9 771338 260008 10
november/december/január
74,10 SK/62,47 KČ
www.alternativ.sk
2,46 €

HOROSKOPY & LIFESTYLE

ZDRAVIE | ALTERNATÍVNA MEDICÍNA
FENG SHUI | DUCHOVNÝ ROZVOJ | VZŤAHY

zima 2013

november
december
január



& zdenka

PREDNÁ PARTNERSKÁ KRÍZA
VYPADÁVANIE VLASOV?
FENG SHUI OBÝVAČKA
NEPÁL A MUSTANG
LIEČENIE POKOŽKY



EUROVEA
Pribinova 8, Bratislava
tel.: 00421 2 544 35 340
www.luisaspagnoli.sk











Obsah

№4 2013

8 MÓDA
Glamour: Srdce zimy

12 BEAUTY
Všetko pre radosť
Objavte výnimočné

16 COFFEE BREAK
Zdenka Predná:
Občas napíšem text,
ktorý sa mi potom stane...

22 CESTOVANIE
Mustang:
Zabudnutá krajina
na streche sveta

32 FENG SHUI
Obývačka

36 VZŤAHY A SEX
Partnerské krízy
Tantrická mandala

44 ZDRAVIE
Atopický ekzém
Liečenie pokožky
Bez vlasov? Všetko o ich vypadávaní.

58 NOVINKY
Zdravie, wellness, krása

64 SPIRIT
Indiánske pravdy
Zrkadlo
Numerologická poradňa

70 ČÍNSKE HOROSKOPY
Predpovede na november až január

78 TAROT
Výklad pre všetky znamenia na 3 mesiace

86 ASTROLÓGIA
Predpovede na november, december, január

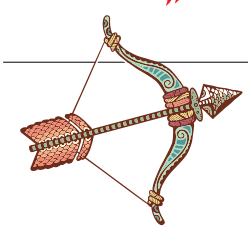




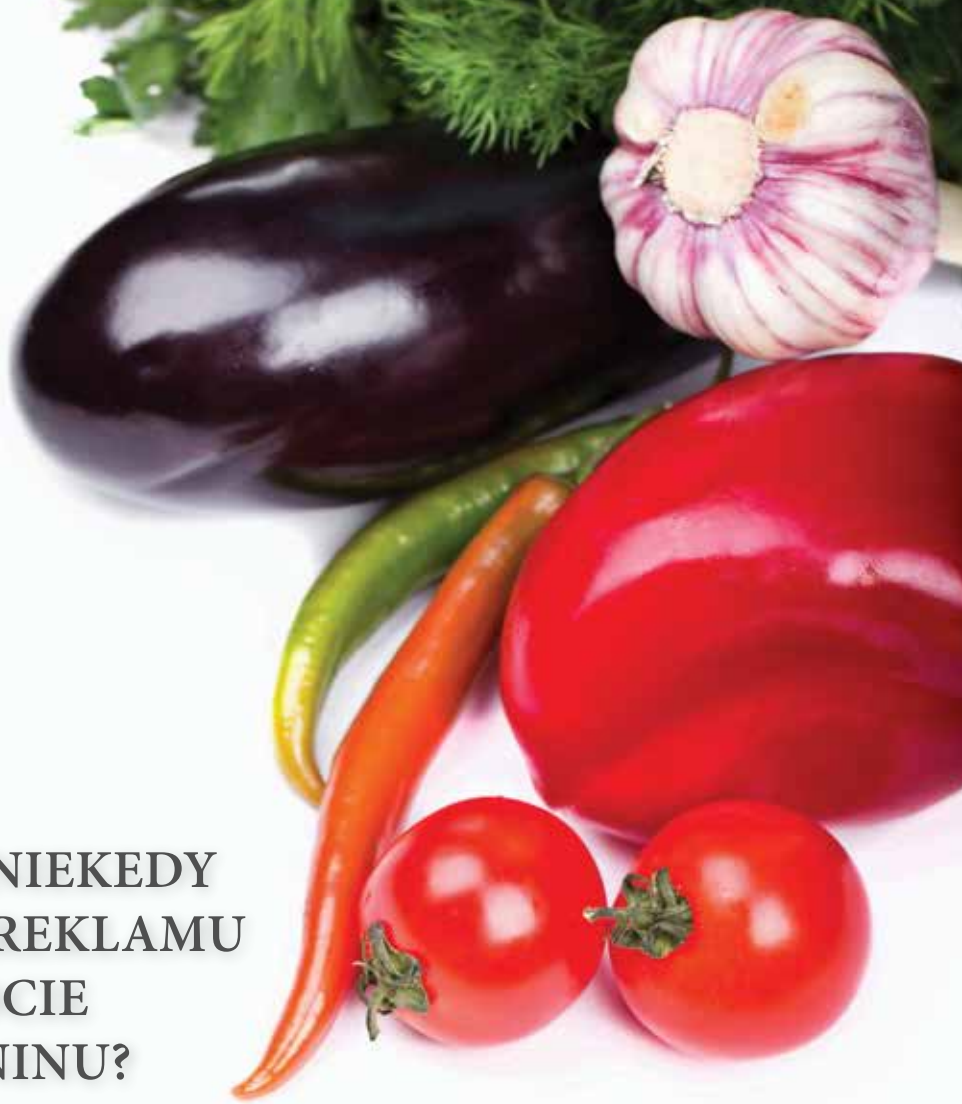












UŽ STE NIEKEDY VIDELI REKLAMU NA OVOCIE A ZELENINU?

Vitarian

www.vitarian.sk

JEDZTE **VIAC** OVOCIA A ZELENINY!

HOROSKOPY
& LIFESTYLE

VYDANIE 12.
štvrťročník _ október 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, Katarína Mikulová

GRAFICKÉ SPRACOVANIE
LEo
LAYOUT
mono

FOTOGRAFIE
Shutterstock, 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



Starajte sa o seba

Trochu egoistické, ale veľmi pravdivé. Starajte sa o seba a robte si dobre. Nikto iný to za vás neurobí. Starajte sa o svoje zdravie, telo, krásu, dušu, pocity, šťastie...

Naša spokojnosť je prvoradá. Naša vibrácia prvá vstupuje do vzťahov aj do každodenných situácií. To, ako sa nám darí, len odráža náš vlastný obraz. Napokon, čo môžeme priniesť ostatným, ak sami nemáme dosť... ENERGIE?

Práve vtedy, keď sami nie sme v rovnováhe, máme zvýšené nároky na ľudí okolo nás a čakáme od nich, že nás budú uspokojovať. Svoje potreby si však musíme napĺňať iba SAMI. Bolo by fajn, keby fungoval často používaný vzorec myslenia : „Ak budem mať partnera/ sex/ dieťa/ viac peňazí/ lepšiu prácu..., potom budem šťastný!" Tak to ale nie je. Máme len túto chvíľu, len tento život v danom momente. Myšlienka, že raz to bude lepšie, keď... je len ilúziou, pretože rad podmienok pre naše domnelé šťastie je v podstate NEKONEČNÝ. Ale môžeme urobiť maximum pre to, aby sme sa už v tejto chvíli cítili dobre a šťastne. Starajme sa o seba a majme sa radi. Buďme spokojní sami so sebou. Znie to jednoduchšie, ako to je. PRÁCA na vlastnej spokojnosti je pomerne tvrdá a každodenná. Mať sa rád, VNÍMAŤ SA a PRIJÍMAŤ samých seba takých, akí sme, oceniť sa, pochváliť sa a dopriať si – to je pre mnohých nepredstaviteľné. Napriek tomu, je to jediný kľúč k našej SPOKOJNOSTI. Ak sa necítime dobre, môžeme pátrať po príčinách nepohody a okamžite ich naprávať. Môžeme čokoľvek zmeniť : podmienky, vzťahy, ľudí, prácu, prostredie a najmä vlastný POSTOJ a MYSLENIE ... to všetko je iba v našej moci. Avšak na to, aby sme boli VNÍMAVÍ a dokázali správne spracovávať všetky podnety a reagovať na ne, musíme byť v pohode. Pod tlakom, vyčerpaní a v strese, určite nič dobre nevyriešime.

Preto to úvodné „egoistické" posolstvo. Starajte sa o seba. Doprajte si čokoľvek, čo prospieva vášmu telu aj duši. Kvalitné jedlo, cvičenie, dostatok vzduchu, relax, spoločnosť, samotu, ničnerobenie.... ROBTE VŠETKO, ČO VÁM ROBÍ DOBRE. Aj keď sa navonok môže zdať, že si to kvôli množstvu povinností nemôžete dovoliť, opak je pravdou. Čím viac sa budete venovať sebe, tým ľahšie budete zvládať všetko ostatné. Darujte si ČAS PRE SEBA. Nič dôležitejšie neexistuje. Ak vy sami budete v rovnováhe, váš život takisto.

Pekný nový rok a veľa vlastného životného priestoru! Aj tento časopis je len PRE VÁS...:)

Teraz už môžete byť s nami každý deň aj na Facebooku! Tešíme sa na vás!

Vladimíra Dutková – Mináčová

HOROSKOPY & LIFESTYLE

moderný a alternatívny štvrťročník o tele a o duši



Like



Like



Like

Buďte s nami každý deň na našej

funpage

Horoskopy & Lifestyle!

facebook

GLAMOUR: SRDCE ZIMY

text_ Zuzana Izáková foto_ Shutterstock

Zima 2013/14 je vyjadrením modernej **elegancie a rafinovanosti.** Inšpirovaná chladnou harmóniou elementu VODY, ktorej matkou je KOV, nám prináša silné prvky jingovej energie. **Purizmus, tmavé farby, metalické odlesky a teplo kožušiny.** Nechajte sa inšpirovať...



THE LOOK

Zima 2013 prináša do sveta módy **purizmus** s dôrazom na **kvalitu a prepracovanosť** modelov. Celková silueta je **priliehavá, s rešpektom** pre ženské **krivky.**
V elegantnej verzii predstavuje prvý look – v línii kolien rozšírenú sukňu siahajúcu do polovice lýtok. Kombinujte ju najmä s **čižmičkami na hrubom opätku,** decentnými **topmi a krátkym, priliehavým zvrškom.** Nič pre vás? Zvoľte si už vami osvedčenú dĺžku a strih a pokojne hoďte pravidlá za hlavu.
Rebélia je totiž druhý look zimy a vďaka **zipsom, retiazkam, vinylu, koži a cvočkom** dodáva outfitom dynamiku a sexepíl. Ako na to? Smelo mixujte, kombinujte a vrstvite až kým neporušíte aspoň jedno vaše módne pravidlo :)
JING a JANG – tak sa dá nazvať tretí look sezóny, v ktorom sa spájajú prvky **mužskej a ženskej módy:** pásikavé široké nohavice a ľahké priehľadné blúzky, nohavicové kostýmy a padajúce materiály, dvojradové zapínanie na sakách a úzke strihy, minimum odhalenej pokožky a rozpustené vlasy.
Na dotvorenie celkového outfitu máte k dispozícii **kabáty v maxi veľkostiach** a široké spektrum doplnkov: **vlnené čiapky, kožušinové goliere a šály, farebné šatky a rukavice, slnečné okuliare.** Okrem čižmičiek si smelo obúvajte topánky s metalickými špičkami a špicaté lodičky. Použitie šperkov je minimálne a líčenie je jednoduché a prirodzené.







NAVY BLUE

Dominantnou farbou tejto sezóny je **námornícka modrá:** hlboký, sýty odtieň s chladným nádychom, dokonale kopírujúcim charakter zimy. Výborne jej sekunduje tmavé trio farieb v zložení **hnedá-bordová--čierna,** po ktorých môžete smelo siahnuť. Protipólom tejto základnej farebnej schémy sú trendy farby: **oranžová, lososová a červená,** ktoré ju s ľahkosťou pretínajú a prinášajú do sezóny zima 2013 dávku vzrušenia.







MONOTÓNNOSŤ VZOROV

Ak by ste sa mali rozhodnúť pre jeden trend zo zimnej kolekcie do ktorého zainvestujete, zvoľte si **tartan.** Tartan či ľudovo povedané káro s prehľadom prevalcoval graficky nápadité a opakujúce výrazné vzory jesene a vytvoril priestor pre **pravidelnosť a monotónnosť. Prúžky, kohútia stopa, rybia kosť či leopardí vzor** sú ideálnymi alternatívami k tartanu – nič nimi nepokazíte, budete sa cítiť pohodlne a stále ste "in".

NOVÝ ROK

Tento rok zakončite vo veľkom štýle a **zariskujte.** Šaty jednoduchého, **priliehavého strihu z čipky a priehľadných materiálov** sú megahitom sezóny. Kým **odhalený chrbát** či **rafinované otvory** na šatách zaručene pritiahnu pohľady spoločnosti, presne umiestnené zdobenie a vyšívanie je tým, čo ich povznesie na úroveň umenia. **Súmernosť vzorov, bohatosť použitých materiálov a kvalitné spracovanie** úplne eliminujú strihovú náročnosť a akúkoľvek potrebu šperkov, výrazných doplnkov či make-upu. Ak nechcete riskovať, zvoľte si trošku konzervatívnejšiu verziu šiat z dvoch vrstiev, pri ktorých je priehľadná vrstva kompletne podšitá látkou telovej farby. O trochu praktickejšia a menej elegantná verzia na kombinácii sukne s priliehavou koženou bundou doplnenou kožušinovou štólou. Každopádne celkový vzhľad pôsobí l**uxusne a šik.** K šatám si zvoľte lodičky s úzkou špicou alebo remienkové spoločenské sandáliky.



Hlavným odkazom sezóny zima 2013/14 je sila, ženskosť a moderná elegancia. Verím, že vám bude dobrou inšpiráciou pri dopĺňaní životnej energie ako aj pri snívaní a plánovaní zmien pre nadchádzajúcu jar. S dôverou sa oprite o jinovú energiu zimy a nájdite svoju vnútornú harmóniu. Potom všetko pôjde tak, ako má. ;)



Všetko pre radosť

text _ Táňa Nitková foto_ archív značiek

Rozjasnite si najtmavšie ročné obdobie žiarivými farbami. Náladu nabite žiarivými tónmi z nových vôní, ducha pozdvihnite účinnými textúrami jemných sér a krémov. Vneste do svojho života radosť a optimizmus a takto posilnená sa vyberte v pokoji hľadať darčeky, ktoré potešia duše vašich najbližších.

1_Omladzuje po novom
Najnovšie omladzujúce sérum americkej značky **Dermalogica MultiVitamin Power Serum** ponúka veľmi účinnú a k pleti oveľa šetrnejšiu formu vitamínu A a už od prvej aplikácie redukuje známky starnutia vrátane poškodenia pleti slnečným žiarením. Sérum určené na deň obsahuje aj vysoké dávky vitamínu C, E a F. Všetky aktívne látky sa do hlbších vrstiev pleti dostanú pomocou novej generácie mikronosičov, čím sa účinnosť séra maximálne zvyšuje. Dostupné je vo vybraných salónoch a na www.dermalogica.cz

2_Parížsky štýlová
Po úspešnom uvedení vône Les Cascades de ROCHAS Eclat d'Agrumes v roku 2012 – energickej citrusovej explózie so zmesou korenín – predstavuje francúzsky luxusný módny dom **ROCHAS** vôňu **Les Cascades de ROCHAS Songe d'Iris** – sviežu a inšpirovanú pokojom a povzbudivou silou vodnej hladiny. Harmónia kosatca a lekna pôsobí ako drobná kvapka vody schádzajúca po pokožke s ľahkosťou a v tichosti. Nájdete v parfumériách FAnn.

3_A čo váš krk?
Prvý krém na krk od **Clarins** uzrel svetlo sveta v roku 1978. Najnovšia inovácia krému na krk **Extra-Firming Neck** je však už obohatená o nový Extra-Firming komplex, ktorý posilňuje a regeneruje celkovú štruktúru kože na krku a dekoltáži. Nový extrakt zo zelených morských rias pokožku vypĺňa a hydratuje. Ochabovanie sa spomaľuje a krk vyzerá elegantne a mladistvo. Jemná vôňa ľalií a jazmínu navyše navodí upokojujúci pocit.

4_Elegantne dokonalá
Od prvej chvíle je zvodná, okúzľujúca a evokujúca čistý pôžitok. **Trussardi MY NAME** je ako druhá koža, čo do

okolia vydáva návykové tóny vanilky zahalené v pižme a v ambre. Táto symfónia noblesných a vzácnych zložiek predstavuje novú voňavú podobu orgovánu a zvodnej kaly v objatí bielej fialky a heliotropu. Zahaľte sa do magickej vône s dušou Milána - nikdy nebude lepšia príležitosť na to, aby ste boli tak okúzľujúca a krásna.

5_Šperky na oči
Sisley, francúzska exkluzívna značka, je tu s novou trendovou kolekciou 4 očných rozjasňujúcich tieňov **Phyto-Ombre Glow - Silver, Gold, Pearl a Amber.** Nová generácia očných tieňov využíva celkom novú technológiu a vytvára nádherný rozžiarený efekt. Exkluzívna textúra sa ľahko aplikuje, výborne priľne a s pleťou sa dokonale spája. Keďže obsahuje výťažky z perál namiesto púdru, neusadzuje sa do vrások a rozjasní oči v každom uhle.

6_Sedem pre krásu
V **Shiseido** vyvinuli nový rad pleťovej kozmetiky **IBUKI** pre ženy do 35 rokov, ktoré sa často stretávajú s kožnými problémami, ako sú zväčšené a zanesené póry, zhrubnutia a nevýrazný odtieň. Ibuki posilňuje prirodzenú schopnosť pleti odolávať nepriaznivým vplyvom a dodáva jej novú vitalitu, dokonalú rovnováhu a energický jas. Sedem výrobkov pomôže zabudnúť na každodenný stres a únavu nielen na duši, ale aj na pleti. Len v parfuméria Marionnaud.

7_Mestská bohyňa
Sisley túto jeseň prináša v líčení nový svieži vzduch a slobodu v pánskom štýle. Elegancia á la femme fatale, to je mejkap v čistých líniách, veľmi originálny a ženský. Pery vo výrazných farbách zvláčňujúcich leskov **Phyto-Lip Gloss** v zmyselnej slivkovej a šokujúcej ružovej, na očiach odvážne a tmavé tiene **Phyto-Ombre Eclat** ozvláštnené striebornou – čierny základ s nádychom fialovej na deň a tmavo modrej na noc, pleť je žiarivá, zjednotená a posilnená jemným ružovým rumencom z paletky **L'Orchidée Rose.**

8_Oslava pier
Caresse by Color Riche od **L´Oréal Paris** je nová generácia rúžov a leskov na pery, prinášajúca perám pocit vzdušnej ľahkosti. Ich ultra jemná a ľahká štruktúra s olejovým zložením sa jednoducho nanáša, pery hydratuje a dodáva im lesk. Vďaka elegantnému rúžu **Caresse Rouge** zvýrazníte pery v 12 sviežich a živých farbách, s 8 leskami na pery **Caresse Shine** vytvoríte dojem nevinnej zvodnosti.

9_Hravé líčenie
Mary Kay oslávila fantáziu novou líniou hravých líčidiel **marykay@play™.** Odviažte sa, kombinujte, nájdite jednoducho svoj nový štýl. V kolekcii nájdete všetko, čo potrebujete, aby ste sa rýchlo, ľahko a zaujímavo nalíčili každý deň - ceruzky na oči, gélový lesk na pery a trio očných tieňov. Novinkou je aj **Transparentný sypký púder,** ktorý redukuje nadmernú mastnotu, fixuje mejkap a dodáva každému odtieňu pleti bezchybný vzhľad. •



Objavujte výnimočné

text_ Táňa Nitková foto_ archív značiek

Hľadáte niečo krásne, voňavé a navyše aj účinné? Niečo, čo je iné a spája v sebe nápad aj výnimočnosť? Naberte odvahu a siahnite po flakónoch a fľaštičkách, ktoré zaujmú svojou filozofiou aj výsledným efektom.

Vône, na ktoré sa nezabúda

Voňavé plisovanie

Plisovanie od **Issey Miyakeho** je univerzálny koncept inšpirovaný japonskou kultúrou, ale najmä módou. Jeho vôňa **Pleats Please** – ružová **Eau de Toilette** - rozjasní deň tónmi osviežujúcej japonskej hrušky nashi a prevonia ho srdečnou kyticou z delikátnych kvetov pivónie a hrachora vonného, ktorými prestupujú tóny pačuli, cédra, vanilky a bieleho pižma. Fialovú **Eau de Parfum** osviežili ešte aj kvety fialky. (50 ml EdT 67 €/50 ml EdP 75 €)





Intenzívna sila svetla

Elie Saab Eau de Parfum Intense je nová variácia vône Le Parfum od svetoznámeho libanonského návrhára Elieho Saaba. Už jej názov prezrádza, že ide o intenzívnu, až návykovú a veľmi zmyselnú kompozíciu, uvitú zo žiarivých kvetov pomarančovníka, sladkej medovej ruže a ylang ylangu, ktorými prestupuje zmes pačuli a ambry vonnej. (50 ml EdP 85 €)

SENSAI Kanebo, sila mladosti z Japonska

Luxusné prípravky SENSAI vyvinuté v japonských laboratóriách **Kanebo Cosmetics** patria vo svete krásy k tým, ktoré kombinujú staroveké japonské umenie starostlivosti o pleť a vlasy s najmodernejšími postupmi a technológiami. Ich základnou aktívnou ingredienciou je vzácny japonský hodváb Koishimaru Silk, veľmi aktívna látka, ktora bojuje proti starnutiu.



Pleť bábiky

Lift Up Base SPF 15 je **hydratačná podkladová báza pod make-up.** Na pleti zanechá okamžite viditeľný liftingový efekt vďaka zložke Instant Lift, ktorá ako závoj vyhladzuje nerovnosti, spevní ju a posilní jej odolnosť. (30 ml 39 €)



Nežná očista

Odličovací balzam **Cleansing Balm** dôkladne odstraňuje mastné nečistoty a make-up a zároveň udržuje pleť hydratovanú, pevnú a hladkú. Jeho základom je prirodzene jemný pomarančový a mandľový olej, takže sa ľahko nanáša a po aplikácii sa mení na ľahký čistiaci olej. Vďaka svojmu zloženiu je vhodný na všetky typy pleti vrátane očí a pier ako prvý krok vášho večerného očistného rituálu. (125 ml 46 €)

Bohaté vlasy

Sensai Shidenkai Šampón na zväčšenie objemu sa vďaka svojim antibakteriálnym a protizápalovým vlastnostiam postará o zdravie vlasov i pokožky. Predchádza vzniku lupín a zároveň obsahuje aj hodváb Koishimaru Silk EX a perlovú esenciu. Vlasy sú lesklé a plné objemu. **Shidenkai Starostlivosť proti vypadávaniu vlasov pre ženy** je bezoplachová kúra zameraná na posilnenie vlasovej cibuľky, na zabránenie vypadávania a urýchlenie rastu vlasov. Podporuje objem a kvalitu vlasov. (28 € šampón, 68 € starostlivosť) •





Dráždivý Instinct

AVON v spolupráci so svetoznámou herečkou Megan Fox prináša na trh nový exotický parfum Instinct for Her z kategórie kvetinových ovocno-drevitých vôní. Jedinečnú zmes tvoria svieže tóny zelene, mandarínky a šťavnatej karamboly. Jadro vône dopĺňajú tóny exotickej kamélie, pivónie a vodného lekna, ktoré sú dotvorené základnými tónmi zmyselných svetlých drevín, santalového dreva a žiarivého jantáru. Tvorcom tejto exkluzívnej vône je úspešný parfumér Rodrigo Flores-Roux. Toaletný parfum Instinct for Her premení vaše najdivokejšie sny na skutočnosť. Podľahnite aj vy inštinktu!

www.avon.sk

TECHNI LISS

NOVÁ HIGH-TECH METÓDA VYHLADENIA VRÁSOK



PAYOT
PARIS

LABORATOIRES PAYOT zastúpenie pre Slovensko: Dana Kučerňáková / tel.: +420 775 738 912
e-mail: d.kucernakova@spilka.cz / **www.payot.com**

INOVÁCIA LABORATORIÍ PAYOT PRE MLADŠIU PLEŤ: Liss Process Complex

1. PREVENCIA VZNIKU VRÁSOK

bunková ochrana pomocou výťažkov hnedej morskej riasy: reaktivuje a stimuluje metabolizmus tým, že obmedzuje množstvo PROGERINU (proteínu zodpovedného za starnutie pokožky)

2. SPOMALENIE VZNIKU UŽ TVORIACICH SA VRÁSOK

posilnenie a stimulácia kožných tkanív s výťažkami Ibišteka, ktorý podporuje rôzne dermálne funkcie pre pôsobenie na vrásky z hĺbky pokožky

3. ZABRÁNENIE PREHLBOVANIU UŽ VIDITEĽNÝCH VRÁSOK

vyhladenie povrchu pokožky s výťažkami japonskej kukurice, ktorá napodobňuje proces obnovy pokožky a tým vyhladzuje vrásky

Liss Process Complex je tiež doplnený o kyselinu hyalurónovú, vitamíny C a E a stopové prvky, ktoré podporujú vyhladenie vrások všetkými smermi.

Občas napíšem text, ktorý sa mi potom stane...

text_ KaVa foto_ Katarína Bell

Táto speváčka je úkaz. So všetkým pozitívnym, čo si pod týmto slovom viete predstaviť. Chvíľu o nej nepočuť, aby sa potom znenazdajky vynorila a nanovo pripomenula všetko to, čo ju robí výnimočnou. Od éterického zjavu, cez melodické skladby, silné muzikantské cítenie, až po zastretý hlas, s jemne a drzo „ignorantským" nádychom. A niečo silno pozitívne vo vás potom ešte dlho doznieva. **Zdenka Predná.**

Po štyroch rokoch ti práve teraz vychádza nový album AMULET. To je dlhý pracovný čas... Si s albumom spokojná?

Zatiaľ som. Rodil sa naozaj veľmi dlho, v porovnaní s tým, že väčšina mojich predchádzajúcich albumov vznikla za relatívne krátky čas. Na tomto sme si naozaj dali záležať. Niekoľko pesničiek, ktoré som tam už nechcela mať, som dokonca vyhodila. Som s ním spokojná. Som tam ja.

Prečo taká dlhá odmlka?

Ono to niekedy nejde…Všetky nápady potrebujú dozrieť, ale myslím, že nový album vychádza v ten pravý čas.

Ja mám pocit, že ty si presne ten typ človeka, ktorý sa nikam neponáhľa a vždy čaká, kedy čas „dozrie".

Áno. Veľmi nerada sa stresujem. Až to niekedy hraničí s lenivosťou. (smiech) Ale keď treba, tak sa viem aj premôcť a zabrať. Aj keď by som takýto stav mohla mať aj častejšie ☺. Lepšie sa mi však robí v pokoji. Nemám rada, keď ma tlačí čas. Je však pravda, že niekedy práve pod tlakom dokážem zo seba dostať také veci, ktoré by som za normálnych okolností zo seba nedostala.

Ako ty vlastne vyzeráš keď si v strese?

Neviem, či kričím, ale som nervózna. V takom prípade si to však „zlíznu" moji najbližší. Nemávam to často, ale stane



sa, že človeka niečo vytočí. Alebo niečo nestíha a do toho mu ako naschvál zavolá dvadsať ľudí, ktorí súrne niečo potrebujú. To sa mi stáva pravidelne. Keď si poviem, že: „teraz nebudem meškať", tak práve vtedy mi do toho príde kopec iných vecí alebo mi práve vtedy všetci volajú. Takže ja za to vlastne nemôžem. (smiech)

To bude asi vesmír, ktorý ti dáva prekážky...

Áno. Presne. Celkom určite je to on! (smiech) Ale je to pravda. Ja viem, že mám svoje nedostatky a pracujem na nich.

Naozaj?

Naozaj. Ja som možno na jednej strane ľahostajná, ale v niektorých veciach mi to nevyhovuje. Je fajn, že sa netrápim nad vecami, s ktorými neviem nič urobiť. Ale na druhej strane, sú veci, nad ktorými by som sa možno mala trápiť. Aj keď ani to nie je úplne zdravé.

Vyzerá to tak, že prvé kroky si už urobila. Na tomto albume si si dala veľmi záležať. Do detailov. Dokonca si sa odvážila naspievať jednu pesničku aj v angličtine, čo je zásadná zmena. Takú Zdenku Prednú ešte nepoznáme.

Áno, ale ide iba o jednu pesničku Walk in My Shoes, ktorú som naspievala s Vojtěchom Dykom. Je odlišná od ostatných a ľudia to vnímajú ako niečo úplne iné odo mňa. Ale mám k nej veľmi blízko, už len preto, ako znie. Ostatné piesne na albume, sú viac také moje. Dokonca by som povedala, že extrémne moje a je to cítiť. Písala som si ich sama a pomáhali mi chalani z Little Beat. Veľmi dobre nám to spolu išlo. Všetci sme si na tom dali záležať.

Kde si sa s chalanmi z Little Beat stretla?

S gitaristom Andrejom Hruškom sa poznáme už dlho, ešte z čias, keď som robila turné s Tinou. Raz som u nich nahrávala charitatívnu pesničku a vtedy slovo dalo slovo. Zistila som, že mi s Andrejom vyhovuje komunikácia, veľmi dobre sa mi pri ňom spieva a akceptujem ako ma koučuje. A teraz, keď o tom rozprávam, tak mi to vlastne už aj chýba, pretože som dlhšie nič nenahrávala. Asi musím začať robiť ďalší album. Čo vlastne som už aj začala.

Ďalší!?

Hej. Paralelne robím niekoľko vecí s viacerými ľuďmi, čo je fajn. A rôzne štýly. Ja som taká. Nebavilo by ma robiť stále to isté. Ja si väčšinou hľadám ľudí, s ktorými mi je dobre a s ktorými si rozumiem. Tak, aby som z toho mala dobrý pocit a bola šťastná. Nechce sa mi robiť veci nasilu a potom si hovoriť: „Ježíííš, načo som sa to zase dala nahovoriť!". Takže toto sa už snažím eliminovať, aj keď sa mi ešte stáva, že pri niečom mám pocit, že toto dám, že toto zvládnem a potom, keď príde ten deň, tak si poviem, že som radšej mala ísť spať.

Takže už vieš ľudí aj odmietnuť? Povedať nie?

Ako kedy. Stále to neviem, ale pomaly sa učím. Ide hlavne o to, aby som bola ja spokojná. Pokiaľ je to tak, a som s tým úprimne stotožnená, tak si myslím, že sa nájdu ľudia, ktorí to ocenia.

Ale ešte máš čas sa učiť, nie? Ešte nemáš sto. ☺

Nemám, ale ani dvadsať už nemám. (smiech)

Áno, ale je veľmi ťažké takýto stav dosiahnuť...

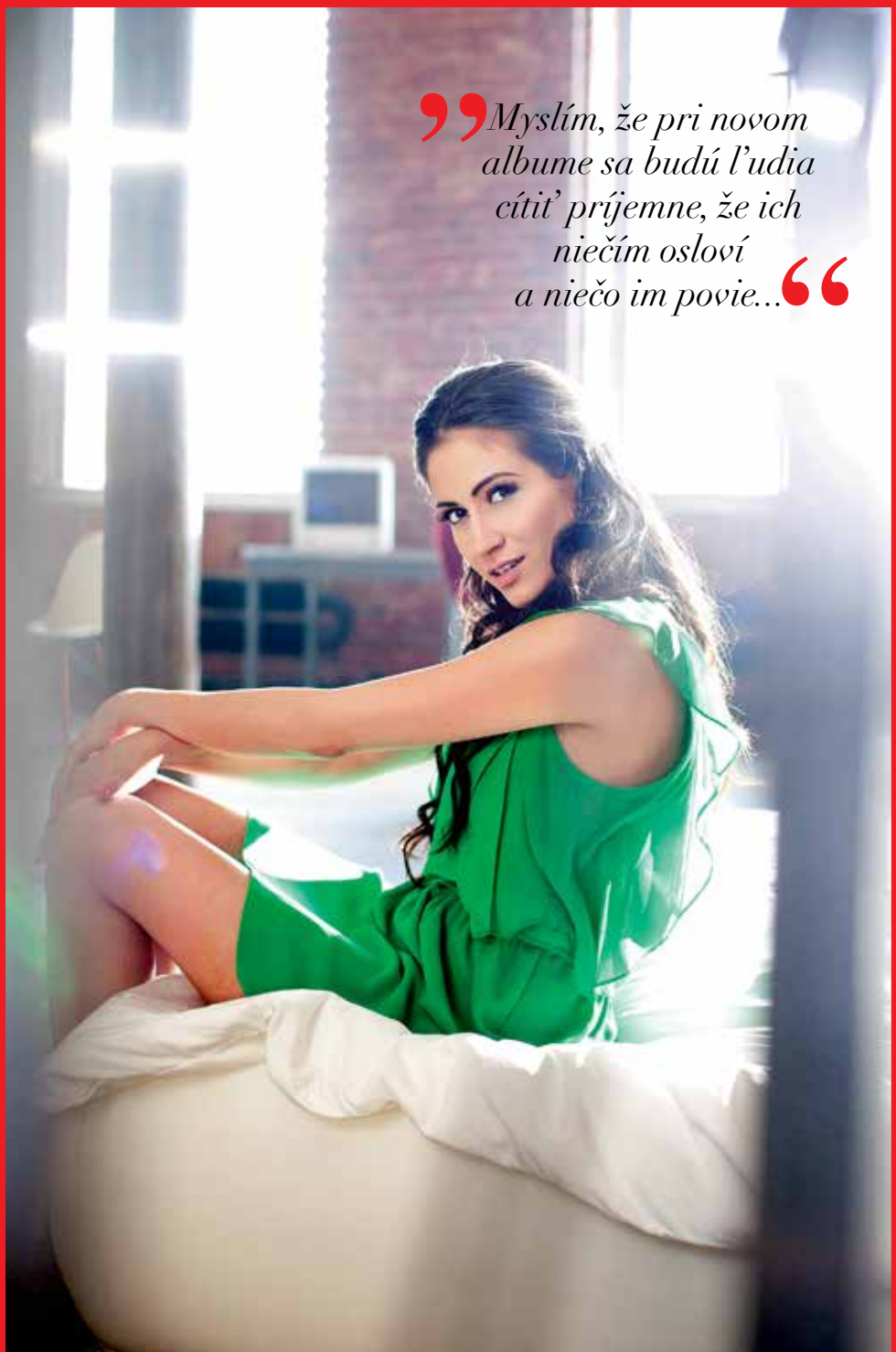
Vieš čo, jednoducho niektorých ľudí okolo seba nepotrebujem mať. A ide hlavne o ľudí, ktorí majú iné názory ako ja. Nie je to tak, že by som ich išla ohovárať. Jednoducho sa s nimi nestýkam. Stalo sa, že ma na spoluprácu oslovil niekto, s koho názormi sa nestotožňujem a vtedy nemám problém slušne odmietnuť. Buď chvalabohu nemám čas alebo viem, že by som to nevedela nejako obohatiť. Jednoducho, snažím sa to nejako ľudsky vyriešiť tak, aby som nešla sama proti sebe. Nie som ale spokojná ani vtedy, ak prichádzam do konfrontácie s niekým, koho nemusím. To je fakt ťažké. A pritom nemám problém s ľuďmi vychádzať. Ak s niekým už problém mám, tak sa neviem pretvarovať.

Ja si ale neviem teba v konfrontácii predstaviť. Ani to, že by si sa s niekým hádala. Hádaš sa vôbec s frajerom napríklad?

To nie, s frajerom sa nehádame vôbec. S ním sa nedá (smiech). Mala som zopár pokusov, ale on je taká špongia a to ma ešte viac vytáčalo. Nemáme sa o čom hádať. Ak je niečo, tak si to treba vyrozprávať. On je úplne pokojný, má to v hlave dosť v poriadku, takže mi necháva aj veľa priestoru. Nedáva mi ani šancu aby som mu niečo vytkla. Akurát sem-tam neumyje riad. ☺

Ty si píšeš texty sama, ventiluješ sa tak?

Ja sa priznám, že texty idú zo mňa samé. Dávam to von, tak ako to zo mňa ide. Mám ich veľa napísaných aj po knižočkách alebo zápisníčkoch. Väčšina je zo života. Čo ma trápi, čo riešim. Dokonca sa mi často stáva, že najprv niečo napíšem a potom sa mi to naozaj stane. Že som si to, ako-keby, predpovedala. Otváram tie vesmírne brány… (smiech)
Texty robím tak, ako prídu. Často, keď sa k nim vrátim, sama na to udivene pozerám. Ale mám k tomu blízko. Často sa hrám so slovíčkami. Niekedy hľadám jedno vhodné slovo


„Myslím, že pri novom albume sa budú ľudia cítiť príjemne, že ich niečím osloví a niečo im povie...“

dokonca aj týždeň. Nebaví ma robiť texty na objednávku. Ale voľne, tak to ma baví…

Ty si veľmi „vzdušný" človek. Slobodný. Nudíš sa ty niekedy?

Hm. Ja keby som nemala čo robiť, tak by som sa asi zbláznila. Hlavne v lete sa stále niečo deje. Keď sme v Štiavnici, tak vždy niečo riešime. Nudiť sa nedá. Ako sa človek nudí? Veď vždy sa dá niečo robiť. Ja mám opačný problém, že nemám čas všetko spraviť. Potom, keď ho mám, tak som lenivá to urobiť a radšej si nájdem niečo iné, čo idem robiť. Ale to je zas o inom.
Vždy je to o človeku. Ak sa chce niekto nudiť, tak sa nudí. Každý to má tak, ako si to nastaví. Každý potrebuje niečo iné.

Ako sa ti podarilo ukecať na nový album Vojtěcha Dyka? Veď on má imidž najvyťaženejšieho umelca v Čechách!

Nemá čas na nič, to je fakt. Mne sa páčil jeho prejav, bol mi sympatický ako človek a išla som za tým. Nebolo to ľahké. Aj keď súhlasil, stále na to nemal čas. Po troch mesiacoch, kedy sme konečne dohodli termín, prišiel o hlas! Takže naspäť a znova. A potom to isté s klipom. Na nakrúcanie bolo rekordne málo času, ale stálo to za to. Mňa veľmi inšpiroval. Má toho skutočne veľa a stíha aj rodinu. On je navyše taký gentleman, že aj keď niekoho odmietne, tak to urobí s takou gráciou, že ti to vlastne nevadí. Bolo to iba na mne, či počkám, alebo nepočkám. Ale som rada, že to vyšlo.

Oplatilo sa?

Myslím si, že áno. Na túto pesničku som si lepšie nemohla vybrať. Dúfam, že nikoho neurazím, ale takto som si to predstavovala.

Keď sedíš večer na posteli s novým albumom v rukách, čo sa ti ženie hlavou?

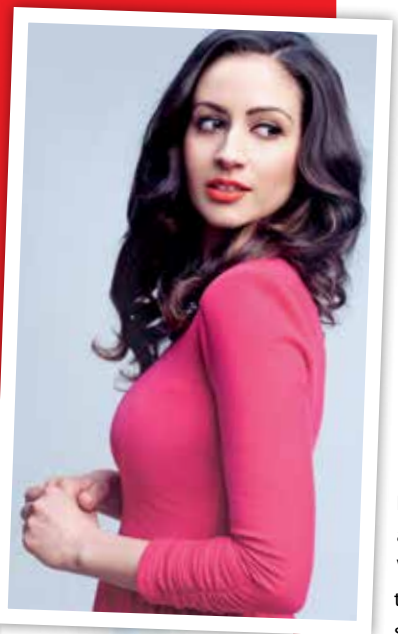
Tak tento album si naozaj budem veľmi vážiť. Dali sme si záležať na celom koncepte.
Dúfam, že to niekto ocení, aj keď to nerobím iba preto.
Vždy keď som mala nový album, tak som si hovorila: „áno, som s ním spokojná, je to môj najlepší album!"...
a neviem čo. Teraz mám ten pocit naozaj. A tieto naučené veci nemusím hovoriť. Mám z toho naozaj dobrý pocit.

Toľko úsilia a energie, to sa človeku musí vrátiť, nie?

Nekalkulujem s tým. Ale budem rada, keď ten album ľuďom niečo dá. Myslím, že sa pri ňom budú cítiť prijemne. Že ich niečím osloví a niečo im povie. Človek to má na tácke a môže si zobrať čo chce. •

ZDENKA PREDNÁ

Narodila sa v roku 1984 v Banskej Štiavnici. Hudobnú kariéru odštartovala v speváckej súťaži Slovensko hľadá Superstar. Doteraz patrí medzi jej najúspešnejších účastníkov. Po jej skončení si našla vlastnú cestu a vydala tri úspešné, sólové albumy: *Sunny Day, Zdenka Predná* a *Srdce z bubliny*. Práve teraz je vychádza nový album *Amulet*, na ktorom spolupracovala so známym českým spevákom a hercom Vojtěchom Dykom a aj so speváčkou Janou Kirschner.
Zdenka je absolventkou Technickej univerzity vo Zvolene, kde vyštudovala odbor krajinné inžinierstvo. Je veľmi aktívnou bojovníčkou za práva zvierat.





MAVALA
SWITZERLAND

DOUBLE-LASH
Vyživujúca a spevňujúca
nočná kúra na riasy
Starostlivosť a krása
24 hodín denne



V roku 1967 MAVALA vyvinula DOUBLE-LASH, nočnú kúru pre výživu a spevnenie rias, ktorá sa stala jedným z najpredávanejších produktov značky a potvrdila svoju účinnosť vo viac ako 100 krajinách sveta.
DOUBLE-LASH je ľahký roztok, ktorý s mimoriadnou intenzitou pôsobí na zhrubnutie a predĺženie rias. Výsledkom je predĺženie rastovej fázy ako aj životnosti rias. Kúra stimuluje rast tým, že riasy vyživuje, chráni a posilňuje. Srdcom jej zloženia je glucidový komplex zložený z aminokyselín a vitamínu B, ktoré pôsobia na rastový proces rias.
Účinok prípravku sa viditeľne prejaví už po 1 mesiaci používania. DOUBLE-LASH môžete použiť aj na podporu rastu obočia. Krátke, riedke riasy budú minulosťou!

Dostupné v sieti parfumérií FAnn.

www.mavala.sk

Mustang

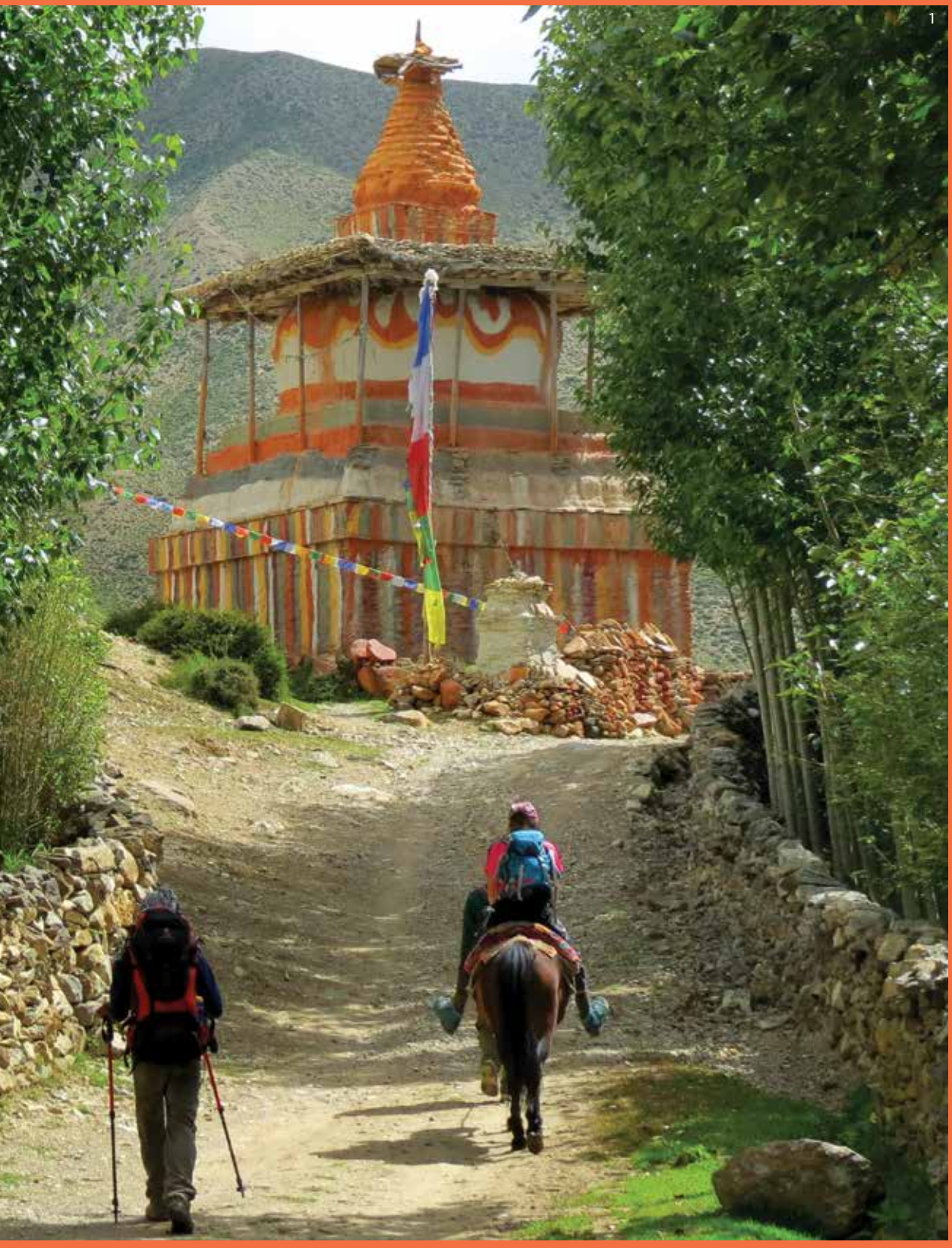
ZABUDNUTÁ KRAJINA NA STRECHE SVETA

:: CESTOVANIE NA VLASTNÚ PÄSŤ ::

Pred dvadsiatimi rokmi mohli turisti o Mustangu iba snívať. Zabudnuté a dlho zakázané kráľovstvo Mustangu leží severozápadne od Káthmandu, hlavného mesta Nepálu. Oblasť, ktorá si dlhé stáročia žila svojím izolovaným a nedotknutým životom, sa otvorila svetu len pred časom. Aj preto sa o Mustangu dodnes hovorí, že sa viac podobá na Tibet ako Tibet samotný.



text_ **Michal Dutka**
foto_ **autor**



1

Dnešná nadvláda Číny a silný čínsky vplyv z pôvodnej podoby Tibetu ukrajuje stavaním ciest, rýchlovlakov a letísk. Naopak, o Mustangu sa dá hovoriť ako o mesačnej krajine. Je jasné, že 6 tisíc ľudí, ktorí túto oblasť dnes nazývajú svojím domovom už objavilo čaro áut a televízie, ale asfaltku by ste tu ťažko hľadali. Indické džípy Mahindra, z ktorých máte pocit, že sa pod vami rozpadnú keď nastúpite, jazdia po povrchu, na ktorom by si absolútna väčšina áut vylámala zuby. "Cesty", ako ich domáci odvážne nazývajú, sú široké akurát pre jeden džíp – zľava hrozí pád do priepasti, sprava zas záplavy horských kôz.

Odvrátená strana Mustangu

Treking v Mustangu je drahá záležitosť. Letenky do Káthmandu, dva vnútroštátne prelety a povolenie na vstup do severnej časti Mustangu vás môžu vyjsť okolo 1000 EUR, pričom len samotné povolenie stojí 500 USD. To, čo vám táto krajina ponúkne, však nezažijete nikde inde. Už počas letu do Jomsomu, brány Mustangu, vás privíta pohľadom na majestátne osem tisícovky Dhaulágiri a Annapurnu. **Samotný trek začína a končí v Jomsome a dokopy trvá približne 10 dní.** Počas treku budú z vašej peňaženky plynúť peniaze pomalšie, keďže ceny základných potravín sú nízke a za izbu zaplatíte len symbolickú sumu, pokiaľ budete vo svojej nocľaháreni aj jesť. V opačnom prípade môže cena izby stúp-

:: HISTÓRIA ::

V roku 1380 Ame Pal, bojovník a zanietený budhista zo západného Tibetu, spolu so svojimi synmi porazil panovníkov Mustangu a postavil súčasné hlavné mesto, stenami obohnaný Lo Manthang. Obyvatelia mesta tvrdia, že terajší kráľ severného Mustangu Jigmi Palbar Bista, je jeho 21. potomok po meči.

Keď sa v roku 1951 v Nepále ustálila konštitučná monarchia, Mustangské kráľovstvo stratilo väčšinu moci. V roku 1959 Čína prebrala kontrolu nad Tibetom a Mustang, v domorodom jazyku nazývaný Lo, sa stal sídlom khampského odboja namiereného práve proti okupantom z východu. Nepálska vláda reagovala absolútnym uzavretím oblasti, vyhlasujúc Mustang zakázanou oblasťou. Keď poslední Khampovia v roku 1970 odišli, južná časť Mustangu (Lower Mustang), ktorý patrí do národného parku Annapurna, sa otvoril turizmu. Severná časť zostala naďalej v ekonomickej izolácii. Až po revolúcii v roku 1990, keď sa Nepál stal republikou, sa nová vláda rozhodla otvoriť aj Upper Mustang pre turistov. Prví trekeri vstúpili do Mustangu v roku 1992 a v tom istom roku bola táto oblasť s rozlohou 2567 km² zaradená do národného parku Annapurna.

2

nuť do závratných výšok. Výdavky ďalej zahŕňajú sprievodcu, kone alebo nosičov, ubytovanie a stravu počas cesty. Pokiaľ nechcete takýto výlet podnikať na vlastnú päsť a všetko zariaďovať sami, obráťte sa na jednu z početných cestovných agentúr v Káthmandu. Pripravte sa na jednoduché ubytovanie so spoločnými toaletami, jednotvárnu stravu, ktorej základom je ryža a zemiaky a na dlhé náročné trasy, často s prevýšením až do tisíc výškových metrov. Na boľavé nohy, otlaky, studené rána, skoré večery, na nepohodlie a chvíľami prázdny žalúdok. **Všetky tieto útrapy však kompenzujú fascinujúce výjavy nekončiacej krajiny, úsmevy miestnych ľudí, čarovné budhistické čorteny – kaplnky, ktoré míňate každý deň a pocit, že čas tu neplynie, pretože v Mustangu sa jednoducho zastavil...**


3


4

DEŇ PRVÝ:

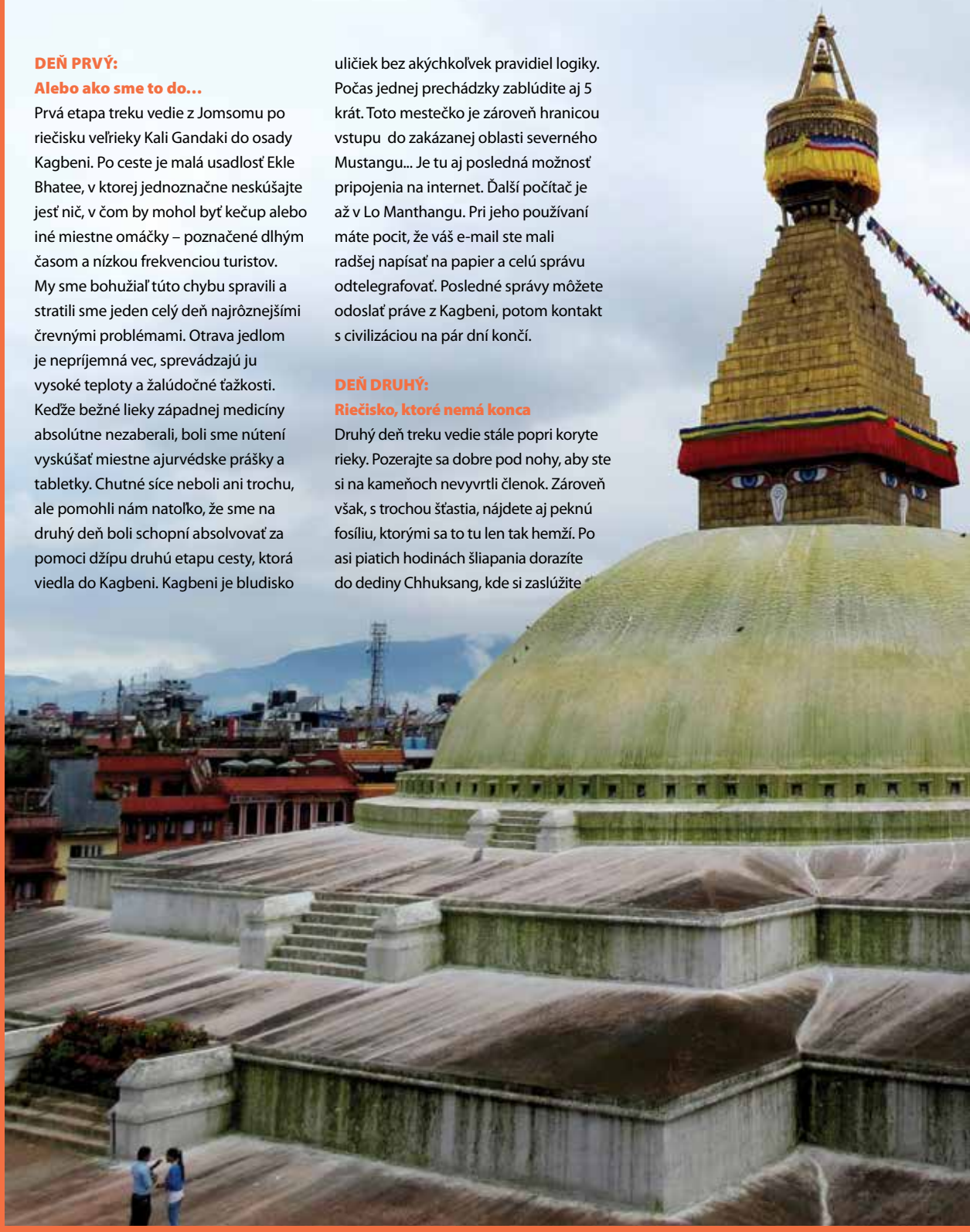
Alebo ako sme to do...

Prvá etapa treku vedie z Jomsomu po riečisku veľrieky Kali Gandaki do osady Kagbeni. Po ceste je malá usadlosť Ekle Bhatee, v ktorej jednoznačne neskúšajte jesť nič, v čom by mohol byť kečup alebo iné miestne omáčky – poznačené dlhým časom a nízkou frekvenciou turistov. My sme bohužiaľ túto chybu spravili a stratili sme jeden celý deň najrôznejšími črevnými problémami. Otrava jedlom je nepríjemná vec, sprevádzajú ju vysoké teploty a žalúdočné ťažkosti. Keďže bežné lieky západnej medicíny absolútne nezaberali, boli sme nútení vyskúšať miestne ajurvédske prášky a tabletky. Chutné síce neboli ani trochu, ale pomohli nám natoľko, že sme na druhý deň boli schopní absolvovať za pomoci džípu druhú etapu cesty, ktorá viedla do Kagbeni. Kagbeni je bludisko uličiek bez akýchkoľvek pravidiel logiky. Počas jednej prechádzky zablúdite aj 5 krát. Toto mestečko je zároveň hranicou vstupu do zakázanej oblasti severného Mustangu... Je tu aj posledná možnosť pripojenia na internet. Ďalší počítač je až v Lo Manthangu. Pri jeho používaní máte pocit, že váš e-mail ste mali radšej napísať na papier a celú správu odtelegrafovať. Posledné správy môžete odoslať práve z Kagbeni, potom kontakt s civilizáciou na pár dní končí.

DEŇ DRUHÝ:

Riečisko, ktoré nemá konca

Druhý deň treku vedie stále popri koryte rieky. Pozerajte sa dobre pod nohy, aby ste si na kameňoch nevyvrtli členok. Zároveň však, s trochou šťastia, nájdete aj peknú fosíliu, ktorými sa to tu len tak hemží. Po asi piatich hodinách šliapania dorazíte do dediny Chhuksang, kde si zaslúžite



čaj, čokoládu či pivo, podľa toho, čo je vám viac po chuti. Odtiaľ je to do cieľa druhého dňa, dedinky Chele približne hodina. Miestne ubytovne ponúkajú okrem ryže, zemiakov a tradičnej šošovice aj európske špeciality ako sú špagety a pizza. Ak chcete do cieľa doraziť bez úhony, prípadne ak sa vám nepozdáva myšlienka skončiť svoj trek v najbližšej nemocnici s diagnózou otravy tráviacich ciest, neskúšajte nikde v Nepále tieto pochúťky. Minimálne aspoň nikde ďalej od Káthmandu.

DEŇ TRETÍ:
Driapeme sa ďalej a vyššie

Tretia etapa sa dá považovať za najťažšiu, keďže výškový rozdiel, ktorý prekonáte, presahuje tisíc metrov a zároveň ujdete aj najväčšiu vzdialenosť. Počas cesty budete prechádzať cez dediny Samar, Bhena a Shyangboche. V každej z nich je možnosť občerstvenia čajom, prípadne aj obeda. Zo sedla pred zostupom do Shyangboche je krásny výhľad na Annapurnský masív. Vysoké kopce sú síce ďaleko, no pohľad je očarujúci. Svoj deň môžete ukončiť už v Shyangboche, ak vám ale ešte zostane energia, zostúpte do dediny Geling a prenocujte tam. Samozrejme, od miestnych ubytovní nemôžete očakávať zázraky, väčšinou nebudete mať v izbe nič okrem drevených priční a stola. O záchod sa často delia všetci obyvatelia hotela.

DEŇ ŠTVRTÝ:
Eufória z blížiaceho sa cieľa

Na štvrtý deň vás čaká hneď zrána prudké stúpanie a hneď na to klesnete naspäť do pôvodnej výšky, do dediny Ghami. Za týmto miestom vás opäť čaká stúpanie do sedla Nyi La, vo výške 4020 m.n.m. Každý krok sa stáva ťažším a ťažším, doráňané nohy pulzujú bolesťou na protest a začínajú sa vám robiť otlaky. Vy však na bolesť nedbáte a hrdinsky kladiete nohy jednu pred druhú. Ak nie, snáď vám pomôžu kone. S každou zákrutou prichádza nová panoráma. Za sedlom prichádza už len mierne klesanie a konečne sa pred vami otvorí odmeňujúci pohľad na najväčšiu dedinu severného Mustangu, Tsarang. Z holých skál, po ktorých ste ako horská koza doteraz skákali, vchádzate do záhrad, medzi čarovné potôčiky, do alejí stromov a to všetko korunuje pohľad na hrad zo začiatku 17-teho storočia a prekrásny červený kláštor. Doprajte si tu dobrú večeru a užite si výnimočnú atmosféru tohto miesta.



1_ Tieň, vône a tajomný nádych prastarého čortenu, to všetko vyvoláva akési chvenie, ktoré sa nedá popísať.
2_ Budhistické modlitebné vlajky vás sprevádzajú už od Káthmandu, ale majestátnu horu Nilgiri máte na očiach celý čas od Jomsomu až po Lo Manthang.
3_ Strážca osady Kagbeni je ukážkovým vyobrazením pravého muža a až na bambusový úd je celý vytesaný zo skaly. Odháňa zlých duchov a povodne. A ktovie čo ešte :).
4_ Pri pohľade na tieto unikátne kúsky sa vám občas môže zdvihnúť žalúdok... a ubezpečujem vás, že nevoňajú ako jahňacie ragú :), ale aspoň ochránia pred zlými duchmi.
5_ Krajších miest ako je Buddhanáth, nájdete v Káthmandu málo. Nie sú tu žiadne autá ani stroje a jediný zvuk vydávajú modlitebné mlynčeky a hrajúce sa deti.
6_ Mnísi pri modlitbách odkladajú aj vážnosť, žartujú, falošne hrajú aj spievajú a navzájom sa fotia. Všetci však žiaria šťastím.
7_ Rituály sú každodennou súčasťou ich života.
8_ Tí najmenší si ťažkú hlavu nerobia ani z modlitieb. Už od začiatku čakajú na západné artefakty v podobe koly a sprite-u. Potom nimi pohansky trasú, až kým nevyprchajú všetky bublinky. Iný kraj, iný mrav.
9_ Fascinujúce výhľady na každom kroku... Mustang je rozprávková krajina.

DEŇ PIATY:
Už len prechádzka
Piata etapa je už absolútna rutina, štyri hodiny pohodovej chôdze vás neunavia a vy si môžete vychutnávať pohľad na okolité pahorky, aké ste ešte iste nevideli. Po záverečnom miernom stúpaní do posledného sedla, sa vám otvorí pohľad na cieľ vašej cesty. Pred vami leží Lo Manthang. Dolu kopcom máte chuť bežať, aby ste sa konečne zblízka pozreli na múrom obohnané mesto, kvôli ktorému ste sa trápili päť dlhých dní. Ubytujte sa a dajte si teplú sprchu. Lepšia odmena sotva existuje.

Lo Manthang
– viac Nepál či Tibet?
Iste si na Lo Manthang nechajte jeden celý deň. Navštívte miestny kláštor, pripojte sa k modlitbám mníchov a požiadajte o audienciu u kráľa. Pravdepodobne vás síce prijme len jeho syn, keďže kráľ má 82 rokov, jeho zdravotný stav je vážny a nemôže prijímať návštevy, no aj tak – stretnete sa s následníkom trónu! V Lo Manthangu je plno všakovakých obchodíkov s tibetskými artefaktmi, mapami, maľbami a tradičným oblečením za ceny, ktoré sú pre Európana smiešne. Zvyšok dňa sa skúste len tak túlať po tomto čarovnom mieste, pozrite si miestnu školu, navštívte pekáreň, či si konečne vychutnajte pravú taliansku kávu, ak veríte tomu že je pravá a talianska ☺. V okolí Lo Manthangu je nespočetné množstvo jaskynných útvarov a aj tie stoja za návštevu. Lo Manthang jednoznačne spĺňa všetky parametre pravého tibetského mestečka, ako ho opísal nemecký spisovateľ a Dalajlámov dobrý priateľ Heinrich Harrer vo svojej knihe Sedem rokov v Tibete.

Mnísi, obrady a coca-cola!
Máme šťastie a náš deň v Lo Manthangu je dňom výnimočného budhistického obradu pri príležitosti jedného z početných miestnych sviatkov. Plní očakávaní nasledujeme skupinku mníchov na strechu kláštora. Je medzi nimi aj princov syn. Postavia sa proti sebe a každý z nich začne hrať na svoj hudobný nástroj. Jedni majú malé činely, druhí zas trúbky alebo lastúry. Každý hrá trochu inak a trochu falošne, no celkový dojem je mystický. Po chvíli si posadajú do tvaru elipsy, na hrote sedí princov syn. Prichádzajú ďalší dvaja mnísi so škatuľami v rukách. Všetky pohľady sa uprú na nich a my cítime vo vzduchu napätie. Mnísi začnú zo škatúľ vyťahovať ich obsah. Na naše prekvapenie nevyťahujú nijaké relikvie, tibetské misky, ani iné meditačné či modlitebné pomôcky. Z papierových škatúľ vyberajú fľaše coca-coly a sprite-u. Zostávame mierne v šoku, no ponúknutú fľašku neodmietame a pijeme s mníchmi ich „posvätný nápoj". Namiesto modlitieb teda nasledovalo plno smiechu a hier, až kým opäť nezazneli zvolávacie trúbky, ktoré mníchom prikazovali návrat do kláštora. Civilizácia nekompromisne preniká aj do krajiny na konci sveta...

Cesta tam a zas späť
Ako v známom filme Petra Jacksona Pán prsteňov, aj nám trvala cesta do Lo Manthangu večnosť, no späť do Jomsomu sme sa dostali za jediný deň. Neodniesli nás síce orly, ako to bolo v Jacksonovom filme, no spoľahlivé džípy, ktorým je každý boľavý kúsok nášho tela vďačný. Okrem zadku. Medzi Jomsomom a Lo Manthangom existuje viacero ciest, len dve z nich sú však odporúčané turistom. Jednou z nich iste pôjdete aj vy.





6

7

8


9

Ak vás však netlačí čas, zvoľte si druhú, náročnejšiu cestu naspäť vedúcu cez Muktinath. Ak sa vám, naopak, nechce terigať sa naspäť pešo, je možné dostať sa z Lo Manthangu až do Jomsomu sa za jeden dlhý deň (pri vhodnej konštelácii hviezd, ideálnej organizácii a ochoty miestnych prepravcov ☺). Cena za cestu džípom je dosť vysoká a váš zadok vám za večné natriasanie vďačný nebude, no je to na vás. Určite sa však v Kagbeni nezabudnite prihlásiť v kancelárii národného parku, inak sa z vás stane hľadaná osoba. Povolenky sa totiž vydávajú len na desať dní a každý deň navyše vás bude stáť 50 dolárov. Ak ste do Jomsomu dorazili predčasne, vôbec vám to nemusí vadiť. Môžete si buď pozmeniť dátum vašej spiatočnej letenky, alebo cez voľný deň navštíviť dedinu Marpha, vzdialenú od Jomsomu hodinu pešo, a dopriať vášmu žalúdku tie najlepšie jablkové zákusky na svete. Marpha naozaj pôsobí ako raj. Dedina je čistá, pod chodníkom z plochých kameňov tečie kanalizácia a kraľuje jej majestátny kláštor na kopci. Tu sa konečne nemusíte báť jesť. Objednajte si čo len chcete, zelenina, mäso či jablkový koláč, všetko je tu domáce, čerstvé a bezpečné.

Varovania: nejesť, nepiť, nechytať!

Vnútroštátne lety sú v Nepále závislé od aktuálneho počasia, preto do svojho itinerára zakomponujte o dva-tri dni navyše. Niektoré dni totiž lietadlá nelietajú vôbec. Problematický je najmä úsek Pokhara - Jomsom, kvôli nestálosti počasia v sedle, nad ktorým tieto lietadlá lietajú vo výške, aká iste nespĺňa normy. Niekedy sa ocitnete 50 metrov nad zemou a hneď na to ste nad ňou viac ako kilometer. To isté platí aj pri letoch do Lukly, odkiaľ sa trekuje pod Everest. Čo sa týka stravovania, v Nepále rozhodne neplatí príslovie „Čo vás nezabije, to vás posilní!" V ťažšie dostupných oblastiach sa na čerstvosť potravín naozaj nespoliehajte a vyberajte si radšej jedlá, ktoré vás nezabijú, ale naopak posilnia☺. Dobrou voľbou je ryža so zeleninou alebo šošovica, prípadne instantné polievky. Čo sa vody a iných nápojov týka, v Mustangu si v každom hotelíku či reštaurácii bez problémov vodu doplníte, no buď si tú z vodovodu dajte prevariť alebo si kúpte fľašku s ochrannými prvkami na vrchnáku. Čajov je tu bohatý výber, takisto nájdete aj prevarenú vodu s citrónovým práškom alebo bublinkové sladené nápoje. S pivom a kávou je to horšie. Kávu nájdete len zriedkavo a pivo iba domáce, no jedno-dve by váš žalúdok odrovnať nemali.

:: MUSTANG ::

chránená oblasť pod správou Nepálu, reprezentatívnu funkciu má kráľ Jigmi Palbar Bista

Hl. mesto_ Lo Manthang
Rozloha_ konšitučná monarchia
Rozloha_ 2567 km²
Počet obyvateľov_ cca 6000
Úradný jazyk_ Tibetština, Nepálčina
Mena_ Nepálska rupia, 1€ = 140 NPR
Náboženstvo_ budhizmus
Cena jedla_ cca 300 NPR = 2,50 €
Cena ubytovania_ väčšinou symbolická, pokiaľ jete tam, kde spíte cca okolo 500 NPR = 4 €
Povolenie na vstup do krajiny_ 500 USD + 2000 NPR = 14,30€
Odporúčaná cestovná agentúra: **www.trekkingteamgroup.com** so sídlom v centre Káthmandu

Panenská zem. Dokedy?

Nepál je čarovná krajina. Plná odpadkov, prachu, špiny a chudoby, to iste, ale jej prírodné bohatstvo je jednoducho neopísateľné. Na každom kúsku krajiny nájdete niečo iné. Na juhu džungle plné pijavíc veľkých ako detská noha, na severe fascinujúce osemtisícovky – najväčšie mrakodrapy tejto planéty. Medzi nimi však na malom kúsku zeme spočíva mesačná krajina s názvom Mustang. Krajina, ktorú za tých 20 rokov ešte turizmus nestihol znetvoriť. Nebude to tak však naveky. Mustang sa čím ďalej tým viac otvára svetu a aj keď tu už nájdete známky pokroku a postupne prenikajúcej civilizácie. Číňania stavajú diaľnice po celom Tibete a skôr či neskôr sa cez kopce prebijú až sem. **Ak chcete vidieť pravý Tibet, čínske víza nepotrebujete. Je tu.** •

Euroví kend v Bangkoku?

ใช่ [čhaj] = áno



od 639€

spiatočná letenka z Viedne, priamy let 10 hodín vrátane 1 noci v 4* hoteli v Bangkoku

www.evaair.sk

Feng Shui A OBÝVAČKA

text _ Vladimíra Dutková-Mináčová foto _ Shutterstock

Obývačka je centrom vášho bytu, miestom, kde najviac prúdi energia, kde sa žije, relaxuje, kde sa všetci stretávajú, rozprávajú a trávia spolu čas. Ako z nej môžeme vyčariť dokonalý priestor pre celú rodinu?



Je veľmi pravdepodobné, že práve vo vašej obývačke sa nachádza bod, ktorý sa nazýva **centrum šťastia.** Je presne v strede každého bytu, či domu. Jeho polohu zistíte pomerne jednoducho. Ak máte pôdorys s rovnomerným tvarom, teda ak je váš byt štvorec alebo obdĺžnik, môžete nájsť stred geometricky – spojením protiľahlých vrcholov po uhlopriečke. Ak má váš priestor nepravidelný tvar, je zistenie stredu náročnejšie, v profesionálnom Feng Shui sa určuje matematicky, ale aj tu existuje pomôcka – vystrihnite si svoj pôdorys, zospodu približne do stredu zapichnite ihlu a posúvajte ju dovtedy, kým nenájdete rovnováhu.

CENTRUM ŠŤATIA

Centrum šťastia je kľúčovým bodom vášho priestoru. Nie je to len jediná bodka, je to priestor okolo stredu, zodpovedajúci zhruba jednej devätine vášho bytu. **Aby vo vašom priestore a vo vašom živote prúdili všetky energie dobre, malo by byť centrum šťastia voľné,** nezastavané stenou, veľkou skriňou či neporiad-

kom. Toto miesto by malo dýchať, malo by byť pekne upravené, osvetlené, malo by upútať pozornosť a mal by tu prúdiť život. Nie je to problém, ak sa stred bytu naozaj nachádza v obývačke. Čo však, pokiaľ vám stred bytu vyjde do chodby, alebo sa nachádza presne v stene?

PRITIAHNUTIE POZORNOSTI

Kde je pozornosť, tam je energia. Urobte všetko pre to, aby vaše centrum šťastia bolo viditeľné. Podporte ho svetlom, zaujímavým doplnkom, obrazom či kobercom. Červená farba je spoľahlivým nástrojom na pritiahnutie pozornosti. Pohrať sa môžete aj so zvukom – umiestnite v blízkosti stredu zvonkohru, alebo rozhýbte energiu pohybom a zaveste na toto miesto predmety, ktoré sa hýbu vo vzduchu – tzv. mobily. Môžete sem umiestniť fontánu, veľké hodiny, klietku s vtákmi... Všetko, čo zaujme vašu pozornosť a upozorní na výnimočnosť tohto miesta, zaujme aj ostatných a pritiahne energiu.

POHODA V OBÝVAČKE

Keďže je obývačka miestom pre celú rodinu a navyše pre všetky návštevy, malo by tu byť dostatok miesta. Veľkou a príjemnou sedačkou oblých tvarov určite nič nepokazíte. Aby ste sa vy sami aj vaši hostia cítili naozaj dobre, mala by byť sedačka umiestnená tak, aby za ňou bola stena, alebo pevná opora. Pancier **Korytnačky** symbolizuje v učení Feng





Shui o piatich zvieratách ochranu. **Pevná opora za hlavou** nám dáva pocit istoty. Ak sa tak vaša sedačka umiestniť nedá, voľte aspoň sedačku s vysokým čelom a väčšími opierkami, prípadne za ňu umiestite policu s rastlinami alebo dekoráciami, ktoré prevyšujú úroveň hlavy pri sedení. Pre príjemný pocit a prijímanie nových podnetov je dôležité aj to, aby ste mali **výhľad na dvere** a pred vami bol dostatok **voľného priestoru.** Čím väčší a pestrejší bude váš výhľad, vo Feng Shui ho predstavuje vták **Fénix,** tým väčší bude váš **rozlet, nápady a inšpirácia.**

STRANA TIGRA A DRAKA

Ak umiestňujete vedľa sedačky väčšie predmety – knižnice, poličky, lampy, vysoké kvety, dbajte na to, aby ste po pravici (strana Tigra) mali nižšie a menej výrazné predmety ako na ľavej strane (strana Draka). Podľa najstaršieho učenie Feng Shui o piatich zvieratách reprezentuje **Drak ochrancu domu a pokojnú energiu, Tiger zas nevyspytateľnú aktivitu a silu.** Tiger by nad Drakom nemal mať prevahu. Môže to spôsobiť rôzne problémy v rodine, vrátane zlej komunikácie... Ideálne je, keď aj v spálni žena spí na ľavej strane Draka (myslenie, kreativita) a muž po jej pravici na strane Tigra (realizácia, aktivita).

FARBY A MATERIÁLY

Z hľadiska elementov, predstavuje centrum priestoru energiu Zeme. Ak leží vaša obývačka zhruba v strede vášho bytu, potom môžete voliť všetky **zemité farby** (od pieskovej, cez žltú až po hnedú), alebo **ohnivé farby** (červenú, oranžovú, fialovú, ružovú, bordovú...). Vhodné sú všetky prírodné materiály ako **drevo, hlina, keramika, piesok, kameň,** ale aj **oheň** – v podobe sviečok, vonných tyčiniek, alebo krbu. Celkovo by mala v tomto priestore prevažovať pokojná harmonická energia, umožňujúca relax a oddych. Ak chcete zvýšiť aktivitu členov rodiny, pridajte viac prvkov ohňa a červené doplnky, ak potrebuje náladu skôr upokojiť a uzemniť, voľte hnedé, žlté a pieskové doplnky. Dôležité je, aby obývačka vyžarovala **pocit tepla**, preto by sme sa mali vyvarovať studených farieb (bielej, sivej, čiernej), kovových doplnkov a ostrých tvarov. Rovnako by malo byť v obývačke **dostatok svetla.**

DOPLNKY

Ak sa chceme v obývačke naozaj cítiť dobre, mali by sme tam mať predovšet-





kým poriadok. Sklad kníh, papierov, nezaplatených šekov, účtov a iných „dôležitých" vecí, dajme tam, kdepatria a nie sú na očiach. Televízor je už asi súčasťou každej obývačky, ale nemusíme ho vždy púšťať, skúsme premeniť čas strávený spoločným pozeraním televízie na čas spoločných rozhovorov, hier, alebo počúvania hudby. Doplnky v obývačke by mali podporovať život rodiny. **Spoločné fotografie, alebo harmonický obraz, dekorácie symbolizujúce rodinu, alebo súdržnosť, ochranné symboly a sošky, doplnky kruhových tvarov, zdravé izbové rastliny, kvety vo váze, pohodlné vankúše...** Pri výbere doplnkov myslite na to, aby predmety boli v párnom počte. V obývačke by tiež nemali chýbať **prvky hojnosti** – misy s ovocím, orieškami a drobným pohostením by sme mali mať na stole stále, hojnosť symbolizujú aj **vzácne kamene, kvitnúce kvety alebo rastliny s plodmi,** použiť môžete symbolicky aj **čínske mince** ako dekoráciu alebo sošku hinduistického bôžika Ganeshu, ktorý je bohom múdrosti a odstraňuje všetky prekážky . Dôležitým momentom pre našu náladu je **vôňa.** Vonné tyčinky, alebo éterické oleje vo vonných lampách, či prírodné vône v rozprašovačoch navodia atmosféru, akú práve potrebujete. Vyčarte zo svojej obývačky dokonalý priestor pre všetkých. Veľa pohody! •







Partnerské krízy

text_ Eva Hlístová
foto_ Shutterstock



PARTNERSKÉ KRÍZY MAJÚ RÔZNE PODOBY, INTENZITU AJ ČASOVÉ TRVANIE. NIEKTORÉ Z NICH POMÔŽU VYBUDOVAŤ PEVNEJŠÍ A ROVNOCENNEJŠÍ VZŤAH, NIEKTORÉ SA CYKLICKY DLHODOBO OPAKUJÚ SO VZÁJOMNÝM ZRAŇOVANÍM A NIEKTORÉ SKONČIA ROZCHODOM PARTNEROV. AKO IDENTIFIKOVAŤ KRÍZU V PARTNERSTVE, ČO SÚ JEJ HLAVNÉ PRÍZNAKY A KEDY VZŤAH POTREBUJE POMOC?

Medzi príznaky partnerskej krízy patrí **nerovnováha medzi dávaním a braním**. Jeden z partnerov dlhodobo dáva a druhý iba berie. Nejde len o vecné pozornosti, darčeky, ale najmä o emočnú podporu, angažovanie sa, dodržiavanie sľubov. Často sa v kríze stáva, že nerovnováha prejde do negatívnych výmen. Jeden z partnerov nepríde v dohodnutom čase domov a druhý mu doma pri návrate prichystá „tichú domácnosť". Oneskorenec sa rozhodne potrestať partnera zabudnutím na výročie a iniciátor tichej domácnosti mu v hneve povyčíta všetky ďalšie ublíženia. Je to začiatok bludného kruhu negatívnych výmen. Vystúpiť z neho býva náročné pre oboch, najmä ak nikto nie je ochotný urobiť prvý pozitívny krok alebo ustúpiť.

V partnerstve nastanú niekedy situácie, v ktorých je **ťažké vážiť si toho druhého**. Príčinou môže byť nekontrolovateľné správanie v spoločnosti, po alkohole, či pri vypätých situáciách. Výsledkom môže byť prílišná hlučnosť, žoviálnosť, vulgárne rozprávanie, výbuchy hnevu, impulzívnosť. V takýchto chvíľach, kedy nespoznávame svojho partnera, je náročné prejavovať a zachovať si úctu voči nemu, môžeme sa cítiť zahanbení, ohrození alebo ponížení. Problematické je aj rešpektovať partnera, ktorý sa správa nedospelo, odmieta na seba prevziať zodpovednosť. V partnerstve je neistý, riešenia necháva na druhom partnerovi, nedá sa na neho spoľahnúť. V takýchto prípadoch je udržanie úcty takmer nemožné, ide skôr o vzťah rodič – dieťa, teda o závislosť a nie rovnocennosť. Nerovnocenný vzťah sa spája aj s túžbou **vychovať alebo prevychovať partnera**. Jeden z partnerov stanovuje pravidlá správania, rozhoduje o partnerovi a za neho, núti ho, aby prežíval šťastie podľa jeho predstáv. Inou formou domnelej „výchovy" je pochybovanie o partnerových schopnostiach, vkuse, inteligencii, podceňovanie toho, čo urobil alebo čo sa chystá urobiť. K obom prejavom nadradenosti vo vzťahu patrí aj kontrola toho druhého. Partner kontroluje stretnutia, činnosti, žiarli na prácu toho druhého, na jeho priateľov, úspechy. Kríza nastáva aj pri nerovnovážnom vzťahu, v ktorom sa jeden z partnerov **necíti bezpečne**, má strach z reakcií partnera, obáva sa zastávať svoj názor chýba dôvera a pocit bezpečia, spolunáležitosti.

Ak sa vyskytnú problémy a vy sa cítite nespokojní, nečakajte, že sami od seba pominú a bude lepšie. Riešte to. Hovorte o všetkom, čo vás trápi, alebo zraňuje, hovorte aj o tom, čo vám robí dobre a čo si vážite, hovorte o svojich predstavách, cieľoch aj o každodenných pocitoch.

Niekedy si partneri vo vzťahu uvedomia, že jeden z nich alebo obaja už **neplánujú veci spoločne**. Do rozhodnutí nezasväcujú toho druhého, nediskutujú s ním pri osobnom rozhodovaní (napr. pri zmene práce, trávení voľného času, plánovaní dlhšej cesty), neinformujú sa vzájomne o financiách, zmenách v rodine. Takéto osamelé tajomstvá vytvárajú bariéru v partnerstve, kríza sa prejavuje nepochopením, vzďaľovaním partnerov. Súčasťou partnerstva je aj vytváranie kompromisov. **Neschopnosť nájsť spoločné riešenia** je jednou z príčin zle fungujúceho, nevyváženého vzťahu. Každý z partnerov má isté predstavy o spoločnom živote, uznáva isté hodnoty, partneri majú rôzne životné štýly. Tie sa môžu líšiť napríklad v tom kedy a koľko mať detí, na akom mieste spolu žiť, kde pracovať. Schopnosť dohodnúť sa, urobiť **kompromis**, pričom výsledkom môžu byť aj straty na jednej či oboch stranách, predchádza vytváraniu kríz v partnerstve.

Kríza v partnerstve sa prejavuje aj **stratou záujmu o spoločné témy**. Keď partneri nemajú okrem detí alebo práce inú spoločnú tému, rovnakú predstavu o trávení času, keď sa z ich vzťahu **vytráca smiech a humor**, keď **strácajú záujem o telesnú blízkosť**, objavuje sa nechuť vzájomne sa dotýkať, až odpor voči telesnému priblíženiu sa partnera. **Kríza je volaním o zmenu, o pomoc.** Ak niektorý z týchto znakov vnímate alebo prežívate vo vašom vzťahu, je najvyšší čas na riešenie. Porozprávajte sa o tom v pokoji so svojím partnerom, urobte si na seba čas, pokúste sa vysvetliť svoje pocity a predstavy a počúvajte partnera. Ak zistíte, že sa nedokážete rozprávať a počúvať, vyhľadajte pomoc psychológa alebo terapeuta. Tam vaše SOS vypočujú a ponúknu návod na to, ako zmeniť myslenie a postoje, ako nájsť riešenie. Do vzťahu vstupujú ľudia väčšinou v dobrej vôli prežívať s niekým dobré aj zlé chvíle, podporovať sa, byť si oporou, dostávať a prijímať záujem a lásku. Zo vzťahu, naopak , odchádzajú zväčša unavení, nespokojní, sklamaní partnerom aj sebou, nemilovaní. Všetko, čo sa deje v období medzi týmito krajnými bodmi vzťahu, je vo vašich rukách. Každý z nás si denno-denne vytvára svoj vzťah aj svoj život. Rovnako ho každý deň môžeme meniť. **Ak sa vyskytnú problémy a vy sa cítite nespokojní, nečakajte, že sami od seba pominú a bude lepšie. Riešte to. Hovorte o všetkom, čo vás trápi, alebo zraňuje, hovorte aj o tom, čo vám robí dobre a čo si vážite, hovorte o svojich predstavách, cieľoch aj o každodenných pocitoch.** Komunikácia, úprimnosť a otvorenosť je jediným preventívnym liekom proti partnerskej kríze. Dostať môžeme iba to, čo sme schopní pomenovať a vyjadriť. Ak to dokážeme – jemne, citlivo a s láskou, sami za seba urobíme veľký krok pre ďalší rozvoj nášho vzťahu a pre našu spokojnosť.

Tantrická mandala

"ESENCIÁLNA POZITÍVNOSŤ" PONÍMANIA SVETA A ČLOVEKA



text _ Oto Hromník
foto _ Shutterstock

Premeny Tantry v čase

Tantra, ako duchovný prúd a metóda, sa počas tisícročí rozvinula do viacerých smerov a podôb. Pôvodnejších nezávislejších – budhistických, hinduistických, atď. Ak sa ňou začne zaoberať súčasný človek, navyše z iného svetadiela, môže sa mu zdať dosť mnohoraká, ťažko zrozumiteľná a tajomná. Sčasti je to tak aj preto, že ju tvorili mudrci a jogíni tak, aby bola chránená pred prístupom nezrelých ľudí, ktorých nepochopenie a nesprávne praktikovanie by ju ako náuku znehodnocovalo. A sčasti preto, aby adept prejavil záujem a samostatnú iniciatívu a snažil sa aj cez námahu a prekážky prenikať do podstaty a praxe. Potom si viac váži a lepšie 'uchopuje' výsledky. Tantra je akoby 'zakódovaná' do symbolov a tajných významov, lebo aj v samotnej Indii bola a je mnohými inými duchovnými smermi odsudzovaná a považovaná za niečo temné, zblúdené a sektárske. Jej radikálne ponímanie búra mnohé schémy organizovaných náboženstiev a morálne predsudky.



Komplexné pozitívne ponímanie Tantry

Ak sa zameriavame na tie pôvodné základné jednoduché pojmy a metódy, spoločné pre väčšinu smerov Tantry, môžeme vypozorovať niečo, čo by sa dalo nazvať základné, až 'esenciálne' a komplexné pozitívne myslenie a prístup. Zopakujme si zjednodušeným jazykom niektoré základné pojmy, z ktorých to vyplýva: Za podstatu vesmíru a života sa považuje absolútne nestvorené Vedomie, v pôvodnej Tantre nazývané Šiva, v budhistických tantrách ako nestvorená čistá Budhova myseľ, alebo 'telo pravdy' (dharmakája). Toto Vedomie je v neustálom tesnom spojení so svojou tvorivou oživujúcou energiou (pôvodne Šakti, potom sa pridali ďalšie názvy ako zosobnenia božskej ženskej polarity). Extatickým spojením Šivu a Šakti vzniká vesmírny 'tanec' tvorivých energií, z ktorých sa rodí všetko stvorenie, akoby 'tkané' (jeden význam pojmu tantra) z jedného pôvodného svetla vedomia a oživujúcich síl (rôzne podoby jednej Šakti), na všetkých úrovniach.

Teda podstata sveta a živých bytostí je "božská", a menej či viac uvedomele sa nachádza v každej živej bytosti. A v tom vidím prvé 'esenciálne' pozitívne ponímanie. Mení to celkový pohľad na oceňovanie seba aj ostatných.

Premeny ponímania hodnôt

Bežne je vedomie a prežívanie človeka v stave, že sa stotožňuje so svojím telom a s predstavou seba ako osobnosti s menom, vlastnosťami, postavením a rolou v spoločnosti, s nejakými výsledkami, vlastníctvom... atď.

Tomuto typu 'nastavenia' mysle sa hovorí (v tantrickom ponímaní, aj v iných smeroch) ego, alebo ego-myseľ. Každý to väčšinou dobre pozná, a aj tie rôzne napäté a nepríjemné negatívne a neurotické pocity a hnutia, ktoré nám ego-myseľ spôsobuje. V takej mysli je vlastne človek akoby izolovaný v sebe od okolitého sveta a života, čo vyvoláva pocity samoty, prázdnoty, strachu, často menejcennosti a podobne, ako výrazy oddelenosti od sveta. Potom v ňom automaticky vzniká sklon pripútavať sa k niečomu potrebnému a príjemnému a, naopak, unikať niečomu ohrozujúcemu nepríjemnému alebo útočiť proti tomu, a ostatné ignorovať. Človek má potrebu stále 'riešiť' menejcennosť (alebo ohrozenie 'sebadôležitosti') posudzovaním, robením zo seba lepšieho (predstieraním, súbojmi, predvádzaním sa) a kritizovaním a spochybňovaním iných (prípadne aj seba). To všetko vyvoláva stres, negatívne prežívanie a tzv. 'víry a vlny mysle', ktoré sú rušivou prekážkou čistého vnímania a vnútorného pokoja a harmónie. Práve preto prvou a základnou úlohou duchovných metód (tantra, joga, meditácie) je utíšenie týchto vírov a rušivých hnutí mysle, a obnovenie pokojnej sústredenej živej pozornosti. Nedá sa to však, ak sa človek 'drží' svojej predstavy ega, ktorá to všetko spôsobuje.

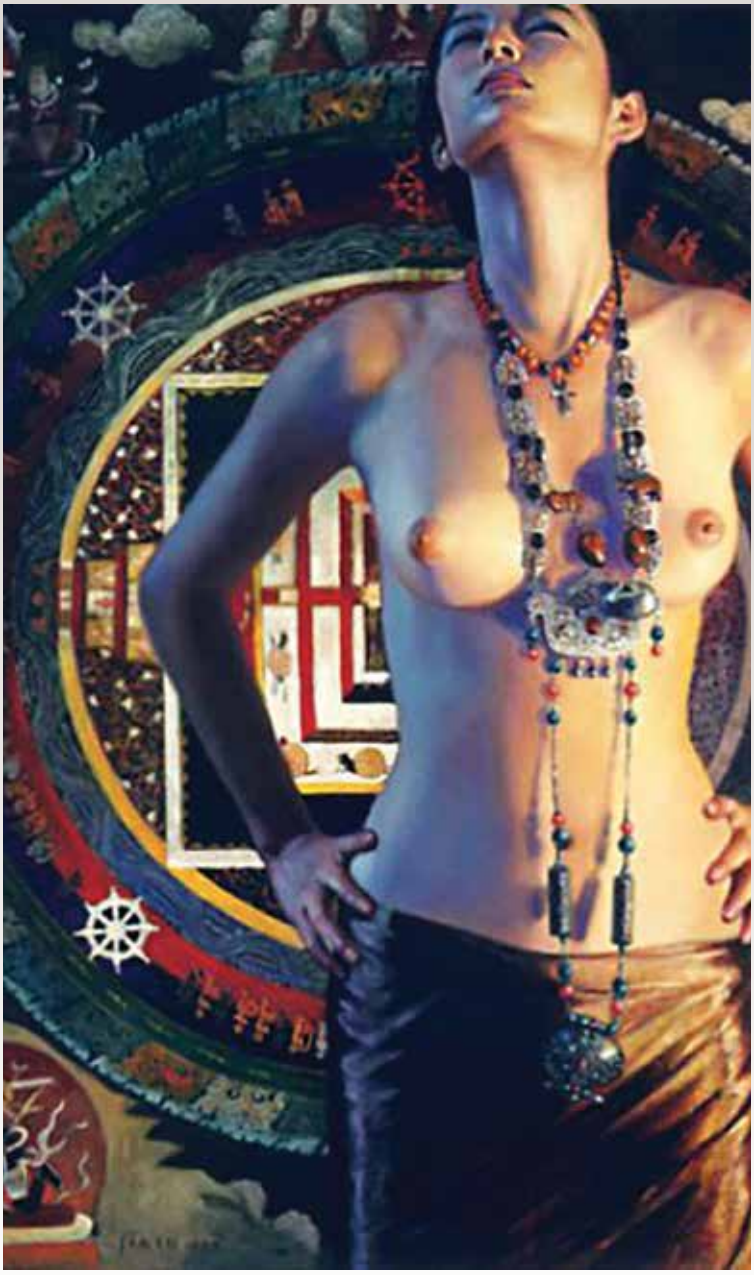
Prebudená myseľ

Tu je práve to možné 'riešenie' problému izolácie, pripútania a odporu, podceňovania seba a súťaživého posudzovania všetkého, vyvolávaného egom. V Tantre je podstatou každej živej bytosti božské vedomie a životná energia na rôznych úrovniach prejavu, a to je vnútornou hodnotou a ocenením, 'zbožštením' seba aj iných. Ak je všetko z jedného Vedomia a Života, potom by nám mal byť prirodzený pocit jednoty a spolunáležitosti so všetkým

(rozšírenie vedomia presahujúce telo a osobnosť), čo je opakom samoty a prázdnoty. Nestačí teda iba potláčať zlé vlastnosti a neurózy a snažiť sa pestovať v sebe dobré. Je dôležité zmeniť aj celkové ponímanie sveta a seba, potom prežívanie jednoty a dobroprajnosti voči životu vzniká automaticky.
K tejto premene a oslobodzujúcej očiste aj na hlbšej úrovni pomáhajú praktické cvičenia, vizualizácie a meditácie v Tantre, rovnako aj partnerské rituály.

Mandaly a očista

Úrovne vesmíru a kvality a zloženia energií božského vedomia sa v tantrických meditáciách zobrazujú ako mandaly. Maľované, tvorené z farebného piesku, alebo vizualizované v živej predstavivosti. Aj telo človeka a jeho životné energie a úrovne vedomia, ich dráhy a centrá v jemnohmotnom energetickom tele, sú ponímané ako 'vnútorná mandala'. Podstata podôb energií vedomia, z ktorých je zložená 'mandala' jemnohmotného tela, je pôvodne čisté božské vedomie a životná sila. Až spôsobom myslenia a prístupov k životu (ego, klamy, sebecké sklony, závislosti a následné karmy) vznikajú v dráhach a centrách 'nečistoty' a nánosy, negatívne energie a bloky. Preto všetky jogové cvičenia a meditácie vedú najprv k očiste, spriechodneniu, vyváženiu, prebúdzaniu a rozprúdeniu energetických dráh a centier. Potom k 'presvetleniu' bdelou pozornosťou čistého vedomia, a k oživeniu a premieňaniu prebudenou esenciou sexuálnej energie (ženská bohyňa, kundalini Šakti). Cvičenia jogy, ako rozvoj nesebeckých dobrých vlastností, polohy, dýchania, krije, mudry, bandhy, vizualizácie, meditácie... atď., sú vlastne pôvodne tantrické metódy očisty, prebúdzania a premieňania energetického tela a mysle človeka. Aj to spájanie slnečnej a mesačnej energie (ha-tha), horného 'mužského' pólu vedomia a spodného 'ženského' pólu energie, ktoré prebúdza stavy vedomia a osvietenia (kundalini joga, krija joga, laja joga, atď.) sú pôvodne tantrické metódy. Napokon aj všetky meditačné obrazce (jantry, mandaly), znázorňujúce zloženie síl vesmíru, aj duševných síl v človeku, a zvukové vibrácie hlások (mantry), považované za podoby a "vtelenia" božskej tvorivej energie, používané na jej prebúdzanie a smerovanie, pochádzajú z tantrickej praxe.



Tantrička a mandala Kálačakra s božstvami.

Tantrická mandala

V praxi meditácie o mandale sa v rôznych tantrických smeroch vykonávajú pomerne zložité vizualizácie a meditácie. V zjednodušenej skratke sa sféry a sily vesmíru, zobrazované mandalou (rituálne posväcovanou), považujú za božskú čistú sféru, a bytosti v nej sídliace (vizualizované, vzývané) za podoby božstva. Majú rôzne mená a vlastnosti, ako zosobnenia božských síl a kvalít. Meditujúci ich vyvoláva, uctieva, potom sa s nimi stotožňuje, a nakoniec akoby sa nimi sám stával. To ho očisťuje a prebúdza v ňom božské kvality a žiarivosť. V tom sa dá tiež vidieť 'esenciálna pozitívnosť': sféry a sily vesmíru (aj človeka) sú v základe božské. Očistou a meditatívnym splývaním s nimi, potom aj človek nadobúda svoj pôvodne božský stav. V partnerských rituáloch sú princípy meditácie s mandalou podobné.

Pojem a joga božstiev

Božstvá v tantrických meditáciách a vizualizáciách mandaly sú špecifickým pojmom tantier. Sú chápané inak ako bežne v iných náboženstvách, čo môže nezasvätených mýliť. Približne vyjadrené, sú myslené ako zosobnenia vlastností a kvalít pôvodného božského Vedomia a jeho tvorivej sily. Meditujúci ich vizualizuje v mandale, vonkajšej alebo svojho (alebo partnerkinho) jemného energetického tela, a teda sú tvorené akoby zo sily jeho mysle. Ale podľa tantry celý vesmír a aj myseľ človeka má božskú podstatu, a keď človek vytvára takúto živú predstavu božskej podoby, aj ona vzniká z tej podstaty jeho mysle. Potom, keď o nej medituje, uctieva a vzýva ju, tak pôvodné vesmírne božstvo (jeho aspekt zobrazovaný tou predstavou) sa spojí s božskou podstatou v tej predstave a akoby do nej 'vstúpi'... Tým sa predstava stáva oživená, prebudená, tá božská kvalita je v nej sprítomnená. Potom si meditujúci predstavuje, že do tej podoby vchádza, alebo ju nechá napríklad rozplynúť v žiarivom svetle a vplynúť do seba, a tak sa sám stáva tým božstvom, ktorého sila a kvalita ho prežiaruje, očisťuje, zbožšťuje. V tom sa dá tiež vidieť 'esenciálna pozitívnosť' praktických metód tantry – v komplexnom prebúdzaní a presvetľovaní mysle aj energetického tela takzvanou 'jogou božstiev'.

Na vizualizáciu sa používa predstava božskej podoby, potom písmeno či hláska mantry, a jantra.

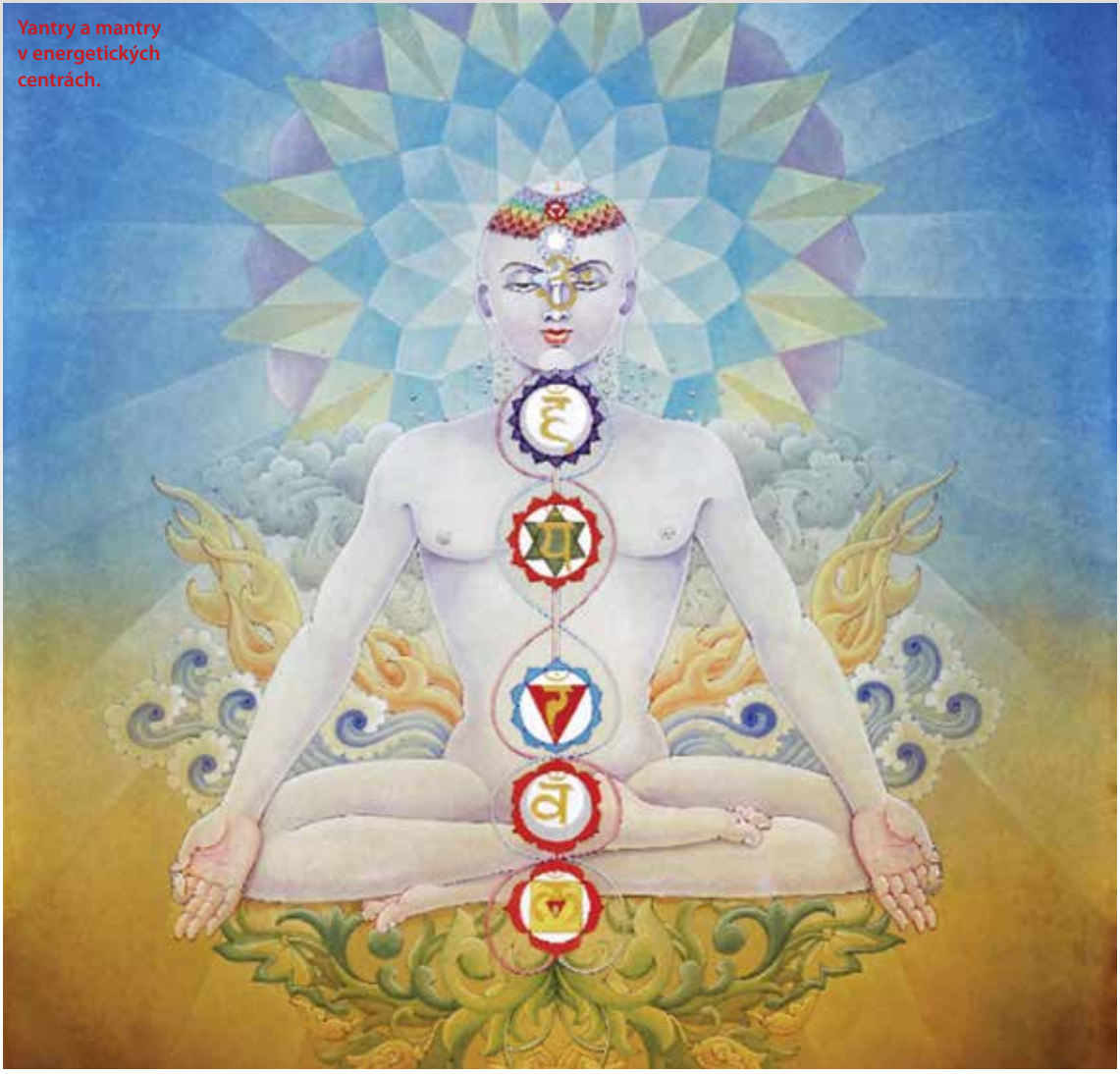


Ardhanarišvara, zobrazuje spojenie Šivu a Šakti do jednej bytosti, symbol zjednotenia mužskej a ženskej podstaty.

Mantra – buď len ako zvuková vibrácia hlásky, alebo aj význam slov – je vyjadrením aj vtelením niektorej kvality božskej sily vedomia. Jej vedome prežívaným vyslovovaním sa jogín napája na božskú silu. Ale mantru treba prebudiť, oživiť uvedomením (mantra čaitanja).

Jantra je geometrický obrazec, alebo nejaká podoba, symbolicky vyjadrujúca niektoré sily vedomia, alebo "božstvo", slúžiaca na sústredenie pozornosti na zobrazované božstvo, alebo kvalitu. Jedna vec je absolútne vesmírne Vedomie v spojení so svojou tvorivou Silou (Šiva-Šakti), druhá sú jeho mnohoraké podoby prejavu. Vizualizované 'tantrické božstvá' sú ako zosobnenia psychických síl a kvalít božského vedomia v človeku (v 'mandale energetického tela'). **Každé energetické centrum (čakra) má svoje božstvo symbolicky znázorňujúce jeho sily a kvality. Ak človek nad nimi medituje, akoby sa s nimi spájal a prebúdzal ich v sebe a seba nimi premieňal, očisťoval, stával sa nimi. To je približne princíp individuálnej praxe meditatívnej premeny a prebúdzania čistých božských kvalít. V partnerskom spojení sa potom meditatívne uctieva božská podstata v partnerovi navzájom, a obaja uctievajú prebúdzanú esenciu sexuálnej energie a orgazmu, a jej vyššie hladiny lásky a blaha, ako prejavy božskej tvorivej sily vedomia.**

V tom je opäť tá 'esenciálna pozitívnosť' ponímania: základné podstaty a sily tela, energií, mysle a duše sú božské, len ich treba očistiť (od ega a jeho 'nánosov'), prebudiť, oslobodiť. Nič sa neodsudzuje, nekritizuje, nemoralizuje. V iných



Yantry a mantry v energetických centrách.

všeobecnejších náboženských smeroch sa sex mimo formálneho manželstva považuje za niečo zlé, hriešne a podobne, akoby to nebolo 'božie stvorenie'. Človek potom v sebe mnohé pohnútky potláča a môžu v ňom vznikať napätia, neurózy a zlé pocity. Alebo si spôsoby sexu v rozpore s pravidlami svojho náboženstva dopraje a potom má pocity viny, strach, výčitky svedomia... Takéto negatívne energie a disharmónia sú prejavmi spútaného vedomia. Západné ponímanie náboženstva však nevysvetľuje prečo je to 'zlé'... Tantrické ponímanie vysvetľuje otázku sexuality jasnejšie. Nezaoberá sa tým, či je nejaký sex nemorálny, alebo nie, ale dôležitý je samotným postoj k sexu – pri akom prístupe a v čom škodí, a pri akom prospieva a povznáša, oslobodzuje. Samotná sexuálna energia je 'dobrá', pozitívna, oživujúca. Ak je však spájaná so sklonmi ega, chtivou túžbou, manipuláciou, predstieraním a používaním partnera pre sebauspokojovanie (alebo nechaním sa zneužívať), a nekontrolovaným pôžitkárstvom, tak plytvá drahocennými pozitívnymi životnými silami, oslabujú sa telesné orgány, otupujú emócie a myseľ, a vznikajú pripútanosti, vnútorný nepokoj, rozorvanosť, atď. To sú negatívne, nízke vibrácie a rušivé prvky pre meditáciu, pokoj a harmóniu duše a duchovné prebudenie, prežívanie božskej podstaty. Ak je však tá istá esencia sexuálnej energie, spojená s vyššími hladinami citu a vedomia, vnútorne udržiavaná (tantrickými technikami) a usmerňovaná do duševných a duchovných úrovní, môže prebúdzať lásku a prežívanie spojenia s jednotou života a duchovné osvietenie.

"Tan-tra" = rozšírenie vedomia, oslobodenie síl života. Zjednodušene, tá istá sexuálna sila môže 'škodiť' alebo prospievať, záleží od prístupu. Môže spôsobiť aj pripútanosť a zaslepenie (keď je spájaná so sklonmi ega), aj slobodu, blaho a silu, cítenie a poznanie.

Partnerské meditácie a rituály

Bežný človek našej 'západnej' kultúry a spôsobov myslenia asi nebude mať chuť učiť sa zložité pojmy a podrobnosti cvičení. Ale to základné pozitívne ponímanie a niektoré zjednodušené spôsoby praxe (s pochopením a zvládaním princípov), môžu byť veľkým obohatením života. Citového, sexuálneho, partnerského, aj duchovného...

Postupnosť praxe v páre je taká, že najprv sa každý pripravuje a očisťuje individuálne. Sem patrí aj napr. čistá strava, rozvíjanie pozitívnych citov a postojov, rôzne jogové cvičenia (polohy, dýchania, krije, mudry, meditácie), a tiež učenie sa vedome "narábať" so svojou sexuálnou energiou a zvnútorňovaním orgazmu. Tým všetkým sa očisťujú aj dráhy a centrá energie vedomia. Rozvíjaním láskavosti, súcitu, meditovaním a stišovaním, "trénovaním" pozornosti, sa zase očisťuje myseľ aj podvedomie.

Ďalšou možnosťou očistnej prípravy je meditácia s mandalou, ktorá zobrazuje tvorivé sily vesmíru. Nakoniec je celý vesmír vizualizovaný ako "čistý nebeský priestor" a bytosti a javy v ňom ako "podoby božstva". Potom meditácie s mandalou energetického tela človeka, jantrami, mantrami, dýchaním, vizualizovaním božstiev, spájanie s nimi a tým prebúdzanie, očista, premieňanie sa. A "trénuje" sa aj prebúdzanie a schopnosť vedome usmerňovať svoju sexuálnu energiu, uvoľňovať bloky, atď.

Po takejto očiste a príprave sa môžu robiť tantrické rituály v páre. Aj v nich sa v pôvodných formách rituálu (indických) robí meditácia s mandalou. Partner aj v partnerke môže vizualizovať božstvá v centrách mandaly, prebúdzať a uctievať ich, a nakoniec ju celú vníma a uctieva ako vtelenie božskej Šakti. A ona jeho ako vtelenie Šivu (v budhistickej tantre môžu mať tie božstvá iné mená, ale približne rovnaký význam).

Partneri si prejavujú pozornosť, láskavosť, otvorenosť, nežnosti. Ich meditatívnym spájaním sa akoby prevádza na ľudskú úroveň kozmické spojenie mužského a ženského princípu. Pomaly pokojne sa sústreďujú na vedomé prežívanie síl prebúdzaných tým spojením.

Stupňujúce vzrušenie a prichádzajúci orgazmus udržujú vo vnútornom prúdení bez vybitia tou uvoľnenou bdelou pozornosťou bez chtivosti, vyžarovaním lásky, spomaľovaním pohybu, dychu, stišovaním mysle, uctievajúc v ňom jemnú mystickú tvorivú silu života.

Tým sa orgazmus postupne rozplýva do súvislého prehlbujúceho sa extatického plynutia, ktoré prúdi medzi partnermi a prebúdza v nich vyššie úrovne prežívania a vedomia. Energetické centrá "vnútornej mandaly" sú tým otvárané a ožívajú v nich duchovné sily a schopnosti. **To vyvoláva zmenený stav vedomia, rozplývajú sa hranice obmedzujúcej mysle ega, prestáva vnímanie času a okolia. Otvára sa prístup k vyšším úrovniam zjasneného rozširujúceho sa vedomia.**

Partnerov obklopí posilňujúce pole pozitívnej energie a mystickej lásky, v ktorej splývajú navzájom a aj so všetkým vo vesmíre, zladení s večným tancom života a tvorenia...

Cieľom všetkých rituálov je základný princíp tantry – prekonanie obmedzenej predstavy a mysle ega, prebudenie jemnej ohnivej sily a vyšších úrovní lásky a jednoty so životom, rozšírenie vedomia a napojenie na všetko prestupujúci priestor prvotnej energie, múdrosti a blaha.

To sú tie najpozitívnejšie pojmy, prospievajúce aj telesnému a citovému životu, duchovnému rozvoju a prebudeniu človeka...

ATOPICKÝ EKZÉM

AK MÁTE DIAGNÓZU ATOPICKÝ EKZÉM UŽ VIETE, ŽE JEDNODUCHÁ LIEČBA, KTORÁ BY HO VYLIEČILA NEEXISTUJE. NIČ TAKÉ NEPONÚKA ANI TRADIČNÁ ČÍNSKA MEDICÍNA, POZNÁ VŠAK SPÔSOB AKO STAV POKOŽKY DOSTAŤ POD KONTROLU A VO VÄČŠINE PRÍPADOV AJ SPÔSOB, AKO JU ZAHOJIŤ NA DLHÉ OBDOBIE.

www.terramedica.sk

Dermatológovia považujú atopický ekzém za neinfekčné kožné zápalové ochorenie, vznikajúce na základe vrodeného sklonu k imunologickým a kožným odchýlkam. Ochorenie má chronický charakter, striedajú sa obdobia pokoja s obdobiami vzplanutia zápalu pokožky. Liečba sa sústreďuje na udržiavanie pokožky emolienciami, špeciálnymi hydratujúcimi látkami vo forme mastí, krémov, mliek, gélov, produktov do kúpeľa alebo alternatív mydla. Pri vzplanutí ekzému sa na liečbu krátkodobo odporúčajú lokálne kortikosteroidy, ktoré zmenšia zápal, začervenanie a svrbenie pokožky. Ak nedôjde k úplnému odstráneniu symptómov, pokračuje sa v liečbe lokálnym imunomodulátorom. Rieši sa tak len akútny stav a aj keď sa zápal vďaka kortikoidom zvyčajne upokojí, v krátkom čase sa ekzém prejaví znovu. Zahojená pokožka postupne odumrie a bude nahradená novou – rovnako atopickou. **Čo môžete spraviť aby sa nová pokožka dostala na povrch v lepšom stave, než v akom je dnes?**

Pohľad východnej medicíny

Vznik a príčinu atopického ekzému vidí tradičná čínska medicína inak. Či už trpíte vlhkým mokvavým alebo suchým dráždivým prejavom, spôsobilo ho **oslabenie funkcie sleziny,** alebo **nedostatok krvi.** Staráte sa o svoju pokožku len zvonku a ona potrebuje starostlivosť aj zvnútra. V dôsledku typickej životosprávy západného sveta je vnútorné prostredie tela prehriate – podobne ako kotol s horúcou vodou. Pomocou ventilu, ktorým je pokožka, musí prehriatie von v podobe akútnych kožných výsevov alebo síce slabších, zato takmer nepretržitých chronických problémov. **Za hlavné príčiny atopického ekzému považuje tradičná čínska medicína stravu a stres.** Terapeuti Kliniky alternatívnej medicíny Terra Medica po dôkladnej diagnostike predpíšu klientovi fytoterapiu a odporučia zmenu životného štýlu.

Skúste zmeniť svoju životosprávu

Začnite raňajkami, skutočne sa ich neoplatí vynechať. **Obilninové kaše z pšena** alebo **kukuričnej krupice** sú dobrým štartom pre každý ľudský organizmus. S prídavkom varenej **slzovky** robíte pre stav svojej pokožky to najlepšie. Aby boli raňajky nielen zdravé, ale aj chutné, pridajte škoricu a dusené, či sušené ovocie. Varená, teplá a prirodzene sladká strava podporí správne funkcie sleziny a žalúdka.

Pravidelne si doprajte čerstvé, jednoduché jedlo pripravené zo



Slzovka

Ide o semená divokej trávy podobnej jačmeňu. Jej užívanie, podľa tradičnej čínskej medicíny, okrem iného posilňuje okruh sleziny a vylučuje z tela horúčosť.
Z hľadiska západnej medicíny má vysoký obsah najmä betakaroténu, vitamínu C, draslíka, kalcia, horčíka, železa, medi, mangánu, fosforu a zinku. Semená obsahujú asi 10 % vody, 52 % škrobu, približne 18 % bielkovín a 7 % tuku. Obsahujú tiež menšie množstvo vitamínov skupiny B.

sezónnych lokálnych potravín. Vyberajte predovšetkým z množstva odrôd zelenej zeleniny, strukovín, obilnín, sójových výrobkov, ale aj rýb s bielym mäsom, králikov a hydiny. Jedlo si užite v pokoji, jedzte pomaly v spoločnosti priateľov alebo rodiny tak často, ako dokážete.
Organizmus atopika najviac zaťažuje cukor, pražené, tučné a ostro korenené jedlá, výrobky z bielej pšeničnej múky, údeniny, konzervy, rýchle občerstvenie, kravské mlieko a výrobky z neho. Aj keď mlieko vynecháte, nemusíte sa obávať nedostatku vápnika, automaticky bude nahradený dostatočným množstvom vápnika zo zelenej zeleniny, strukovín, sezamu a maku.
Neodporúča sa piť čiernu kávu ani žiaden alkohol. Vždy zvyšuje vnútorné **prehriatie organizmu,** ktoré je u ľudí s diagnózou atopického ekzému už aj tak dosť vysoké. Z pohľadu tradičnej čínskej medicíny najmenej zahrieva pivo, nepasterizované, z tanku, potom víno a najviac tvrdý alkohol. Naopak, náš organizmus ochladzuje zelený čaj. Popíjajte ho vlažný, tak najviac prospieva atopickej pokožke.

Chuť na sladké

Je normálne, ak máte na sladké, vyberajte si však **prirodzene sladké potraviny, ako je tekvica hokaidó, mrkva, sušené ovocie alebo pravá sójová omáčka.** Presladené koláčiky, zmrzliny a malinovky sú však doslova palivom pre výsev ekzému na pokožke. Cukor z pohľadu tradičnej čínskej medicíny škodí, a to v akejkoľvek podobe. Tmavý cukor, aj nerafinovaný, síce obsahuje viac minerálov a stopových prvkov, ale stále je to monosacharid, jednoduchý cukor. **Snažte sa čo najviac znížiť množstvo používaných sladidiel.**
Jednoduché cukry sú nielen v rôznych cukrovinkách a priemyselne vyrábaných sladkostiach, ale aj v pečive, dochucovadlách a predovšetkým nápojoch. Naučte sa piť len nesladené nápoje, ako je voda, minerálka alebo čaj bez cukru. Je potrebné vyhnúť sa aj hroznovému a ovocnému cukru, teda aj medu, ovocným džúsom, a priveľkým dávkam ovocia. Odporúča sa požívať **jačmenný slad** v primeranom množstve. Aj kvalitné domáce sladkosti si však doprajte len ako občasné spestrenie jedálnička.
Zmena stravovacích návykov nemá byť násilná. Napriek tomu, že tradičná čínska medicína prikladá veľkú dôležitosť strave, nikdy nepoužíva radikálne zákazy a príkazy. **Dôležité stále je, aby sa človek cítil spokojný, len tak zmena životného štýlu prinesie postupné zlepšenie stavu pokožky, celkového zdravia a vitality.** •

foto_ Shutterstock

Ako si poradit’

Naša pokožka je proste úžasná! Nielenže pokrýva celé naše telo, ale dokáže sa každý mesiac kompletne obnoviť. Z medicínskeho hľadiska má množstvo dôležitých funkcií – chráni naše vnútro pred škodlivinami z vonkajšieho prostredia, udržiava správnu telesnú teplotu, vylučuje z tela odpadové látky a dýchame cez ňu. **Podľa tradičnej čínskej medicíny je pokožka najmä odrazom nášho vnútra a duše.** To, v akom stave sú funkcie jednotlivých vnútorných orgánov, sa odzrkadľuje práve na povrchu nášho tela.



Liečte TELO zvnútra!

PREJAVY NA KOŽI

Rôzne kožné vyrážky môžu byť krátkodobým akútnym prejavom – napríklad reakciou na príliš pikantné a korenisté jedlo, alebo na určitú zložku v strave akou sú konzervanty či umelé farbivá. Mohli sme aj to prehnať s pobytom na slnku alebo zvoliť nesprávny kozmetický prípravok. Tieto prípady sú ľahko liečiteľné následnou diétou, zvýšeným príjmom tekutín (najmä čistej prevarenej vody), alebo rýchlym detoxom formou zeleninových štiav, črevnej sprchy, čaju z Pestreca mariánskeho, Puškvorca obyčajného alebo Lapacha.

Viac starostí nám však narobí ekzém, psoriáza, akné alebo opar, ktoré nás dokážu potrápiť aj niekoľko rokov. Ak nenastane zmena stravy alebo životného štýlu môžu chronické ochorenia kože dokonca pretrvávať po celý život. V tomto prípade nemôžeme čakať zázraky na počkanie. Liečba je dlhodobejšia a vyžaduje užívanie silných bylinných odvarov, úplnú zmenu stravy a psychického postoja. Hormonálna alopatická liečba zvyčajne všetky príznaky len potlačí dovnútra organizmu a ochorenie sa následne

s kožnými problémami?



Anka Kanovská
(Slovensko)
cinskamedicina
@alternativ.sk



prejaví niekde inde, najčastejšie ako zápal čriev, ako rôzne alergie a astma. Kožné ochorenia môžeme rozdeliť na vrodené a získané. Vrodené súvisia s dedičnosťou od rodičov a získané s nevhodnou stravou a emóciami.

KDE JE PRÍČINA?

Tradičná čínska medicína dokáže odhaliť príčinu kožných problémov podľa výsevu a typu vyrážok. Princíp je naozaj jednoduchý a logický. Ak sa tvoria vodnaté pľuzgiere, v tele prevláda **vlhkosť.** Ak sú vyrážky alebo ich okolie začervenané v našom organizme je **horúčosť.** Hnis spôsobuje toxická horúčosť. Ak pokožka svrbí alebo sa ekzém sťahuje z miesta na miesto po celom tele, páchateľom je vnútorný **vietor.**

Podľa tradičnej čínskej medicíny súvisí pokožka najmä s párovými orgánmi pľúc a hrubého čreva. Cez črevné steny sa do krvného obehu vstrebávajú živiny – vitamíny, minerály, stopové prvky, atď. Kožné problémy preto často súvisia aj s kvalitou našej krvi. Ak sú ekzémy dlhodobé, urputné a ťažko liečiteľné, príčinou je znížená kvalita krvi – slabá krvotvorba, nedostatok výživy v krvnom

obehu, zlé vstrebávanie živín. O kvalitu krvi sa v našom tele starajú najmä **slezina a pečeň.**

AKO VZNIKÁ V TELE VLHKOSŤ?

Krv je tvorená slezinou, ktorá ju vytvára z energie z prijatej potravy a nápojov. Slezina neznáša vlhkosť, pretože bráni tvorbe novej krvi a energie. Vlhkosť je ťažká, klesá dolu, sme malátni a bez energie, myslenie nás neposlúcha a nič sa nám nechce. Vlhkosť vzniká najmä **nadmerným príjmom sladkostí, mlieka a mliečnych výrobkov, ale aj studenou stravou.** Slezinu tiež oslabuje **neskoré večerné jedenie, zlá kombinácia jedál** – striedanie sladkého zo slaným (zákusok hneď po mäse) alebo časté pojedanie čohokoľvek... Slezinu jednoducho treba nechať vytráviť. Z emócií ju oslabuje **nadmerné premýšľanie,** neustále premieľanie tej istej udalosti alebo **prílišné starosti.** Vyrážky z vlhkosti sa v organizme prejavia **pľuzgiermi naplnenými tekutinou alebo hnisom – opar, akné, vlhký až mokvavý ekzém.** Keď slezina nedokáže spracovať nadmieru vlhkosti a hlienov v tele, môže následne zaťažiť aj ostatné orgány napr. **obličky a močový mechúr.** Potom vznikajú opuchy hlavne v dolnej časti tela, gynekologické výtoky, cysty, obličkové kamene, problémy s prostatou, bolia a opúchajú kĺby atď. Keď prílišná vlhkosť zaťaží žalúdok stratíme chuť do jedla, je nám nevoľno a máme nafúknuté brucho. Vlhkosť v črevách môže spôsobiť hnačku, hlieny v stolici. V pľúcach sa prejaví ako vykašliavanie hlienov, tlak na hrudi, pískanie alebo chrapot pri dýchaní.

Ako si poradiť?

Všeobecne platí, že jedlo by malo byť **jednoduché, pravidelné a varené.** Väčšie množstvo surovej stravy, vrátane ovocia a zeleniny, zachladzuje orgány a tým podporuje tvorbu vlhka v tele. **Väčšinu denného jedla by sme mali mať tepelne upravenú, aj raňajky!** Okrem tradičnej praženice, sú na raňajky vhodné najmä obilninové kaše, alebo polievky. Dokonca i ovocie a listová zelenina v našej strave by mali byť mierne podusené a podávané teplé. **Surová strava neprospieva slezine.** Trávenie zachladí nielen zmrzlina alebo kocky ľadu v nápoji, ale aj studený zeleninový šalát a citrusové plody. Chladnú povahu majú podľa čínskej dietetiky aj sója a výrobky z nej – tofu, sójové mlieko, sójová omáčka a tempeh. Pozor aj na plesne, ktoré často okom nevidíme, ale bežne sa nájdu v kakau, čokoláde a orieškoch – hlavne v kešu, pistáciách a arašídoch. Vlhkosť je pre pleseň živnou pôdou, a keď ju ešte každý deň kŕmime nejakou sladkosťou, potom v našom tele priam prekvitá. Následkom sú potom rôzne výtoky, vyrážky, opary...
Naopak, pre slezinu sú veľmi **prospešné prirodzene horkasté a mierne pikantné potraviny, ktoré podporujú vylučovanie vlhkosti z tela von. Takými sú napr. biela reďkovka, chren, horčica, zázvor, adzuki fazuľa, cesnak, cibuľa, repa, tekvice, morské riasy, indické koreninové zmesi s koriandrom, čili, muškátovým orieškom a klinčekmi.** Popíjame čaj z **feniklu.** Náš tanier by mal vždy obsahovať okolo 40 % obilnín, čím nemyslíme len pšenicu a ryžu. Obilniny blahodarne pôsobia na metabolizmus, vylučujú z tela nahromadenú vlhkosť a podporujú správne funkcie sleziny i žalúdka. Každá z nich má navyše aj svoje vlastné liečivé špecifikum. **Jačmeň** odvodňuje a podporuje močenie. **Pohánka** spevňuje cievne steny. **Kukurica** reguluje apetít. **Pšeno** uľaví pri diabete, reguluje spontánne potenie, v tehotenstve zastaví nevoľnosť a bráni potratu. **Ovos** upokojí dušu a ražný kvások v chlebe rozhýbe zablokovanú energiu pečene, ktorá často spôsobuje emočnú nerovnováhu. A čo naturálna **ryža**? Tá lieči všetko. Okrem posilnenia trávenie, je ideálna na celkovú rekonvalescenciu po chorobe, úraze alebo operácii.



AKO VZNIKÁ V TELE HORÚČOSŤ A TOXÍNY?

Pečeň krv skladuje a detoxikuje. Často v nej vzniká horúčosť a toxicita v prípade, že obľubujeme **prehnane pikantné a koreniste jedlá, rýchle občerstvenie, ťažké a mastné jedlá, alkohol, kávu, či príliš kyslé jedlá.** Toxíny prichádzajú do nášho tela aj vo forme očkovania, alebo v polotovaroch plných konzervačných látok, sladidiel a umelých farbív. V prípade horúčosti sú **vyrážky na koži začervenané a skôr suché – psoriáza, lupiny, či opar a akné,** ktoré sú však skombinované s vlhkosťou. Ak sa pridružia aj toxíny, vzniká hnis, červené pľuzgieriky s tekutinou. **Z emócií našu pečeň ovplyvňuje najmä hnev, ten neprejavený, potláčaný dovnútra.** Horúčosť však môže postihnúť aj iné orgány nášho tela. Často to býva srdce, čo sa prejaví ako búšenie, nespavosť, nepokoj, vysoký tlak, atď. Horúčosť v žalúdku spoznáme podľa pálenia záhy alebo neustáleho hladu až žravosti. V črevách môže spôsobiť suchosť, nedostatok vlahy a tekutín, zápaly, pálenie, zápchu. Vnútorná horúčosť vysuší aj ostatné sliznice a vzniká smäd, sucho v ústach, v krku, alebo pošve, afty, pálenie očí a rôzne zápalové procesy.

Ako si poradiť?

Vyhýbame sa fritovaniu, pečeniu, smaženiu a grilovaniu. Odpustíme si pikantné koreniny, ktoré ešte zvyšujú chuť do jedla a zahrievajú. Jeme menej, menšie porcie, častejšie a pravidelne. Jedlo by malo byť jednoduché a chuťovo diétnejšie. Najvhodnejšie by boli potraviny dusené na vode. Vynikajúce sú v tomto prípade **polievky,** ktoré nie sú príliš korenené, nezahusťované – skrátka vo vode povarená zelenina napr. s ryžovými rezancami dochutená sójovým misom (hustá slaná sójová pasta). Polovicu taniera môže tvoriť čerstvá osviežujúca zelenina a ovocie. Výborné sú najmä **listové šaláty, klíčky a zeleninové šťavy**. Nezabúdajme na vodnaté typy zeleniny – **uhorky, tekvice, melóny, paradajky**, ktoré dodajú telu množstvo tekutín na zavlaženie. Podobne pôsobí aj väčšina čerstvého ovocia. Prirodzene zachladzujúce a zvlažujúce sú aj **sója a jej produkty, pšeno, pohánka a jačmeň, avokádo, všetky druhy kapusty a huby.** Toxíny z tela vyženie napr. **mungo fazuľa** – najmä pitie vývaru z nej, ktorý výborne detoxikuje. Celkovo popíjame viac tekutín – najmä čerstvú filtrovanú vodu, zelený a mätový čaj.

LIEČIVÁ POLIEVKA PODĽA ANNY KANOVSKEJ

1 biela reďkovka, 1 pór alebo jarná cibuľa, koreňová zelenina – mrkva, petržlen, zeler, miso pasta a ryžové rezance.

Táto polievka je vynikajúca na vylúčenie vlhkosti z tela alebo na podporu rekonvalescencie po ochorení.
A chutí výborne... :)



Reďkovku a koreňovú zeleninu nakrájame na plátky a cca 20 minút varíme vo vode. Potom pridáme nadrobno nasekaný pór alebo jarnú cibuľu a ešte ďalších 5 minút povaríme. V troche horúceho vývaru si rozmiešame lyžicu miso pasty, ktorú na záver varenia pridáme do polievky. Pred koncom varenia do polievky vložíme ryžové rezance a necháme postáť pod pokrievkou.

AKO VZNIKÁ V TELE VIETOR?

Vietor je živlom už spomenutej pečene. Má rovnaké prejavy ako skutočný vietor z prírody – chodí z miesta na miesto (svrbenie, migrujúce bolesti), všade sa dostane, stále sa mení, raz je teplý a inokedy studený, nemá tvar, do čoho narazí, to sa pohne (náhle tiky, kŕče). Rád sa v našom tele kombinuje s ostatnými škodlivinami – vlhký vietor, suchý vietor, horúci vietor, chladný vietor... pričom každá kombinácia má iné chorobné prejavy a liečbu. **Vnútorný vietor vzniká zo zablokovanej energie pečene, priveľkej horúčosti v tele, alebo z veľmi slabej krvotvorby (krvnej nedostatočnosti). Vonkajší vietor preniká do tela z okolitého prostredia cez ústa, nos, krk a šiju.** Na šiji sa nachádzajú body tzv. „brány vetra". Napadne predovšetkým naše pľúca, priedušky a priedušnicu a spôsobí akútne ochorenie – prechladnutie, chrípka, angína. Nasleduje kašeľ, horúčka, upchatý nos a potrebujeme sa vypotiť. Vonkajší vietor môže spôsobiť aj kožné ochorenia napr. detskú ružienku (rubeola).
Vietor môže zasiahnuť ktorúkoľvek časť tela. Najčastejšími prejavmi sú precitlivenosť na vietor alebo prievan, migrujúce bolesti hlavy, migrény, vnútorný nepokoj, kŕče, tiky, svrbenie, závrate, epilepsia alebo akútne stuhnutia šije alebo chrbta.

Ako si poradiť?

Môže to znieť banálne, ale pred vplyvom vonkajšieho vetra sa naozaj treba chrániť – teplým oblečením, šálom či pokrývkou hlavy. Môže nás zasiahnuť



vonku v ktoromkoľvek ročnom období alebo aj v kancelárií v podobe fúkajúcej klimatizácie alebo prievanu.
Čo sa týka vnútorného vetra, je dôležité určiť, čo je jeho pravou príčinou. Potom môže nasledovať presne mierená liečba. Často je na vine pečeň, ktorá sa zvyčajne zablokuje pri rôznych emočných zážitkoch, väčšinou z nevyjadreného potlačeného hnevu. Keď v sebe všetko „dusíme" a nedokážeme sa o tom s niekým poradiť alebo vyrozprávať, ovplyvní to funkcie pečene. Preto je veľmi dôležité naučiť sa vyjadrovať svoje pocity. Ak povieme ihneď, čo máme na srdci, čo nám je príjemné a čo nie, psychicky si uľavíme a nehromadíme hnev v našej pečeni, ktorý môže inak prerásť až do agresivity. Na odblokovanie našich emócií a funkcií pečene pomôže aj kreativita, manuálna práca napr. v záhrade, upratovanie, vymaľovanie bytu, boxovací mech, proste čokoľvek vás napadne, aby sa ventilovali hnev.
Vietor z tela odstránia najmä koreniny ako koriander, zázvor, horčica, cibuľa. Konzumujeme ich vo zvýšených množstvách pri nachladnutí či chrípke. Všetky vyvolávajú potenie, póry sa otvoria ako dvere a vietor môže odísť. K tomu pijeme čaj z kotvičníka a vetvičiek moruše. Z potravín volíme **brokolicu,** ktorá dokáže uvoľniť zablokovanú pečeň. **Koreňová zelenina** podporí trávenie a **pó**r reguluje krvný obeh.
Z ovocia konzumujeme najmä **hrozno, slivky a morušu.** Oplatí sa staviť aj na **hubu reishi,** ktorá výborne regeneruje pečeň a ak sa chcete zbaviť závislosti na káve, kúpte si bio kávu z reishi – zabijete dve muchy jednou ranou.
Vietor a aj horúčosť z tela vyženú aj iné metódy čínskej medicíny metódy hlavne **bankovanie, akupunktúra a akupresú**ra.

ČO S NEDOSTATOČNOU KRVOTVORBOU?

V prípade chronickej anémie, chudokrvnosti, nedostatku železa, hemoglobínu (krvné farbivo) alebo určitých vitamínov (napr. B12), je dôležité zamerať sa na vstrebávanie živín v tele – vitamínov, minerálov a stopových prvkov. Určite bude výrazne oslabená a preto nás čaká **detox a zmena životosprávy. Prečistite si krvný obeh čajom z bobkového listu alebo žihľavy** – pozor, stačí piť minimálne množstvá, po lyžičkách. Dôležitá je aj **detoxikácia črevného traktu**, či už jogovou očistou (šank prakšalána), črevnou sprchou, klystírom s bylinkami (napr. rumančekom), zvýšenou konzumáciou vlákniny s vyšším príjmom tekutín, užívaním sladkovodných rias (Chlorella, Spirulina), alebo bylinných prípravkov na to určených. Krvotvorbu má na starosti **slezina,** takže sa môžeme zamerať na potraviny, ktoré jej prospievajú – tepelne upravená a pravidelná strava plná prirodzene sladkej chuti, ktorú poskytujú obilniny, strukoviny, tekvice, koreňová zelenina, gaštany....Všeobecne podporíme krvotvorbu cviklou, špenátom, paprikou, hovädzím vývarom so špikovou kosťou, čiernym sezamom, makom a melasou.

A ČO NAŠE EMÓCIE?

Emócie dokážu vplývať aj na naše orgány. Ak sa nám napríklad v črevách nevstrebávajú živiny z potravy a nápojov, skúsme to preniesť na náš reálny život. **Čoho sa bojíme a čo nedokážeme vstrebať, stráviť?** Často je to nedôvera voči okoliu a ľuďom všeobecne. Človek s oslabeným črevným traktom dokáže relaxovať len tam, kde sa cíti dobre a bezpečne. Má neustále vnútorné napätie a každú chvíľu zadržiava dych alebo celkovo slabo a plytko dýcha (zápcha). V tomto prípade pomôže viera v dobro a optimizmus. A zmena myslenia. Nedovoľme negatívnym myšlienkam, aby nás ovládali. Zastavme sa predtým, ako chceme zareagovať na nejakú situáciu negatívne a skúsme zmeniť postoj a prístup. Je to jedna z najťažších vecí, ale mimoriadne dôležitá. **Práve naše myšlienky, emócie a postoje do veľkej miery ovplyvňujú naše zdravie. Nielen v zdravom tele prebýva zdravý duch, ale aj naopak, zdravý duch formuje zdravé telo!**
Liečba kožných ochorení tradičnou čínskou je dlhodobá, komplexná, no účinná. Vyžaduje pevnú vôľu a trpezlivosť, zmenu životosprávy i našich postojov. Určite to treba vyskúšať, veď na začiatok stačí i malá zmena v stravovaní. **Čokoľvek pozitívne urobíte, ihneď uvidíte zmenu aj na stave vašej pokožky.**
Držíme palce! •

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

BEZ



Rednúce vlasy sú dnes jedným z najväčších otáznikov kozmetického priemyslu. Z televízie a časopisov sa na nás valia reklamy, ktoré bezbolestne a čo najrýchlejšie vyriešia problém s rednúcimi vlasmi. Keď si však prípravok kúpime a vyskúšame ho, ostaneme neraz sklamaní. Kde je ten sľubovaný účinok?
Povzdychneme si... a z ramien si pozbierame ďalšiu hŕstku vypadnutých vlasov.

VLASOV?

VŠETKO O ICH VYPADÁVANÍ A TRVÁCNOSTI



text_ Katarína Mikulová
foto_ Shutterstock

ČO JE TO CHRONICKÉ VYPADÁVANIE VLASOV?

Vypadávanie vlasov je do istej miery normálne. Telo má moc, väčšinu svojich buniek vytvárať nanovo, a tak prichádza celkom prirodzene aj k tomu, že zrelý vlas vypadne, aby ho mohol nahradiť nový a silnejší. Problém nastáva, keď vlasy vypadávajú vo väčších množstvách. Tu sa odborníci nezhodujú. Niektorí tvrdia, že vlasov môže denne prirodzene vypadnúť približne 50, niektorí 150. Dôležitým smerníkom ostáva náš pocit. Vidíme vypadaných vlasov príliš? Zdá sa nám, že sme kedysi mávali oveľa hustejšie vlasy? Ak máte pocit, že vlasy môžete zametať aj každý deň, mali by ste zbystriť pozornosť.

VYPADÁVANIE VLASOV ROVNOMERNE A V ZHLUKOCH

Ďalšie delenie, ktoré by sme si mali priblížiť, je difúzne padanie a vypadávanie v zhlukoch. Väčšina ľudí má problém s difúznym vypadávaním vlasov. Cítia, že im vlasy rednú, no vypadávajú rovnomerne po celej ploche hlavy. Vypadávanie vlasov v zhlukoch je, naopak, väčším dôvodom k panike, pretože znamená celkové vypadnutie vlasov na istých miestach hlavy. Typickým príkladom je plešatosť u mužov, nazvaná aj ako androgénna alopécia. Rednutie vlasov spôsobené činnosťou mužského hormónu však nepostihuje len mužov, ale i ženy.

Hormonálna nerovnováha nie je jedinou príčinou pre vypadávanie vlasov. Aj ochorenia vnútorných orgánov, otrava organizmu, absencia výživových látok či psychické faktory môžu vyvolávať menšie ale i väčšie zmeny v ich správaní.

Pred chaosom nekonečného zoznamu možných príčin treba uprednostniť pocit celkového zdravia a vitality, ktorý vo vás prevláda. Cítite sa slabo? Unavene? Máte dostatok energie? Po zodpovedaní otázky môžete začať pátrať po príčinách.

AKO SA CÍTI TVOJE TELO? OPÝTAJ SA SVOJEJ POKOŽKY

Naše telo a naša duša tvoria jeden celok. Táto skutočnosť je väčšinou v západnej medicíne podceňovaná, no na dermatologickom oddelení, kde sa sústredia ľudia s atopickým ekzémom, psoriázou alebo už spomínanou alopeciou areata (ložiskové vypadávanie vlasov) sú lekári nútení vziať do úvahy aj životné peripetie pacientov a ich psychický stav. Kožné ochorenia sú neraz ochoreniami bez zjavnej príčiny, a tak do kolónky možných „spúšťačov" čoraz viac pribúdajú pojmy ako stres, napätie, či ťažká životná situácia. Možno sa spytujete: Ako môže stres a ťažká životná situácia škodiť vlasom? Tu si treba uvedomiť, že vlasy sú neraz sekundárnym príznakom ochorenia. Stres môže spôsobovať žalúdočné vredy či zápaly pankreasu, ktoré následne spôsobia vypadnutie vlasu. Rovnako dochádza k rôznym intoxikáciám organizmu, na príklad, keď sa rozhodneme liečiť krvný tlak alebo depresiu liekmi. Telo reaguje na cudzorodé látky v tele často rednutím vlasov, aj preto je alopécia častým vedľajším účinkom rôznych chemických liekov.

Vlasy takisto citlivo reagujú na absenciu výživných látok. Vlas, dlhý pružný bielkovinový reťazec, potrebuje byť kvalitne vyživovaný a telo pošle signál o absencii dôležitých látok práve cez jeho vypadnutie.

Vypadnutý vlas hovorí: „S telom nie je niečo v poriadku. Preskúmaj, čo robíš nesprávne!" Vypadávanie vlasov pritom nemusí poukazovať len na jednu ale i na súhru niekoľkých nezrovnalostí naraz. Používanie nesprávnej kozmetiky, nesprávna životospráva a nesprávny prístup k životu alebo k sebe samému sú jednými z najčastejších dôvodov, ktoré sa skrývajú za problémom s kožou.

AKO POSTUPOVAŤ PRI VYPADÁVANÍ VLASOV



Pri pozícii strecha uvoľňujeme všetko od ramien hore. Hlava sa prekrvuje a mozog okysličuje.

TELO

Kozmetika

Najprv sa uistite, že sa o vlasy staráte správne. Ak máte v kúpeľni šampóny plné silikónov, radšej sa ich čo najrýchlejšie zbavte. V obchodoch s bio-kozmetikou alebo v drogériách s oddeleniami prírodnej kozmetiky, iste pre seba nájdete ten správny šampón a kondicionér. Ubezpečte sa, aby v zložení neboli žiadne látky s koncovkami –xane, či -cone, ktoré predstavujú silikóny. Ak si pričasto umývame vlasy silikónovými šampónmi, silikón oblepí náš vlas, stenčí ho a vlas postupne vypadáva. Silikóny sú neraz nevymývateľné, a tak máme hlavu plnú chémie, aj keď si myslíme pravý opak. Nezabúdajme, že koža má schopnosť všetko absorbovať a čokoľvek použijeme, ihneď prechádza do nášho tela, preto je vhodné používať prírodnú kozmetiku, ktorá ulahodí kráse aj zvnútra. Starostlivosť o vlasy sa kozmetikou nekončí. Vlasy treba starostlivo rozčesať ráno aj večer. Umývať maximálne raz za tri dni a snažiť sa nefénovať. Takisto sa neodporúča časté „gumičkovanie" vlasov. Ak sa ich úprava nezaobíde bez tužidiel, či lakov, aj v tomto smere ponúka bio--kozmetika množstvo zdravších alternatív. Mali by sme však mať na pamäti, že čím menej prípravkov používame, tým lepšie. Ak si vlasy farbíme a navyše žehlíme, gélujeme, lakujeme... je len otázkou času, koľko vydržia.

Životospráva

Ako sa stravujete? Udržujete pitný režim? Máte dostatok pohybu a spánku? Vlasy sú ako kompas vášho zdravia. Ukážu presne na to, akým smerom ste sa v živote vybrali! Ak jete dostatok rýb, ovocia, zeleniny a orechov, vaše vlasy budú krásne a lesklé. Ak prijímate málo tekutín a vo vašom jedálničku prevažujú skôr nezdravé a na oleji pripravované jedlá, vlasy budú ochabnuté s tendenciou sa mastiť a vypadávať. Spánok a šport sú takisto nesmierne dôležité faktory. Ak žijeme v strese, je pre nás o to dôležitejšie sa uvoľniť. Stiahnutá vystresovaná pokožka hlavy nevie dobre zásobiť vlasové cibuľky kyslíkom. Ak cvičíme na príklad jogu, kde sa pri istých cvikoch hlava úplne prekrví, zadovážime tak prísun dôležitých živín aj k vlasovým korienkom.



"Keď je vášmu telu príliš dlho odopretý styk s prírodnými živlami, chradne, slabne a stáva sa náchylným, lebo bolo odrezané od prírodných síl. Keď ste príliš dlho oddelení od prírody, váš duch trpí a hynie, pretože bol vytrhnutý z koreňov."

Anthony de Mello: Cesta k láske

DUŠA

Myšlienky plné strachu a stres

Vlasy vedia skutočne fungovať ako kompas. Veľmi citlivo reagujú na stres, na úzkostné a depresívne myšlienky. Ak sme dennodenne v strese a hlavou nám bežia negatívne scenáre, pokožka je neustále v napätí. Keď si predstavíme takéto časté svalové kontrakcie a pridáme k tomu celú záplavu stresových hormónov v krvi, už je nám jasné, prečo sa vlas cíti v nepohodlí a vypadáva.

Negatívne emócie sú pritom len ďalším signálom, ktorý nás núti zmeniť prístup k životu.

Veľa ľudí s úzkostnými stavmi či inou psychickou nestabilitou, volí návštevu psychiatra. Antidepresíva sú však len akousi náplasťou na ich negatívne emócie a príčina skutočného problému ostáva nepovšimnutá. Navyše, práve psychofarmaká môžu vystresované telo ešte viac oslabiť. 25-ročná Katarína si sama podobným procesom prešla: „Keď sa u mňa vyskytli prvé náznaky úzkosti, zašla som k psychiatrovi a nechala si predpísať antidepresíva. Po dvoch mesiacoch užívania som kompletne prišla o svoje vlasy. **Najprv sa mi za ľavým uchom objavila malá lysinka. Táto sa však po pár dňoch zväčšila na toľko, že sa ma zmocnila panika. Lekári mi nevedeli pomôcť. Za dva týždne som bola kompletne bez vlasov.** Vlasy mi vypadávali snáď po tisícoch! Najhoršie bolo, že nik nevedel, či mi znova narastú."

Katarína nevedela, čo sa to s ňou deje. Hoci psychiater trval na svojom, že liek nespôsobuje takéto vypadávanie, rozhodla sa liek vysadiť. „Antidepresíva sa vysádzajú postupne. Bolo to veľmi ťažké obdobie. Všetky úzkosti sa mi vrátili stonásobne a navyše som bola holohlavá. Prerušila som štúdium, odišla z práce a zavrela sa doma v izbe na celú zimu."

Ak príde muž o vlasy, stále je to v očiach spoločnosti istá forma imidžu. Ak príde o vlasy mladá žena, zrúti sa jej celý svet. Takéto bolestné udalosti však mávajú svoju psychickú príčinu. „Keď som bola bez vlasov, veľa vecí som pochopila. Bola som na seba neuveriteľne prísna a stále som sa v myšlienkach za niečo trestala. Za horšie známky, za škaredý účes. Ako veľmi som to potom ľutovala! Niet divu, že som trpela úzkosťou. Moje telo túžilo po zmene a dnes svoju holohlavú epizódu v živote ani nijak inak nevnímam." **Tak, ako aj pri ostatných ochoreniach, aj vypadávanie vlasov je len istá forma prejavu našej duše. Hovorí nám, aby sme sa zmenili, aby sme prehodnotili prístup k sebe a k životu.** „Rozhodla som sa, že podstúpim hĺbkovú psychoterapiu u klinického psychológa. Dnes môžem povedať, že som nikdy neinvestovala svoje peniaze lepšie. Je toľko bolestí, ktoré si človek nesie so sebou celý život a môžu mu dramaticky vplývať na zdravie! Vlasy mi opäť narástli a ja za to Bohu nadovšetko ďakujem. Po liekoch už nesiaham, pri stavoch úzkosti a rednúcich vlasoch skrátka pribrzdím a volím meditáciu. Nič nie je dôležitejšie ako zdravie!"

Nie každý príbeh končí takto radostne. Ak vlasy kompletne vypadnú, je tam istá, aj keď malá možnosť, že už nikdy nenarastú. Aj takáto skúsenosť je však životnou výzvou a dá sa chápať pozitívne. Svoje o tom vie aj známy ekonomický makroanalytik Ing. David Derenik: „Vlasy mi úplne vypadli, keď som mal šesť rokov. Bolo to ťažké obdobie. Deti sa mi posmievali, každý človek na ulici si ma obzeral. Obzvlášť, keď holá hlava nebola v tej dobe v móde. Dnes už viem, že akýkoľvek hendikep vás môže zničiť, alebo posilniť. Môže sa stať vašou súčasťou a viete ho, využiť vo svoj prospech. Musíte tomu však v tom čase veriť. O to sa vtedy postaral môj otec. Moja minulosť ma neskutočne posilnila a dnes sa na svet pozerám len optimistickým pohľadom!"

Sila odpustenia

Vlasové problémy môžu taktiež súvisieť aj so vzťahmi, aké si v živote pestujeme. To, čo prežívame, má na nás veľmi silný vplyv. Je preto zdravé pristupovať k ľuďom okolo seba pozitívne. Východné kultúry sa prikláňajú k názoru, že ak ubližujeme ostatným, ubližujeme takisto sami sebe. Rovnako moderná psychológia vychádza z názoru, že tak, ako posudzujeme a hodnotíme ostatných, hodnotíme a posudzujeme aj samých seba. Ak máte preto akýkoľvek zdravotný problém, zvážte svoje správanie a svoj prístup k ostatným. **Hádky a hašterenie ešte nikomu na dobrej nálade nepridali. Za to úsmev a pochopenie majú neuveriteľne liečivý účinok.** Zabudnite na staré krivdy, mávnite rukou nad posmešnými poznámkami druhých. Nadhľad patrí k zbraniam silných ľudí a nášmu telu dodáva presne ten pocit, po akom túži.

Byť stále vysmiatym človekom je v dnešnej dobe náročné. V práci cítime nátlak, doma stres a keď sme sami so sebou, neraz sa nevieme zbaviť neistých myšlienok o budúcnosti. Ako sa teda dá vôbec usmievať a ešte odpúšťať ľudom, ktorí vám zdanlivo ubližujú? Ľahko. Keď si uvedomíte, že človek, ktorý súdi vás, rovnako súdi seba, zavládne vo vašej duši pochopenie a odpustiť mu bude ľahké. Začnite chápať a odpúšťať a už po pár dňoch uvidíte výsledky na vašom zdraví. Trávenie sa upokojí, pleť rozjasní a oči vám budú žiariť. No a vlasy? Aby nám zhustli a zosilneli, musíme pár mesiacov počkať. Po dvoch troch mesiacoch správnej životosprávy sa vypadávanie zmierni a môžeme sa tešiť na rast celkom nových vlasov.

JE MÚDRE TELO POČÚVAŤ A NIE HO UMLČAŤ

Naše telo je prirodzene veľmi múdre. V každom okamihu vie, čo s ním je a nie je v poriadku a v prípade potreby zapína samouzdravovacie mechanizmy. Ak si nevie rady a svojím konaním mu bránime vo vitalite a pohode, okamžite o tom vyšle signál – či už bolesťou, zlým pocitom alebo vypadnutým vlasom. Aj z tohto dôvodu je rozumné ho počúvať a sledovať, ako reaguje na jednotlivé udalosti a postoje v našom živote. Moderná doba nás naučila, s každým problémom prísť k lekárovi a liekmi odstraňovať len symptómy ochorenia. Máme pocit, že ak bolesť či iný príznak po liekoch ustanú, sme vyliečení. **Pravdou však je, že sme len umlčali hlas tela a to bude musieť nájsť ďalší spôsob, ako dať najavo, že nie je v poriadku.** Ak sa rozhodneme brať lieky, nezabúdajme preto na sebareflexiu a pátranie po pravých príčinách toho, ako sa cítime. Doprajme si kvalitnú stravu, uzdravme rodinné a kamarátske vzťahy, stretávajme sa s ľuďmi, ktorí nám robia radosť a vyberme sa na prechádzku do prírody.

Stará indiánska múdrosť hovorí, že človek je súčasťou prírody. Ak sa dlhú dobu odstaví od prírodných živlov, neokúpe sa v jazere, nenechá pleť ošľahať mocným vetrom, nevystaví ju slnečným lúčom, či sa bosými nohami nedotkne trávy, bude sa cítiť osamotený a slabý, lebo je vytrhnutý zo svojich prirodzených koreňov...

VLASY PODĽA ČÍNSKEJ MEDICÍNY





Tradičná čínska medicína spája vlasy s energiou **obličiek** a **správnou krvotvorbou. Vlasy by mali byť pevné, bohaté a prirodzene lesklé.** Ak je opak pravdou, alebo dokonca šedivejú a vypadávajú, treba posilniť funkcie obličiek alebo vyživiť krv. Ako zistíme, čo je pravou príčinou? Okrem starostlivosti o vlasy sa sústredíme aj na vedľajšie príznaky hocikde na tele, ktoré nás navedú na tú správnu cestu.

Obličky v sebe uchovávajú našu životnú energiu, silu – tzv. **esenciu života.** Keď fungujú správne, tak sa to prejaví na kvalite našich **vlasov, zubov, kostí a nášho sluchu.** Príznakmi oslabenia obličiek sú napríklad **problémy s močením, prostatou, slabá sexuálna túžba, impotencia, problémy s otehotnením, bolesti kolien, pocit ťažkých nôh, vodnaté ekzémy, opuchnuté kruhy pod očami, šedivenie a vypadávanie vlasov, bolesti zubov, pískanie v ušiach a slabý sluch.**

Krv zásobuje všetky časti nášho tela a vlasy nie sú výnimkou. Keď sme chudokrvní alebo je naša krv prekyslená a obsahuje málo živín (vitamínov, minerálov a stopových prvkov), naše telo je unavené a vyčerpané. Často sa vyskytujú **problémy s menštruáciou** (slabá alebo nadmerná), príznakom býva aj **suchá pokožka, bledá tvár a pery, nedostatok energie, zle prekrvené končatiny** (v zime studené alebo stŕpnuté), **bolesti bedier** alebo **celého chrbta, slabý hlas, suché vlasy bez lesku,** atď.

Číňania posilňujú obličky a krvotvorbu pomocou zdravých potravín, byliniek, masáží alebo akupunktúrou. Z potravín podporia obličky a vyživia krv najmä tieto: **opražený čierny sezam, vlašské orechy, mak, datle, zeleninové šťavy (hlavne mrkva + špenát + zeler), čučoriedky, melasa** atď. Z byliniek je vhodný vývar z rastlinky, ktorá sa volá Stavikrv mnohokvetý. Číňania dokonca tvrdia, že pri dlhodobom užívaní (niekoľko rokov) dokáže táto bylinka zhustiť a začierniť vlasy. Užívajú ju vnútorne, pridávajú do rôznych tinktúr alebo šampónov na vlasy. Nevzdávajte to ani vy a skúste posilniť svoju hrivu zdravou stravou či bylinkami. •



52 DNÍ
KOSMECEUTIKUM, KTORÉ VÁM ZMENÍ ŽIVOT






LARENS
swiss quality

NANO COLLAGEN
PROF. FRYDRYCH

CollagenClub | +421 917 530 316
facebook.com/wellu.ceskoslovensko



kmotričky.sk

Staňte sa Kmotričkou,
aby dieťa v núdzi zostalo s mamičkou.

Linka Hniezda záchrany
0905 888 234

Darujte na **www.kmotricky.sk**

Ďakujeme, že pomáhate.

NADÁCIA J&T · SLOVENSKÁ SPORITEĽŇA · nadácia pontis · babytrend.sk · Mama a ja · rodinka.sk · .týždeň · Modrý koník · Patchworkársky cech · rtv: Rozhlas a televízia Slovenska · X RÁDIO EXPRES

Projekt bol finančne podporený Radou vlády Slovenskej republiky pre prevenciu kriminality.

• Zdravie

AKO NA IMUNITU?

Chcete pred zimou podporiť svoj imunitný systém? Doprajte si aspoň raz za mesiac pravidelnú manuálnu lymfodrenáž celého tela, ktorá povzbudí lymfatický systém. Pozor! Nezamieňajte techniku vykonávanú manuálne skutočnými profesionálmi za strojovú lymfodrenáž. **Okrem aktivácie imunity dokáže vysoko odborne vykonaná manuálna masáž podporiť metabolizmus aj detoxikáciu organizmu, zmierniť prejavy celulitídy, účinne odstrániť opuchy dolných a horných končatín.** Pomáha pri bolestiach hlavy aj migrénach, odstráni svalovú únavu po záťaži, rýchlo zregeneruje organizmus a spomaľuje procesy starnutia. Na Klinike alternatívnej medicíny Terra Medica v Bratislave sa môžete objednať na manuálnu lymfodrenáž celého tela, manuálnu lymfodrenáž tváre, alebo ich kombináciu. Masáž už len svojou technikou zbaví telo napätia a uvoľní nielen tkanivá, ale aj psychiku. Vykonáva sa miernymi, pomalými, ale zato veľmi presne definovanými ťahmi a hmatmi. Jemný tlak na povrchu tela zaručuje okrem zdravotných benefitov aj dokonalý relax a uvoľnenie.



• **www.terramedica.sk**

MANUÁLNA LYMFODRENÁŽ PODPORÍ IMUNITU, METABOLIZMUS AJ DETOXIKÁCIU.

NA POSILNENIE PRIRODZENEJ OBRANYSCHOPNOSTI TELA V ZIMNÝCH MESIACOCH.



• **www.natures.sk**

• Domáca lekárnička

DO BOJA!

Náhle teplotné zmeny či prudké ochladenie – aj tieto faktory oslabujú náš imunitný systém. Zima je takmer vždy spojená s výskytom infekčných respiračných ťažkostí. Častými ochoreniami sú práve chrípka a prechladnutie, preto treba dbať na prevenciu. **Baciltrafil** je originálny výživový doplnok od spoločnosti Natures založený na synergickom pôsobení účinných zložiek. Výživový doplnok bezpečne posilňuje prirodzenú obranyschopnosť organizmu v období, keď mu hrozí vyššie riziko vírusových, bakteriálnych a plesňových ochorení, počas chrípkových epidémií, pri strese, ale aj pri zvýšených fyzických či psychických nárokoch na telo. Obsahuje zmes aktívnych látok ako betaglukán, vitamíny, polyfenoly a antioxidanty, vitamín C, selén a zinok sú potrebné na správne fungovanie imunitného systému. Neobsahuje pšenicu, glutén, kukuricu, sóju, konzervanty ani farbivá, takže je vhodným výživovým doplnkom pre všetkých, vrátane celiatikov, deti či diabetikov. Vhodný je aj pre alergikov na zníženie prejavov alergie. Nájdete ho v lekárni za 12,60 €.

• Psychohygiena

ŽENSKÉ KRUHY

Vyberte sa na nezabudnuteľné stretnutia, ktoré Klinika alternatívnej medicíny Terra Medica organizuje od septembra 2013 pod názvom ŽENSKÉ KRUHY. Tieto trojhodinové semináre o ženskej energii sú miestom poznania, oddychu, zážitkov a prebudenia. Ponúkajú bezpečnú cestu do vášho vnútra, ku skrytým silám a energiám vašej vnútornej ženy. Žena počas tisícročí chránila svoju silu a nehu, aby ju mohla v pravý čas ponúknuť svetu. Nastáva doba múdrych žien, ktoré sú plné nehy, lásky, viery a nádeje pre lepší svet a dokážu ich šíriť ďalej. Ženy sú pripravené odhaliť svoju pravú podstatu, zaujať svoje právoplatné postavenie vo vzťahu, v rodine aj v spoločnosti. Séria piatich seminárov vás naučí uvoľniť sa, relaxovať a meditovať. **Zistíte ako sa účinne zbaviť napätia a stresu, objavíte silu ženskej energie, radosť zo svojho prejavu a ženského tela.** Oslobodíte sa od starých programov, od karmických cyklov a uvoľníte svoju podstatu. Naučíte sa vedome prijímať a milovať seba aj svojich blízkych.

SEMINÁRE VYHRADENÉ IBA PRE ŽENY OTVORIA DVERE K VAŠEJ ŽENSKOSTI A NEHE.



• **www.terramedica.sk**

• Zdravie

JEDÁLNIČEK NA MIERU



PROGRAM STRAVOVANIA PODĽA NAJNOVŠÍCH VEDECKÝCH INFORMÁCIÍ.

• **www.ippm.sk | 0911 212 838**

Inštitút prediktívnej a personalizovanej medicíny (IPPM) je jedinečné zariadenie na Slovensku, ktoré spája skúsenosti z oblasti diétológie a zdravého životného štýlu. Využitím vyšetrení špecifických parametrov z krvi a analýzou DNA ponúkame nastavenie **individualizovaných jedálničkov** a personalizované odporúčania pre prevenciu a liečbu závažných civilizačných ochorení. Diagnostikujeme špecifické zložky potravín, ktoré spôsobujú **potravinové intolerancie**. Len v IPPM vytvárame **jedinečný program na chudnutie a zníženie rizika pre vznik civilizačných ochorení**, presne podľa analýzy vašich génov **(nutrigenetika)**. Nastavíme vám zdravý celoživotný program stravovania podľa najnovších vedeckých informácií. Naše diagnostické metódy vám poskytnú informácie ako váš organizmus bojuje s oxidačným stresom, ktorý je jedným z hlavných vinníkov predčasného starnutia a vzniku závažných ochorení **(ortomolekulárna diagnostika). Využite možnosť vstupnej konzultácie, kde vám vytvoríme program personalizovanej výživy.**

• Dekoratívna kozmetika

FARBY JESENE

NOVÁ KOLEKCIA KOZMETIKY AVON PRE ŽENY, KTORÉ CHCÚ ŽIARIŤ.



• **www.avon.sk**

AVON predstavuje novú kolekciu dekoratívnej kozmetiky AVON Color s novou technológiou True Color.
Obsahujú pigmenty, ktoré sa po nanesení uvoľňujú a dodávajú sýtu, žiarivú a dlhotrvácnu farbu. Očné tiene, rúž a lesk na pery sú teraz ešte živšie a prirodzenejšie. AVON Color ponúka širokú škálu výrazných nových odtieňov navrhnutých s ohľadom na rôzne tóny pleti. Sýte farby, luxusná hydratácia pre nádherne sebavedomý pocit počas celého dňa a večera. Tvárou novej kolekcie AVON Color sa stala známa slovenská herečka **Táňa Pauhofová**, ktorá si zamilovala horúcu novinku – červený rúž. „Mojím favoritom je rúž Ultra Color v odtieni Lava Love," hovorí Táňa Pauhofová. A čo bude vaším AVON favoritom? Vyberte si z novej kolekcie dekoratívnej kozmetiky AVON v najsýtejších farbách jesene. **Buďte krásna a sebavedomá! S dokonalým make-upom sa predsa každá žena cíti lepšie.**

• Móda

PROVOKOATÍVNA JESEŇ

AK CHCETE BYŤ SEXI, DOPLŇTE SI GARDERÓBU PANČUŠKAMI GATTA.

Prichádza obdobie v roku, kedy musíme obliekať aj svoje nohy. Pustite sa do toho s nápaditými pančuškami Gatta!
Gatta je v sezóne jeseň – zima 2013/14 plná protikladov. Vo svojej novej kolekcii sa nestráni bohatstva ani luxusu, nadväzuje na ozdobný barokový štýl. Ďalší rad je inšpirovaný klasickou eleganciou zrodenou vo Veľkej Británii, ktorá stojí proti šialenému a odviazanému freestylu. To sú celkom odlišné trendy, ktoré v novej kolekcii vytvárajú obraz modernej ženy. Gatta prekvapuje rozmanitosťou strihov, farieb, materiálov a textúr. Pozornosť púta aj množstvo čarovných detailov. Bohatstvo vyžaruje aj z farieb. Dominuje oceľovo-čierna, elegantná granátová, dôstojná tmavozelená, tmavofialová a taktiež kráľovská červená. V kolekcii Freestyle nájdete hru farieb, strihov a štýlov, pri ktorých všednosť a nuda nemajú šancu. Pri tomto trende je povolený každý módny výstrelok. V Gatta Freestyle preto nájdete aj grafické a fotografické potlače. Prekvapí aj materiál s matným leskom. **Nezabúdajte, že všetko je dovolené a oblečte sa do fantázie pančušiek Gatta.**



• **www.www.facebook.com/GattaSlovensko**

• Gurmánstvo

SYRY A VÍNO

ODMEŇTE SA KAŽDÝ DEŇ NIEČÍM VÝNIMOČNÝM!



• **www.kralsyru.cz**

Máte za sebou náročný deň? Doprajte si lahodné syry s unikátnou chuťou a textúrou z radu produktov Speciality Král Sýrů a vychutnajte si ich s vaším obľúbeným vínom. Vyskúšajte dokonale vláčnu, plne smotanovú konzistenciu syra Král Sýrů Sametový, alebo unikátnu dvojitú textúru poslednej novinky Král Sýrů Nebeský, ktorý kombinuje lahodne čerstvé svieže jadro v krémovom ceste, obklopenom chutnou kôrkou. Unikátnosť syra Král Sýrů Nebeský spočíva v tom, že jeho textúra sa časom mení od čerstvej tvarohovej po rozplývajúcu sa smotanovú. Vyskúšajte ho skombinovať s obľúbeným bielym vínom. Rad Speciality Král Sýrů vďaka svojej rozmanitosti a kvalite poteší aj tých najväčších gurmánov. Zrejúci syr Král Sýrů Hermadur sa skvele snúbi s červeným vínom. Vyskúšajte skombinovať produkty Speciality Král Sýrů s tým pravým vínom a zažijete pravý gastronomický zážitok. **Stále totiž platí, že kvalitný syr a dobré víno tvoria ideálnu kombináciu pre nevšedné večery.** V tejto kombinácii sa snúbi harmónia chutí, ktorá dokáže váš večer opäť rozžiariť.

• Ezoterika

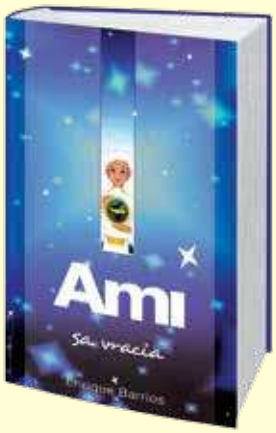
KURZY TAROTU

Keď sa povie tarot, ľuďom sa zvyčajne vybaví veštica, prípadne tajomné rituály, ktoré vyvolávajú zvedavosť, opovrhnutie, strach, alebo aj všetko dokopy. Málokto by predpokladal, že tarot môže byť veľmi príjemnou pomôckou na ceste životom, a človek pritom vôbec nemusí byť jasnovidcom ani mágom. Tento prístup k tarotovým kartám je blízky spisovateľke Denise Fulmekovej, ktorá okrem úspešných románov napísala aj knihu Tarot – 78 krokov k tvorivejšiemu životu (Ikar, 2008). A keďže tarot je stále jej veľkou záľubou, stala sa lektorkou kurzov, kde vás naučí, ako porozumieť jeho symbolickej reči. Kurzy tarotu so známou autorkou organizuje Združenie pre integrálne vzdelávanie a na jeho webových stránkach nájdete aktuálne termíny i ďalšie podrobnosti. **Skúste odhaliť tajomstvo kariet a nájsť cez ne svoje skryté pocity a riešenia životných situácií.** Stáročná mágia má svoju neodškriepiteľnú silu. Preniknite hlbšie do obrazov a symbolov, ktoré vám môžu každý deň pomôcť hľadať tie správne cesty.

TAROTOVÉ KARTY AKO SPRIEVODCOVIA NA CESTE ŽIVOTOM.



• **www.ziv.sk**



• Enrique Barrios

AMI SA VRACIA

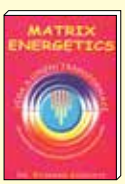
ANCH BOOKS | 2013

Možno ste čítali začiatok príbehu o priateľstve medzi mimozemšťanom Amim a pozemšťanom Pedritom v knihe „Ami, chlapec z hviezd". Na pultoch kníhkupectiev je ďalšie pokračovanie knihy o posolstvách z vesmíru, večných pravdách a ľudskej láske – „Ami sa vracia". Ako to všetko bolo ďalej? Po tom, ako jedného večera stretol Pedrito na pláži Amiho a vydal sa s ním na prechádzku vesmírom, spoznal planétu Ofir, ktorá je domovom potomkov pozemských Atlanťanov. Ami ho zasvätil do kozmických zákonov a dohodli sa, že keď Pedrito o tom všetkom napíše knihu, Ami za ním príde znovu.
A tak v druhom pokračovaní tohto sci-fi príbehu sa Ami skutočne vracia, avšak nie sám – prichádza s ním aj krásna dievčina Vinka z planéty Kia. Srdcia Pedrita a Vinky čoskoro splynú láskou. Spolu navštívia vzdialené planéty, začnú chápať svoje city i tajomstvá, ktoré sú s láskou spojené.

Všetci traja priatelia spoločne cestujú vesmírom a odhaľujú jeho zákutia. Keď sa stanú svedkami magického tanca Galaxie, ich oči zalejú slzy šťastia. Prenikavé a hlboké bzučanie, pískanie a mohutné, neutíchajúce hromobitie, záblesky, či zvonivé tóny pripomínajúce lýru ... toto všetko sa zlieva do pôsobivého a slovami neopísateľného koncertu. Z našej Galaxie sa tak zdanlivo stal živý tvor, vedomá tancujúca bytosť, ktorá ako svietiaca medúza pohybuje končatinami v rytme vlastnej hudby. Udivení a dojatí sa cítia bližšie k božstvu, k tomu, ktorý si vychutnáva tanec všetkých galaxií súčasne, nie však zvonku ako my. Je to ON, kto tancuje, pretvorený do nekonečných miliárd hviezdnych oblakov. Z nesmiernej lásky zdieľa svojho nekonečného ducha s každou bytosťou. Všetci traja si uvedomujú, že celá Galaxia je jedna bytosť a oni sú jej malými čiastočkami. Je to bytosť nekonečne uvedomelejšia a inteligentnejšia ako oni sami.

Najväčšie šťastie dosiahneme len vďaka láske. **Človek môže byť pánom celého sveta či strojcom obrovského vedeckého pokroku, ale ak neoslobodí a nerozvinie svoje duchovné vedomie a nemá v srdci lásku, jeho život je biednejší ako život žobráka. Pretože zdrojom šťastia je láska.**
Možno vám tento príbeh pripomína putovanie Malého princa, ktorým sa pred viac ako pol storočím preslávil Antoine de Saint-Exupéry... Obe knihy sú nielen o tom viditeľnom svete okolo nás, ale predovšetkým o tých neviditeľných „záležitostiach srdca", veď srdce je tým skutočným sídlom pravého poznania. Barrios, rovnako ako Exupéry, vie hravo a zrozumiteľne písať o veciach, o ktorých si väčšina z nás myslí, že neexistujú. Existujú. Ak vnímate svet s otvoreným srdcom a načriete do hĺbky svojej duše. Čítajte s radosťou a ľahkosťou. „Ami sa vracia" je príbeh rovnako pre deti ako pre dospelých.

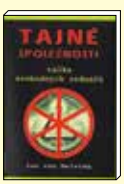
Vo vydavateľstve Anch Books vyšli aj tieto zaujímavé tituly:











• Scott Jurek (spoločne so Stevom Friedmanom)

JEZ A BĚHEJ
MOJE NEČEKANÁ CESTA K ÚSPĚCHU NA ULTRAMARATONU

Mladá Fronta | 2012

„Za hranicou extrémnej únavy a bolesti je možné nájsť obrovské zásoby ľahkosti a sily, o ktorých sa nám nikdy ani nesnívalo, zdroje energie, ktorých sme sa snáď ešte doteraz ani nedotkli – pretože sme sa nikdy nedostali za túto hranicu."
• Wiliam Jones

Začnime od konca – toto je podľa mňa definitívne najlepšia kniha o behaní. Bodka. Ak sa to zdá pritiahnuté za vlasy... nevadí, čítajte ďalej. Mnohí z vás čítali bibliu bežcov – Stvorení pre beh (Born to run) od Chrisa McDougalla – o šialených pretekoch v Medených kaňonoch, ktoré sú domovom Tarahumarských Indiánov. Okrem iných mien sa v tej knihe spomína aj Scott Jurek. Za posledné dve dekády sa stal tento neobyčajne skromný človek a jednou z najžiarivejších hviezd ultramaratónov. Po nečakanom víťazstve na stomíľových pretekoch Western States Endurance Run v roku 1999, kde ho nikto nepoznal, dokázal tieto preteky vyhrať ešte ďalších 6-krát za sebou, nasledovali víťazstvá na ultramaratóne v Badwater, Spartathlone, v Hardrock a v Miwoku... pokiaľ by sme mali spomenúť len tie najvýznamnejšie. **Tento bežec dosiahol výnimočné úspechy, a to všetko dokázal ako vegán.** Búra tak všetky konvenčné stereotypy o tom, čo by mali vrcholoví športovci jesť. A stal sa inšpiráciou pre mnohých iných športovcov. Jurekova kniha je iná – nie je ani tak metodologickým návodom, či tréningovým plánom, a dokonca nie je ani kuchárskou knihou, ako by jej názov mohol naznačovať. **Táto fascinujúca kniha je predovšetkým príbehom o železnej vôli a chuti zvíťaziť, o hľadaní, posúvaní a prekračovaní hraníc ľudských možností a schopností**. Zároveň je aj o obrovskej pokore, úprimnej a otvorenej skromnosti a prirodzenej ľudskosti. Je príbehom obyčajného „chcípáčka", ktorý sníval o tom, že niečo dokáže a niekým sa stane. Krásne je, že niečo z toho „chcípačka" sa nájde v každom z nás, a preto je táto kniha aj o nás samotných.
A vďaka nej sa môžeme posunúť ďalej a stať sa lepšími. Napríklad aj lepším bežcom.
Kniha je Scottovou otvorenou spoveďou, bez zbytočných príkras a s otvoreným srdcom. Detstvo v rovinatej Minesote nebolo úplne ľahkým obdobím – matkina choroba, staranie sa o celú rodinu, škola či prísny otec... nič z toho však z toho však neubralo z jeho odhodlania a túžbe po slobode a voľnosti. A tak už ako malý chlapec pochopil, že „niekedy proste musíš".
Celá kniha je popretkávaná neuveriteľnými a zábavnými príbehmi z pretekov i bežného života, je plná bizarných postáv, ale za touto prvoplánovou oponou vidieť neľahkú cestu, ktorú Scott prešiel – na ktorej sa naučil žiť v súlade so svojim telom, zmeniť životný štýl a stravu tak, aby bolo jeho telo výkonné a efektívne.
Táto kniha vás bude baviť, bude vás nútiť zamyslieť sa a ak podľahnete jej čaru, tak vám možno pomôže dosiahnuť veci, o ktorých ste ani nesnívali. Pútnici hľadajú spásu prostredníctvom nosenia vody a štiepania dreva – tieto činnosti nie sú ničím výnimočným, ale keď sa k nim pristupuje s uvedomením, s dôrazom na prítomný okamih a pokorou, tak otvárajú bránu k transcendentnosti. Osveľujú cestu k niečomu, čo nás presahuje. Človek sa často nechá pohltiť povinnosťami a dlhmi, víťazstvami a prehrami. Priatelia sa hádajú. Milované bytosti nás opúšťajú. Ľudia trpia. Preteky na 100 míľ alebo na 5 kilometrov bolesť nevyliečia. Tanier guacamole či čínska kapusta nikoho nezbaví utrpenia.
Ale môžete sa zmeniť. Nie za deň, ale časom áno. Život nie sú preteky. Ani ultramaratón nie je pretekom, keď sa to tak vezme, aj keď sa tak tvári. Neexistuje žiadna cieľová čiara. Smerujeme za nejakou vidinou a to, či ju dosiahneme alebo nie, je síce dôležité, ale nie najdôležitejšie. **Zo všetkého najviac záleží na tom, ako za svojím cieľom ideme. Zásadný je krok, ktorý robíte v tomto momente.** Každý sledujeme inú cestu. Kvalitná strava a beh pre radosť pomohli Jurekovi nájsť tú jeho. Možno pomôžu aj vám nájsť tú vašu. Nikdy neviete, kam vás tá vaša cesta dovedie.

INDIÁNSKE PRAVDY

PRE ŠŤASTNÝ ŽIVOT



MÁME ICH ZA AKÝCHSI ČUDÁKOV, KTORÍ TANCUJÚ OKOLO OHŇA A DO VLASOV SI PLETÚ FAREBNÉ PERIE. NO NEVIEME, ŽE ICH RITUÁLNE SPRÁVANIE JE LEN VYJADRENÍM ÚCTY KU VŠETKÉMU ŽIVÉMU. MYSLÍME SI, ŽE O OZAJSTNOM ŽIVOTE NIČ NEVEDIA. NO ANI NETUŠÍME, ŽE ŽIVOT JE NAOPAK TO JEDINÉ, ČOMU VENUJÚ SVOJU POZORNOSŤ.

text _ Katarína Mikulová
foto _ imagebank

Indiáni, alebo ľudia, ktorých Kolumbus pri objavení Ameriky nazval „In Dios", a teda „v Bohu" naozaj žijú v súlade s „Veľkým Duchom", v ktorého veria. **Ich kultúra sa od tej našej diametrálne líši najmä silným spirituálnym rozmerom.** A prečo by nás to malo zaujímať? Lebo stará indiánska kultúra ponúka konkrétny návod na to, ako žiť šťastne a zbaviť sa večného pocitu nespokojnosti.

„Neexistuje horší a lepší. Každý vie presne toľko, koľko potrebuje."

Na západe je dieťa už od malička pobádané k tomu, aby sa porovnávalo s inými deťmi a bolo súťaživé. Najnovšia štatistika hovorí, že kým dieťa príde do školy, má za to, že všetko ovláda a všetko vie. Po príchode do školy a poznaní systému známok tento optimizmus klesá a dieťa si stále menej verí. Malé indiánske deti nikto neporovnáva a ani nesúdi. Každému dieťaťu je dožičený individuálny prístup. Keď sa jeden nevie naučiť istú činnosť tak rýchlo ako ostatní, necíti sa preto menejcenne.

V knihe indiánskych múdrostí sa píše: „Naši učitelia, starí otcovia a otcovia, mali s nami trpezlivosť. Nikdy nepremeškali príležitosť pochváliť dobrý výkon, no vyvarovali sa povedať čo i len slovo, ktoré by iného, nie tak rýchleho chlapca mohlo demotivovať. **Keď nejaký chlapec zlyhá, alebo nezvláda úlohu, venuje sa mu dvojnásobok pozornosti, kým skutočne nedosiahne vrchol svojich možností."** Štatistické ukazovatele a tabuľky Indiánom nič nehovoria. Nálepky s názvom „šedý priemer" či „slabý žiak" tak nikomu pocity smútku nespôsobujú. Nie je na to dôvod. Každý Indián verí, že život každého je dokonalý už v tej podobe, v akej prichádza na svet.

„In Lack´ Ech – Som tvoje druhé ja."

Azda najkrajšou myšlienkou, ktorá vytvára v indiánskych komunitách základ šťastného spolužitia, je viera v jednotu. Indiáni veria, že všetko, čo je s nimi na svete, je s nimi prepojené a tvorí jeden celok. Keďže všetky rastliny, zvieratá, ale aj ľudia vyšli z rovnakej Zeme, vnímajú ich ako svojich príbuzných. Ich pozdrav „In Lack´ Ech" znamená „Som tvoje druhé ja" – vyjadruje lásku a úctu a poukazuje na spriaznenosť

a celistvosť duší. Starí Mexičania hovoria: **„Keď ukazuješ na svojho brata prstom, vedz, že ďalšie tri ukazujú späť na teba."** Z tohto dôvodu neexistuje pre juhoamerických Indiánov dôvod, prečo by si mali navzájom ubližovať alebo nadávať. Keďže žijú v jednote a každý život je im vzácny, vážia si jeden druhého. Na starý pozdrav Májov sa odpovedá: „Ala K´in" a teda „A ja som tvoje druhé ja". Takýto pozdrav predurčuje každý ďalší čin na to, aby vychádzal zo vzájomného rešpektu a úcty.

„Človeče, nekaz si deň zlou myšlienkou. Kým si nažive, každý tvoj deň je šťastný!"

Živo je dar. Väčšina bežných ľudí tento fakt opomína, alebo si ho pripomenie na hranici života a smrti. Problém, prečo civilizovaná spoločnosť svoj život už zabúda naplno žiť, je v chýbaní naplnenia a zamieňaní si dosahovanie cieľov so šťastím. Vo väčšine prípadov veríme, že nám k šťastiu chýba lepšia práca, partner, viac peňazí. Toto sú životné omyly, lebo vieme, že aj bohatí a krásni môžu trpieť depresiami. Napriek tomu ich chyby s chuťou opakujeme. Tak čo je teda to tajné životné poslanie, ktoré nás má napĺňať? **Životným poslaním je život sám.** Indiáni vnímajú každý nový deň ako dar a jedinečnú príležitosť pre nový zážitok, ktorý im v najlepšom prípade dopomôže k duchovnému rastu. Cieľom duše je v mnohých náboženstvách sa práve radovať a tešiť sa zo života. Tak kde majú miesto všetky tie potrebné veci ako nová práca? Pračka so sušičkou? A šaty od módneho dizajnéra? Tieto vnímajú indiáni ako životné „chytáky", pretože sa nám snažia nahovoriť, že ich potrebujeme, aby sme mohli byť šťastní. **„Naozaj šťastný človek sa teší, keď niečo má, ale aj keď niečo nemá."** Nie je treba sa teda zbavovať majetku ale pocitu závislosti, ktorý k nemu prechovávame. Toltécka filozofia vraví, že ak sa človek zbaví takýchto umelých väzieb, oslobodí sa a stane sa šťastným. Ak práve nemáte toľko peňazí alebo krásy, po akej túžite a ste z toho nešťastní, nechali ste sa, podľa Toltékov, chytiť do pasce. Šťastie je tu a teraz. Začnite robiť to, čo vás teší a nečakajte na lepšiu príležitosť. Zmysel života je život! Tak prestaňte prežívať a začnite žiť ☺.

„Bolesť znamená rast. Nie dôvod na paniku."

Indián radí: „Bolesť nie je ani dobrá ani zlá. Bolesť patrí k životu. Keď sa všemožným spôsobom vyhýbame bolesti, uzatvárame sa tak pred životom a bránime nášmu duchovnému rastu." Pojem bolesť je v civilizovanom svete zastretý rúškom čiernej. Bolesť je zlá a za každú cenu sa jej treba vyhnúť. **Keď nás bolí hlava, siahneme po tabletkách, keď nás bolí srdce, tak z času na čas aj po alkohole. Bolesť nás pritom upozorňuje na nevyriešené veci, ktoré si pýtajú našu pozornosť.** Možno indikuje bolesť hlavy príliš vysoké pracovné nasadenie, a treba si oddýchnuť. Možno bolesť srdca poukazuje na problémy s partnerom, a treba ich vyriešiť. Možno si poviete: Nie je to také jednoduché, veď veľa vecí zmeniť nedokážeme! To je pravda. Množstvo vecí treba len prijať a zvoliť k nim ten správny prístup. Ak prepracovaný človek zistí, že nielen prácou je živý, pochopí svoju bolesť a tá postupne vymizne. Ak opustíme partnera, ktorý nás trápi, pochopíme, že si zaslúžime niečo lepšie a srdce prestane bolieť. Takto vnímajú Indiáni zmysel bolesti. Pátrajú po jej pravej príčine a riešia ju okrem telesnej aj na duchovnej úrovni. Ak pochopíme, prečo bolesť vzniká, splní si tak svoju úlohu nositeľky informácie a odíde. Ak sme vyriešili príčinu, bolesť sa odplaví a zanechá nás zase o niečo múdrejšími.

„Ste hlavným hrdinom svojho príbehu."

U nás sa zvykne hovoriť, že sme sami strojcom svojho šťastia. V indiánskej kultúre sa týmto slovám verí takmer stopercentne. **Pôvodní indiáni „Toltékovia" sú chápaní ako majstri životného umenia. Život vnímajú ako umelecké dielo, ktoré si sami neustále vytvárajú svojimi myšlienkami a slovami.** Sami dobre vieme, že umelecké diela nie sú vždy veselé a farebné, no i tak ich obdivuje celý svet za ich krásu. Ak sa teda objaví vo vašom životnom príbehu nejaká dráma, sledujte ju ako smutný emotívny film. A čo robiť, keď je tej melanchólie už akosi priveľa? Skúste „preladiť kanál". Zapnite si skrátka iný film tak, že budete svoju pozornosť upierať len na to pekné a príjemné. Nebudete dlho čakať a naozaj sa objaví prvá nádherná scéna.

„Biely človek má možno hodiny. No my indiáni máme čas!"

V živote dospelého človeka príde z času načas prekážka, alebo problém. Najväčším však nie je strata práce, choroba alebo iná zlá správa. Najvážnejším ľudským zlyhaním býva, keď sa volanie duše stratí pod podobou, ktorú nazývame „civilizovaný človek". Ak neustále uprednostňujeme povinnosti a spoločensky konformné role pred prirodzenosťou a ozajstnými životnými radosťami, práve to vyústi do veľkých a bolestivých zmien. **Aby si človek zachoval zdravie a šťastie, mal by robiť veci, ktoré vychádzajú z jeho srdca a vyjadrujú skutočné hodnoty.** Na prirodzené ľudské potreby a každodenné bytie však akoby nezostáva čas. Aj tu nám môžu byť Indiáni veľkým vzorom. **Skúsme aj my, aspoň občas, vymeniť hodiny za čas...**

ZR



text_ Liana Meszárosová
web_ www.revoluciavedomia.sk
foto_ Shutterstock

Najdôležitejšie zo všetkého je spoznať samého seba, až potom môžete a dokážete riešiť všetko ostatné, čo pochádza zvonku.

Všetko, čo nás na druhých naozaj hnevá, robíme my sami

Je to ten najväčší paradox a nádherná hra o tom, čo sme vôbec ochotní si o sebe myslieť. Je to veľakrát to najťažšie priznanie. Skutočne všetko, s čím sa nevieme vyrovnať u druhých, nosíme v sebe. Aby ste to rozpoznali, musíte sa aspoň na chvíľu vzdať svojho ega. Ak si to uvedomíte, respektíve sa s tým zmierite, odpustíte sebe a vzápätí aj tomu druhému. Časom sa nad to dokážete povzniesť a s trochou sebairónie sa možno aj dobre zasmiať. Život dokáže byť celkom vtipný... so správnym prístupom.

Sebareflexia je v druhých ľuďoch

Cez iných ľudí spoznávame seba. Na začiatku tohto poznania sa naše ego automaticky začne búriť. To predsa nemôže byť pravda! Veď toľko hlupákov poznám, hádam sa s nimi nemôžem porovnávať...?! Alebo áno?
Ak to skutočne prežívate, ak vás na druhých naozaj hnevá veľa vecí, ak sa s tým neviete zmieriť, máte tendenciu druhých kritizovať a „bojujete" s tým, potom vedzte, že je to tak. Máte aspoň časť z toho v sebe. Tú časť, ktorej sa treba zbaviť! Čím skôr sa s tým vyrovnáte, tým lepšie pre vás.

Cvičenie:

Spomeňte si na človeka, ktorý vás najviac hnevá. Presne si zanalyzujte, ako to robí, čím vás irituje. Skúste ísť do detailov, presne si definujte, aká to je vlastnosť. Teraz sa zamyslite a úprimne si priznajte, kedy ste sa veľmi podobne, ak nie rovnako, zachovali vy. Väčšinou nie voči tomu človeku, ale paradoxne k úplne inému. Len vzorec správania je ten istý. Tým, že si to priznáte a uvedomíte, urobíte pre seba tú najlepšiu možnú vec!
Odpútajte sa od toho, čo nie je vašou prirodzenou súčasťou. Máme v sebe množstvo nesprávnych vzorcov správania – „programov", ktoré vytvárajú takzvaný charakter, ale ten nie je našou pravou podstatou. Charakter je ego, ale naša skutočná podstata je božská. Na to, aby sme ju znovu objavili, je potrebné sa vrátiť do tej detskej nevinnosti, na ktorú sa začali nabaľovať tieto programy. Takzvaný charakter je Mount Everestom vášho ega. Vy ho potrebujete pomaly rozpúšťať. Zísť z tohto fiktívneho vrcholu, aby ste opäť objavili seba. Ak opakujete nesprávne vzorce správania, nemôžete očakávať, že sa zmení výsledok... Ide o vašu prirodzenú

KADLO

„ZRKADLO NEMÔŽE ODRÁŽAŤ BOHOV, KEĎ SA DOŇ POZERAJÚ OPICE."

(Ernest Hemingway)

inteligenciu, vďaka ktorej sa môžete uvidieť a zmeniť vzorec správania. Je to také jednoduché, a pritom také náročné! Neskôr, keď sa ocitnete v podobnej situácii a už budete chcieť začať útočiť, zhlboka sa nadýchnite, vydýchnite (aj tri krát) a povedzte si STOP! Spomeňte si na seba; ako často tak reagujete vy sami? Hneváte sa vtedy sami na seba? Pochybujem. Tak sa pousmejte a skúste odpustiť tej osobe, ktorá „nevie", čo robí (ale taktiež sebe). Nehrajte tú hru ega o falošnej dôležitosti! Aj tak sa to v konečnom dôsledku vráti opäť k vám, cez niekoho iného.

Ak chcete stúpať po rebríčku sebaúcty, najskôr si musíte začať vážiť samých seba, aby ste si skutočne mohli vážiť druhých. Buďte inšpiráciou pre druhých, nehľadajte falošný rešpekt. Samozrejme, skúste na to upozorniť aj toho druhého človeka, ale môžete si pokojne tipnúť, či zareaguje jeho ego alebo vnútorná pokora. Dôležité je tiež nespyšnieť z pocitu, že „viem ako to funguje", a zrazu všetkým bez akejkoľvek sebareflexie nastavovať zrkadlo. Ak človek na druhej strane nie je voči vašim názorom otvorený, tak s tým aj tak vôbec nič neurobíte. Zmeniť dokážete iba seba a svoj vzťah k druhým, na to nezabúdajte. Všetko v živote prijímajte s pokorou. Ale nemýľte si slabosť s pokorou. Všetko a každý je prepojený – to je dokonalosť stvorenia.

Pochopenie princípu „ZRKADLA" je to najdôležitejšie, čo pre seba môžete urobiť.

Zrkadlo funguje aj v podobe myšlienok. To, čo vyšlete do vesmíru, sa vám aj vráti. Takže všetko, čo žijete, sa vám v nejakej podobe odohráva(lo) aj v hlave.

Začnite sa pozorovať, skúste sa odosobniť od seba. Pozrite sa na svoje reakcie s odstupom. Najskôr musíte spoznať samého seba, až potom príde priestor pre spoznanie druhých. My však väčšinou robíme úplný opak. Sledujeme všetko a všetkých, len nie seba. Stalo sa to fenoménom dnešnej doby, ako keby sme nemali čo riešiť. Je totiž oveľa jednoduchšie zaoberať sa druhými. **Bojíme sa vlastného zrkadla, a tak ho radšej nastavujeme ostatným.** Čo na tom, že nevidíme to vlastné. Hrou energií nejakého človeka zaženieme do kúta a budeme uspokojení, ako sme mu to „natreli". Namiesto toho, aby sme si uvedomili, že sme to my, kto má problém. Sme to my, kto potrebuje pomoc. Sme to my, o koho sa máme zaujímať, nikto iný.

Ak skutočne nepochopíme, že v prvom rade musíme spoznať samého seba, náš život naozaj nebude mať hlbší zmysel. Koľko času premrháme riešením ostatných? Aj keď máme možno pocit, že im chceme pomôcť, je to len túžbou nášho ega niekoho prispôsobiť na svoj obraz, na svoju pravdu. Každý je absolútna individualita. Aj keď sme všetci prepojení, čo na princípe zrkadla vidieť dokonale, sme každý iný. Nemôžete nikomu vnútiť svoju pravdu. Tá je vaša, pokojne si ju nechajte, ale nevnucujte ju niekomu inému. Druhý to aj tak vždy pochopí po svojom, takže sa nakoniec ani nedostane k tej vašej. Nie je možné, aby dvaja ľudia rozmýšľali úplne rovnako, preto je úplne zbytočné mrhať svojou energiou na niekoho, kto to od vás ani len nevyžaduje. Je to len uspokojenie vašej túžby – vášho ega. Preto riešte v prvom rade samých seba. Druhí vám však k tomu môžu výrazne pomôcť. Vďaka uvedomeniu si samého seba v druhom človeku. Akokoľvek sa tejto myšlienke bránite, pozorujte sa. To je najviac, čo pre seba môžete urobiť. Prestaňte súdiť, na to naozaj nemá nikto právo. Ani „boh", ani kňaz, ani mama – nikto! Každý sa nachádza na úplne inom stupni vývoja a na zem prišiel s úplne iným poslaním. Nikdy nepochopíte všetkých a jediné, čo môžete, je naučiť sa chápať seba.

Ak spoznáte samých seba, očistíte sa od všetkého, čo už nepotrebujete, naučíte sa žiť meditatívne (naplno v každom okamžiku, bez rutiny a automatizácie), nájdete svoju podstatu, svoj stred a už vás nikto a nič nerozhádže z vášho pokoja.

Zrušte v sebe všetky nesprávne programy prosím... akonáhle začnete byť sami sebou (nikto vám už nebude vadiť, s nikým nebudete „bojovať", dokážete prijať všetko a všetkých) dostanete sa do nádherného prúdu božskej synchronizácie, v ktorej je dokonalosť okamžiku nezameniteľným zážitkom každodennej radosti. Každá situácia i každé stretnutie sa bude odohrávať v nádhernej harmónii s vaším vyšším plánom.

Vy sa pýtate, numerologička radí!

NUMEROLÓGICKÁ PORADŇA

Viac ako štyri roky žijem so svojím priateľom Petrom v spoločnej domácnosti. Takmer pred pol rokom, presne na štvrté výročie, ma požiadal o ruku. Moja odpoveď znela "áno", ale ... Náš vzťah bol od začiatku komplikovaný a obaja sme oň "doslova" bojovali. Mám ale pocit, že teraz, keď sme po rokoch vybojovali našu lásku, začali sa boje medzi nami dvoma. Moja otázka znie: "Je toto partner môjho života? Sme pre seba stvorení? Budeme žiť životom plným lásky a radosti z detí v krásnom domčeku, tak ako sme si to obaja kedysi vysnívali?" Často sa mi sníva o bývalom partnerovi Filipovi, on je už ale ženatý a práve sa mu narodilo prvé dieťa, jeho spoločnosť nevyhľadávam, ani s ním nie som v kontakte, prečo s ním mám teda také reálne sny? Moja ďalšia otázka sa týka mojej kariéry. Pred rokom som si založila spoločnosť –realitnú kanceláriu. Bude sa nám dariť rozvíjať ju, vybudujeme stabilnú a perspektívnu spoločnosť v tejto dobe a na takom presýtenom trhu? Ďakujem za odpoveď.

Viera 6. 1. 1990
Peter 12. 1. 1986
Filip 4. 6. 1987

Partner, s ktorým žijete má trošku výbušnú povahu. Obidvaja ste silné osobnosti, a tak môže byť u vás občas trochu horúco. Peter používa metódu – najlepšia obrana je útok. Robí tak preto, lebo je to vo vnútri citlivý človek a bojí sa, že ho niekto zraní. V takých chvíľach sa naučte nebojovať, viac počúvajte, menej hovorte. V každom vzťahu je niečo v neporiadku a vtedy snívame, že inde by bolo lepšie. Inde by to bolo vždy iné, nie je však isté, že lepšie... Čo sa týka podnikania s realitami, tam je potrebné, aby ste vymysleli niečo nové, inovatívne, dajte viac, ako ponúkajú ostatné realitky. Chce to skrátka zmenu a odvahu byť kreatívny.

Chcela by som sa dozvedieť, či si nájdem prácu, ktorá ma uspokojí finančne tak, aby som nebola na manželovi závislá. Upravia sa aj moje vzťahové problémy? Ďakujem za odpoveď.

Jana 17. 3. 1973

Nachádzate sa v cykle, v ktorom si máte dať do poriadku vzťahy. Práve preto pociťujete, že nie sú v poriadku. Je len na vás, čo s tým urobíte. Máte na to ešte 4 roky. Tento rok je však zložitejší, ako tie predošlé. Nerobte v ňom žiadne veľké zmeny. Ani prácu si teraz nehľadajte. Vydržte, po vašich narodeninách v roku 2014 sa budete môcť „lepšie nadýchnuť". Potom si môžete začať hľadať aj prácu. Máte všetky predpoklady, aby ste sa vedeli o seba postarať a byť finančne nezávislá. Ste silná osobnosť, ktorú ste možno v sebe potlačili. Dovoľte si byť zasa tou ženou, ktorá vie, čo chce a ide si za tým. Začnite ŽIŤ – ozajstný život sa začína po päťdesiatke!

S mojím manželom som sa rozviedla pred 32 rokmi. Máme spolu už teraz dospelú, 35 ročnú, dcéru. On sa druhý krát oženil, ja nie. Teraz jeho druhé manželstvo skrachovalo a chce sa vrátiť ku mne. Ja som s tým v podstate súhlasila a má sa začiatkom septembra ku mne nasťahovať. Intuitívne cítim, že tento vzťah môže na druhý krát vyjsť, dávam mu veľké šance. Čo si o tom myslíte vy?

Táňa 9. 10. 1950
Roman 18. 1. 1948

Niektorí ľudia musia dostať od života príučku, aby pochopili, kde je ich miesto. Do tejto kategórie patrí aj Váš manžel. Má však obrovské šťastie, že stretol Vás – aj po druhýkrát. Vy ste medzi-

časom „vyzreli" a poznáte svoju cenu – na to nikdy nezabúdajte. Často sa v živote dejú veci, ktoré sa nám nepáčia, no nakoniec je všetko tak, ako má byť. Presne tak je to aj medzi Vami. Verím, že ste si všetko vysvetlili a odpustili. Teraz je dôležité začať sa správať tak, akoby tých 32 rokov ani nebolo. Nevyčítajte si, nevracajte sa do minulosti. Užívajte si prítomnosť so všetkým, čo k tomu patrí.

Chcel by som vedieť, ako to vyzerá so mnou a so vzťahmi. Chcel by som nejaký trvácny zmysluplný vzťah, no zatiaľ sa mi nedarí. Stretávam sa s jednou ženou, celkom sa mi páči, ale neviem, či je to to pravé orechové. Ďakujem za odpoveď.

Milan 30. 4. 1976
Anna 2. 12. 1989

S priateľkou, s ktorou sa stretávate, vás spája hlavne to, že máte obaja v sebe veľa vnútornej energie a vášne. Je to dobré vo vzťahu, ak sú partneri v týchto veciach podobne naladení. Vy by ste už na jednej strane chceli vážny vzťah, ale ešte stále máte potrebu užívať si slobodu. Vydržte, na budúci rok si vás nájde „Venuša" a Vy si uvedomíte, že chcete mať ozajstný domov, so všetkým, čo k tomu patrí. Potom nebudete o ničom pochybovať, budete to jasne vedieť.

Zaujímalo by ma, ako sa ďalej budem vyvíjať v práci. Zatiaľ som s momentálnym pôsobením spokojný, no neviem, či sa jedná o dlhodobé a stabilné pracovisko.

Jozef 15. 3. 1983

Práca, ktorú vykonávate, vám dáva dostatočný priestor na realizáciu a vy máte zamestnávateľovi čo ponúknuť. Z tohto pohľadu sa dá povedať, že je to obojstranne výhodná spolupráca. Ste kreatívny, pracujte na sebe, vzdelávajte sa, aby ste boli stále o krok vpredu. Ak vás zaujímajú zmeny v dohľadnom čase, tak tie budú prevažne pozitívne.

Chcela by som sa opýtať, či sa v priebehu môjho života vydám a budem mať deti. Podaktoré rovesníčky majú už prvé bábätká, no ja sa zatiaľ na takéto vážne životné rozhodnutie necítim.

Lenka 13. 9. 1986

Ste mladá a celý život máte ešte pred sebou, nemáte sa kam ponáhľať. Netlačte „na pílu", všetko vás ešte len čaká. Vaše rozhodnutia ovplyvňuje to, že ste silná osobnosť a v neposlednej miere aj váš vzťah s niektorým z rodičov. Dajte si pozor, aby ste si nebudovali svoje šťastie na nešťastí iných. Na svoje okolie pôsobíte sebaisto, mnohí si myslia, že si vystačíte sama. Vy však veľmi túžite po rodine, harmónii, deťoch...vydržte, všetko je aj pre vás pripravené. Žijete najkrajšie roky svojho života, užívajte si ich. Spomienky sú to jediné, čo nám z mladosti zostane. Máte čas aj možnosti nazbierať si ich plnú náruč.

V poslednom čase som zmätená zo svojho partnerského vzťahu. Chcela by som vedieť, kedy nájdem toho pravého partnera pre seba a či som ho náhodou už nenašla ...

Karin 14. 4. 1989

Nemám k dispozícii dáta vášho partnera. Z vašich mi vyplýva, že máte obdobie, v ktorom by ste sa chceli posunúť ďalej, ale každý máte o tom trošku inú predstavu. Vy ste vstúpili do osobnej ročnej vibrácie šestky, a tak očakávate naplnenie lásky, novú kvalitu vzťahu, vytvorenie rodiny, harmóniu... Ak ste vnútorne pripravená, máte veľkú šancu otehotnieť. Tiež je pre vás veľmi dôležité, aby vás vedel partner dobre finančne zabezpečiť. Toto je aspekt, ktorý by ste pri rozhodovaní nemali podceniť.

Manžel ma podviedol, už dlhšie má milenku a podal žiadosť o rozvod. Máme malého synčeka a mne sa rozvádzať nechce, aj keď mu to neviem odpustiť. Poraďte, čo mám robiť?

Simona 17. 8. 1976
Pavol 3. 12. 1975

Moja milá, váš manžel je na tom v tejto chvíli horšie, ako vy. Je neistý a zmätený. Vie, že stráca tie najdôležitejšie hodnoty. Všetky kroky robí viac-menej v afekte. Vyčkajte. Nerobte teraz žiadne rozhodnutia. Kríza môže ešte pretrvávať, ale šanca na návrat tu je. Pokiaľ ho ešte stále budete milovať, odpustíte mu a budete schopná s ním žiť, máte dostatok sily vytvoriť opäť rodinu.

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

| november | | december | | január |



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 PRASAŤA
(7. november – 6. december 2013)

Vaše šťastie bude tento mesiac plné prekážok. V práci sa stretnete s mnohými ťažkosťami, takže s pokrokom nepočítajte. Nájdite riešenie spolu s kolegami tak rýchlo, ako je to možné, aby ste zabránili negatívnym dopadom.

Kariéra: Rozpory musíte vyriešiť konzultáciami so svojimi partnermi, s cieľom dosiahnuť pokrok vo vašom podnikaní. Neargumentujte proti nim a snažte sa konať v duchu hesla niečo za niečo. V opačnom prípade bude všetko ešte horšie.

Peniaze: Ak vám vaši priatelia dlhujú peniaze, neočakávajte, že vám ich tento mesiac vrátia.

Zdravie: Budete sa tešiť dobrému zdraviu. Vhodné cvičenia a dobré jedlo sú užitočné pre nárast vašej energie.

Láska: Nemusíte sa báť ohrozenia ani nevery, ak budete dostatočne romantickí, rozumiete svojmu partnerovi a udržiavate si mladistvého ducha.

MESIAC POTKANA
(7. december 2013 – 5. január 2014)

Očakávajte mesiac bez prekvapení. Môžete cestovať, aby ste si oddýchli a zrelaxovali. Opatrnosti však nikdy nie je dosť. Vo firme prídu zmeny.

Kariéra: Budete mať väčšiu možnosť ukázať svoje schopnosti. Ak si myslíte, že vaša aktuálna pozícia vám bráni vo vyhliadkach, je ten správny čas na zmenu.

Peniaze: Pozor na stratu kapitálu. Prosím, zdržte sa investovania a hrania finančných hier.

Zdravie: Ak vaša chronická choroba stále pretrváva, je nutné nájsť iného lekára, aby ste sa z toho okamžite dostali.

Láska: Vaša rodina odmietne vášho partnera. Musíte byť trpezliví, pretože tým získate partnerovu lásku a snaha vašej rodiny bude márna. Ak nie ste zadaní, partnera hľadajte na cestách.

MESIAC BYVOLA
(6. január – 3. február 2014)

Tento mesiac sa nevyčasí. Radšej požiadajte o pomoc svojich priateľov, aby ste naplno využili toto obdobie a zarobili.

Kariéra: Finalizáciu práce tesne pred koncom zdržia prekážky. Dokonca budú musieť prácu dorobiť namiesto vás iní.

Peniaze: Šťastie bude nestabilné. Problémy týkajúce sa peňazí musíte riešiť so svojimi partnermi.

Zdravie: Vaše zdravie môže byť tento mesiac ako na hojdačke. Neváhajte a poraďte sa s lekárom.

Láska: V láske budete ako v ohni, obe strany cítia nedostatok dôvery a citovú neistotu. Okrem toho môžu ľudia intrigami narušiť vašu lásku. Iba pomaly sa posúvajte vpred.

Byvol

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



MESIAC PRASAŤA
(7. november – 6. december 2013)

Vaše šťastie bude tento mesiac kolísať. Napriek snahe splniť mnohé projektové plány, na ktorých musíte tvrdo pracovať, všetko vyjde navnivoč.

Kariéra: Budete mať osobné spory v práci. Naučte sa chrániť seba samého. Nikdy sa nemiešajte do práce iných. Inak sa problémy nevyriešia.

Peniaze: Šťastie v peniazoch je také mizerné, že zaznamenáte znepokojujúce výkyvy. Šetrite si peniaze na nevyhnutné potreby.

Zdravie: Stres tohto mesiaca sa môže odraziť aj na vašom zdraví. Snažte sa byť

čo najviac na čerstvom vzduchu a zdravo sa stravujte. Sprísnite svoju životosprávu a telo udržíte v kondícii.
Láska: Šťastie v láske vám praje, ľahko očaríte osoby opačného pohlavia. Ženatí by si mali dávať pozor na mimomanželskú lásku. Milenecký vzťah vám neskôr spôsobí nemalé problémy. Radšej sa mu vyhnite.

MESIAC POTKANA
(7. december 2013 – 5. január 2014)

Tento mesiac by sa vaše šťastie dalo prirovnať k slnku na pravé poludnie. Vaša spoločnosť bude fungovať dobre aj bez podrobného plánovania. Nastal čas, aby ste svoju firmu rozdelili na viac samostatných častí a projektov. Môžete tým veľa získať.
Kariéra: Opatrne sa vyrovnajte s ľudskými vzťahmi na pracovisku. Je nutné akýkoľvek konflikt urovnať skôr, ako prevráti atmosféru v práci naruby.
Peniaze: Nadmerné míňanie spôsobí, že vám ujde dobra príležitosť na investovanie.
Zdravie: Vaše zdravie bude v pohode. Buďte opatrní pri horskej turistike a ostatných outdoorových športoch. Starší muži by sa mali držať zábradlia na schodoch, aby nespadli.
Láska: Pre nezadaných, aj keď sú aktívni, nie je vhodný mesiac pre hľadanie ideálneho partnera.

MESIAC BYVOLA
(6. január – 3. február 2014)

Vaše podnikanie sa bude vyvíjať hladko. Môžete dokonca rozhodiť siete a poobzerať sa po nových obchodných príležitostiach. Ak budete schopní sa prispôsobiť a vaše plány budú zodpovedať vašim schopnostiam, budete mať úspech.
Kariéra: Bez ohľadu na to, či ste zamestnanec alebo podnikateľ, mali by ste konať aktívne avšak s pokorou. Potom bude tento mesiac pre vás úspešný.
Peniaze: Finančná situácia sa zdá výborná a budete mať príležitosť získať príjem navyše.
Zdravie: Pozor na pečeň. Veľa toxicity, alkoholu, alebo nie celkom čerstvé jedlo vám môže spôsobiť problémy.
Láska: Slobodné osoby, najmä ženy, čaká veľa milostných vzťahov. Nenechajte sa zviesť iba niečím vzhľadom. Mali by ste si uvedomiť, že duša a vnútro človeka je oveľa dôležitejšie, ako jeho vonkajší efekt.

Tiger

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



MESIAC PRASAŤA
(7. november – 6. december 2013)

Šťastie vám znepríjemnia prekážky a mierna záťaž. Avšak, objavíte talentovaných odborníkov vo svojej profesii. Zamestnanci dostanú viac príležitostí na postup a povýšenie. Aj keď máte dobré kreatívne nápady, musíte získať ešte nové zručnosti, aby ste dokázali napredovať.
Kariéra: Môže sa objaviť tlak zo strany konkurencie. Nemali by ste ustúpiť, ale nemusíte byť ani agresívni. Asertívny prístup vám prinesie lepší výsledok.
Peniaze: Dajte si tento mesiac pozor na peniaze. Špekulatívne obchody nevyjdú. Buďte trpezliví a čakajte na lepšiu príležitosť.
Zdravie: Dávajte pozor na jedlo, aby ste predišli žalúdočným alebo črevným ťažkostiam.
Láska: Nezadaní budú mať tendenciu vstupovať do nevhodných vzťahov. Treba sa sústrediť viac na prácu a nepokúšať zbytočne osud.

MESIAC POTKANA
(7. december 2013 – 5. január 2014)

Šťastie vám praje. Pre podnikateľov je potrebné vopred pochopiť finančné podmienky a pracovný postup. Zamestnanci budú mať možnosť postúpiť v zamestnaní, ale nemali by sa ponáhľať, aby zabránili neočakávaným problémom.
Kariéra: V práci sa vám začnú objavovať ťažkosti s narastajúcou frekvenciou. Nehádžte vinu na ostatných. Všetko musíte opatrne vyriešiť sami.
Peniaze: Aj keď musíte veľa pracovať bez nároku na odpočinok, budete odmenení. Počítajte aj s malým ziskom.
Zdravie: Ak chronické ochorenie pretrváva, mali by ste zmeniť lekára a rýchlo to dať do poriadku.
Láska: Ak chcete mať normálny vzťah so svojím aktuálnym partnerom, nedráždite ho kontaktmi s inými mužmi. Vydaté ženy môžu navyše ľahko otehotnieť.

MESIAC BYVOLA
(6. január – 3. február 2014)

Vaše šťastie je posilnené prostredníctvom ušľachtilého človeka. Urobíte veľký pokrok vo svojom živote. Je to dobrá príležitosť vytvoriť si vlastné podnikanie, alebo zmeniť svoju prácu. Budete odmenení za obchodnú spoluprácu s ostatnými.
Kariéra: Ste v období zmien. Ak sa chcete posunúť do novej práce, urobte to tak, aby ste si aj na terajšom pracovisku zachovali dobré vzťahy.
Peniaze: Ak budete tento mesiac naozaj rozumne hospodáriť, vaša finančná situácia sa čoskoro zlepší.

Zdravie: Tehotné ženy by sa mali starať o svoj fyzický stav. V každom prípade, buďte veľmi opatrní na zranenia, nech robíte čokoľvek.
Láska: Partneri sa ľahko dostanú do konfliktu, kvôli nepodstatným veciam. Buďte zhovievaví a zmierliví, aby ste zabránili tretej osobe narušiť váš vzťah.

Zajac

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



MESIAC PRASAŤA
(7. november – 6. december 2013)

V práci budete čeliť silnému tlaku. Vzťah s vaším nadriadeným nebude harmonický. Práca však nie je stredom vesmíru. Zostaňte nad vecou. Problémy sa ľahko vyriešia, keď pôjdete von a trochu sa uvoľníte.
Kariéra: V kariére urobíte pokrok, ak dodržíte poradie a budete postupovať postupne krok za krokom. Nenechajte sa zlákať rýchlym úspechom a okamžitým ziskom. V opačnom prípade úplne zlyháte.
Peniaze: V šťastí očakávajte prekážky. Čím rýchlejšie budete chcieť peniaze, tým menej získate. Nemali by ste sa spoliehať na predpovede tzv. špecialistov a investovať bez dôkladného uvažovania. V opačnom prípade utrpíte ťažké straty.
Zdravie: Nebudete mať žiadny fyzický problém. Je však potrebné dobre sa o seba starať. Pozor na manio-depresívne stavy. Držte svoje emócie v strede.
Láska: Páry budú mať spory, ktoré môžu skoro vyriešiť. Partneri si musia uvedomiť, že vzťah si musia chrániť vzájomne. Nezadaní si môžu nájsť vhodného partnera.

MESIAC POTKANA
(7. december 2013 – 5. január 2014)

Vašu spoločnosť narušia mnohé klebety a zlomyseľní ľudia. Postupujte krok za krokom, aby ste krízu prekonali.
Kariéra: Šťastie praje tým, ktorí nedajú na reči. Nech sa deje čokoľvek, venujte sa pokojne ďalej len svojim úlohám a nedajte sa zatiahnuť do žiadnych neplodných diskusií.
Peniaze: Tento mesiac určite nepodpisujte hypotéku, ani si neberte úver. Zle by ste obišli. Čoskoro sa vám naskytne oveľa lepšia príležitosť.
Zdravie: Alkohol, cigarety, káva, drogy. Hocičo vás tento mesiac zlomí viac ako inokedy. Takže – ruky preč!
Láska: Ak máte pocit, že sa do vášho vzťahu zamotal niekto tretí, snažte sa to zvládnuť s čo najväčším nadhľadom a nekonajte príliš energicky. V opačnom prípade bude tretia osoba úspešná.

MESIAC BYVOLA
(6. január – 3. február 2014)

Ak chcete kúpiť dom, alebo sa presťahovať, tento mesiac je na to veľmi vhodný. Dávajte si však pozor na stratu dokumentov v procese vybavovania.
Kariéra: V práci urobíte len malý pokrok. S trpezlivosťou a vytrvalosťou sa situácia neskôr zlepší.
Peniaze: Chyby v dokumentoch môžu spôsobiť finančné straty. Každú zmluvu dajte právnikovi a pozorne prečítajte čo podpisujete!
Zdravie: Problém môžu mať všetci, ktorí majú oslabené srdce. Urobte preventívne opatrenia a tento mesiac sa vôbec fyzicky nenamáhajte.
Láska: Tento mesiac je veľmi priaznivý pre ženy, ktoré chcú počať dieťa. Partneri sa kvôli malicherným problémom dostanú do nepohody, ktorá vyústi do väčšieho sporu. Ženy by si mali dávať pozor na milostný trojuholník.

Drak

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



MESIAC PRASAŤA
(7. november – 6. december 2013)

Tento mesiac sa bude zdať navonok príjemný, ale má svoje skryté úskalia. Prosím, buďte vnímaví a obozretní. Nie je všetko zlato, čo sa blyští.
Kariéra: Rozpory musíte vyriešiť dialógom so svojimi partnermi, s cieľom dosiahnuť pokrok vo vašom podnikaní. Skúste nájsť riešenie dobré pre všetkých nenásilnou cestou.
Peniaze: Mesiac bude dobrý pre bežné príjmy, nie však pre netradičné zisky. Nepúšťajte sa preto do špekulatívnych operácií. Je nutné, aby ste investovali len v známom prostredí.
Zdravie: Ľahko ochoriete alebo sa zraníte. Buďte veľmi opatrní v každodennom živote alebo na služobných cestách. Potenciálne zranenie by nemalo byť vážne, ale môže vás na určitý čas vyradiť zo zabehaných koľají.
Láska: Nedorozumenie zhorší váš partnerský vzťah. Hlavne nerobte z komára somára. Je nutné, aby ste našli riešenie čo najrýchlejšie. Skúste sa možno pozrieť na problém aj zo strany svojho partnera. Budete prekvapení. Dôležité je, aby ste si veci vysvetlili a otvorene komunikovali.

MESIAC POTKANA
(7. december 2013 – 5. január 2014)

Vďaka vplyvu významného človeka, bude vaša spoločnosť dobre fungovať. Navyše, vaše šťastie bude posilnené aj prajnými hviezdami.

Kariéra: Po tvrdej práci končene prichádza odmena. Postup v zamestnaní, zvýšenie platu, alebo iné pozitívne zmeny vám kráčajú v ústrety. Nadriadení sú vám naklonení.

Peniaze: Nikdy nesnívajte o profite, ktorý môžete získať bez námahy. Nesnažte sa zarobiť peniaze na hazardných hrách alebo nezákonnými prostriedkami. Zároveň si dávajte pozor na takzvaných priateľov, aby ste zabránili prílišnému utrácaniu peňazí.

Zdravie: Pohyb na čerstvom vzduchu, bylinkové čaje a teplá strava posilnia vašu imunitu lepšie ako akékoľvek tabletky.

Láska: Osoby v manželstve si budú užívať vzájomnú lásku, ich rodiny budú veľmi šťastné. Zaľúbení si tiež budú vo vzťahu dobre rozumieť. Tí, ktorí partnera len hľadajú, majú veľkú šancu nájsť ho práve tento mesiac.

MESIAC BYVOLA
(6. január – 3. február 2014)

Šťastie tento mesiac bude nepredvídateľné a vrtkavé. To bude mať významný vplyv na vašu spoločnosť. Prosím, buďte opatrní, inak riskujete zlyhanie.

Kariéra: Keď budete čeliť konfliktom, zachovajte pokoj a rozvahu. Musíte analyzovať problémy jeden po druhom, nájsť ich zdroj a všetko zmeniť k lepšiemu.

Peniaze: Výborný mesiac na peniaze. Ak pracujete s akciami, budete mať veľký príjem. Ak efektívne využijete svoju špecializáciu vo vašej práci, veľmi dobre vám zaplatia.

Zdravie: Nestaráte sa o seba celkom tak, ako by ste mali. Zlá životospráva sa vám však už začína prejavovať prvými problémami. Skúste alternatívnu medicínu a akupunktúru.

Láska: Ak niekoho chcete, nedajte sa v láske odradiť. Vytrvalosť prináša šťastie. Buďte aktívni.

Had

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



MESIAC PRASAŤA
(7. november – 6. december 2013)

Tento mesiac akoby ste nemali pri sebe jediného lojálneho človeka. Aj vaši priatelia akoby sa k vám otáčali chrbtom. Najdôležitejšie je, aby ste si udržali nezlomného ducha napriek nepriaznivým okolnostiam. Nikdy sa nevzdávajte a myslite pozitívne.

Kariéra: Dávajte si pozor na akékoľvek nezhody medzi spolupracovníkmi, môže to ovplyvniť priebeh vášho projektu. Urovnajte ich čo najskôr, aby ste sa mohli pohnúť ďalej.

Peniaze: Šťastie bude vrtkavé, takže svoje financie budete musieť spravovať s opatrnosťou. Držte sa ďalej od akciového trhu a hazardných hier. Nesnažte sa o rýchly a neprimeraný zisk.

Zdravie: Staršie ženy môžu mať gynekologické problémy. Mali by sa poradiť so svojím lekárom čo najskôr a určite zájsť na preventívnu prehliadku.

Láska: Slobodné dámy budú obklopené mnohými mužmi, ale nevedia si vybrať toho ideálneho. Ak ste nezadaní, niekto vás zoznámi s vhodnou osobou na bližší vzťah.

MESIAC POTKANA
(7. december 2013 – 5. január 2014)

Tento mesiac sa vaše šťastie zlepší, ale stále si dávajte pozor na zlomyseľných ľudí. Čím tvrdšie budete pracovať a čím menej budete rozprávať, tým lepšie to dopadne.

Kariéra: Zamestnanci majú šancu získať nečakané odmeny či povýšenie a neskôr dostanú ďalšie výhody.

Peniaze: Základná zásada je, že výsledok zodpovedá vynaloženej práci. Bohužiaľ, máte hromadu extravagantných priateľov, ktorí znížia vaše finančné rezervy.

Zdravie: Nepite veľa alkoholu a stravujte sa zdravo, inak vás nevhodný životný štýl položí na lopatky.

Láska: Páry ľahko skĺznu do hádok o peniazoch. Tieto problémy sú spôsobené prostredím, v ktorom žijete. Je nutné, aby ste sa pochopili navzájom a vnímali rodinu ako svoju prvú prioritu. Vaše šťastie sa zlepší, ak ukončíte mimomanželské pomery a budete milovať svojho manžela/svoju manželku z celého srdca.

MESIAC BYVOLA
(6. január – 3. február 2014)

Tento mesiac je priaznivý pre uchádzačov o zamestnanie. Zamestnanci budú mať v práci ťažkosti. Stanete sa predmetom ohovárania, takže sa držte ďalej od hádok medzi kolegami.

Kariéra: Pomoc priateľov urýchli rozvoj vášho podnikania. Inteligencia vašich spolupracovníkov bude pre vás a vaše správne rozhodnutia tiež veľmi užitočná.

Peniaze: Tento mesiac je priaznivý iba pre bežné príjmy. Výsledok bude zodpovedať úsiliu. Bohatstvo by ste mali

hromadiť postupne, akékoľvek rizikové zisky sú nezaslúžené.

Zdravie: Počas tohto obdobia by ste mali venovať veľkú pozornosť svojej bezpečnosti a ochrane zdravia. Majte na pamäti, že zdravie je neoceniteľný poklad vášho života.

Láska: Slobodní môžu stretnúť ideálneho partnera na spoločenskej udalosti. Buďte aktívni pri vytváraní kontaktov, majte oči aj srdcia otvorené.

Kôň

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



MESIAC PRASAŤA
(7. november – 6. december 2013)

Napriek tomu, že vás tento mesiac čaká množstvo práce, nemali by ste sa spoliehať na pomoc od ostatných. Namiesto toho musíte všetko zvládnuť sami.

Kariéra: Rešpektujte zákony. Sústreďte sa na svoje súčasné zamestnanie, a to najmä na prácu, ktorá je zisková pre vašu budúcnosť. Okrem toho budete musieť rozvinúť svoj potenciál naplno.

Peniaze: Nepožičiavajte peniaze ostatným, pretože hrozí, že vám ich nevrátia. Vytvorte si rezervu, peniaze budete potrebovať na naliehavé situácie.

Zdravie: Starajte sa o to, čo jete a o dostatok odpočinku. Tento mesiac môžete byť citliví na ochorenie žalúdka alebo čriev.

Láska: Tretia osoba bude aj naďalej narúšať harmóniu vášho vzťahu. V skutočnosti nemáte pevné odhodlanie to zvrátiť.

MESIAC POTKANA
(7. december 2013 – 5. január 2014)

Vaše šťastie bude tento mesiac vrtkavé. Na jednej strane máte za chrbtom vplyvného človeka, ktorý vás podporuje, na druhej strane neprajníkov, ktorí vám závidia.

Kariéra: Buďte kreatívni a inovatívni vo svojej práci. Ak budete vyvíjať aktivitu a prinášať nové nápady, budete mať úspech.

Peniaze: Šťastie v peniazoch je na dobrej ceste. Číslo 9 vám pomôže získať viac príležitostí zbohatnúť pri investíciách alebo nákupe akcií.

Zdravie: Ľahko dostanete chrípku, ak podceníte prvé príznaky. Horúci kúpeľ, masáž, relax a bylinky dokážu zvrátiť nastupujúce ochorenie.

Láska: Ak nemáte ideálneho partnera, buďte pri výbere opatrní. Snažte sa v milostných záležitostiach neurobiť chybu. Inak sa budete trápiť dlhšiu dobu.

MESIAC BYVOLA
(6. január – 3. február 2014)

Počítajte s podporou svojich blízkych a svojich priateľov. Neváhajte vytrvalo pracovať, aj keď momentálne ešte nevidíte žiadny efekt, z dlhodobého hľadiska môžete posunúť svoje podnikanie na vyššiu úroveň.

Kariéra: Tento mesiac zvýhodňuje tých, ktorí sa zaoberajú komunikáciou. Musíte znásobiť kontakty vašich nových aj stálych zákazníkov a posilniť tieto vzťahy, čo vám umožní zlepšiť vaše podnikanie.

Peniaze: Vaše šťastie príde vo vlnách, ale tiež buďte na pozore pred prichádzajúcimi problémami. Váš pravidelný príjem bude dobrý, kým špekulatívne zisky slabšie.

Zdravie: Budete oveľa viac jesť a piť, pretože navštevujete mnoho spoločenských akcií. Všetko s mierou, inak si môžete podráždiť žalúdok a vnútorné orgány.

Láska: Ženy budú mať tento mesiac na výber z viacerých partnerov. Dokonca môžu byť zmätené, ktorého si vybrať. Musíte počúvať svoju intuíciu a hlas svojho srdca...

Koza

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



MESIAC PRASAŤA
(7. november – 6. december 2013)

Váš život začne tento mesiac úspechom, ale od polovice mesiaca môže nastať zmena, ktorá spomalí váš pokrok. Buďte opatrní.

Kariéra: Mali by ste mať jasnú myseľ s cieľom nájsť riešenie pre všetky nepriaznivé okolnosti.

Peniaze: Vaše pravidelné príjmy aj špekulatívne operácie budú výnosné, akoby boli vaše finančné prostriedky neobmedzené. Avšak, nezabúdajte na nejaké úspory pre budúci rozvoj.

Zdravie: Pozor na ochorenie obličiek, močového mechúra a močovej sústavy. Väčšinou je ich príčinou prechladnutie. Dobre sa obliekajte a doprajte si každý deň horúci kúpeľ.

Láska: Slobodným niekto predstaví kamaráta opačného pohlavia, ktorý ich zaujme. Dajte veciam voľný priebeh, nič nesiľte. Dobrá vec potrebuje čas.

MESIAC POTKANA
(7. december 2013 – 5. január 2014)

Tento mesiac to chce viac sústredenia a opatrnosti. Vaše podnikanie bude spočiatku prebiehať v poriadku, ale neskôr môžu prísť prekážky.

S rozumom a trpezlivosťou všetko zvládnete.

Kariéra: Šťastie sa na vás tento mesiac neusmeje. Na realizáciu nových projektov by ste mali počkať do budúceho mesiaca. V práci sa však neulievajte, mohlo by sa vám to vypomstiť.

Peniaze: Peniaze prichádzajú a odchádzajú. Vaše výdavky sa zdvojnásobia, čo rozkolíše váš rozpočet. Pozor na zbytočné míňanie peňazí.

Zdravie: Neprepínajte svoje sily v žiadnom smere. Ani extrémne cvičenie nemusí byť prospešné. Nezabúdajte na relaxáciu tela aj ducha. Cvičenie jógy vám zabezpečí oboje.

Láska: Napriek veľkému úsiliu, budú mať nezadaní problémy s hľadaním ideálneho partnera. Výlet, cesta, či dovolenka však môžu poskytnúť príležitosť na nečakaný úspech v láske.

MESIAC BYVOLA
(6. január – 3. február 2014)

Tento mesiac je vhodný na vytvorenie nového podnikania či odštartovanie pripravených projektov. Dôležité je však dobre rozdeliť úlohy ostatným a osobne všetko sledovať.

Kariéra: Projekty, ktoré začnete realizovať tento mesiac, budú mať väčšiu šancu na úspech. Zisky však budú prichádzať len postupne.

Peniaze: Aj keď sa vám zdá, že v tejto fáze viac investujete, ako získavate, nenechajte sa odradiť od svojich plánov.

Zdravie: Pozor na ochorenia čriev a žalúdka. Aby ste posilnili svoje zdravie, skúste Tradičnú čínsku medicínu. Tiež si vyberte správne symboly Feng Shui do vášho domova.

Láska: Tretia osoba využije vaše spory s partnerom a zasiahne do vášho vzťahu. Musíte si dať pozor, ale všetko záleží na osude. Dôležité je, aby nejednali urýchlene. Ak sa budete správať k svojmu partnerovi tak príjemne ako zvyčajne, zlo rýchlo pominie.

Opica

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



MESIAC PRASAŤA
(7. november – 6. december 2013)

Šťastie vám tento mesiac naozaj praje. Budete mať úspech bez ohľadu na to, čo sa rozhodnete urobiť alebo naplánovať. Môžete byť aktívni alebo byť v úzadí úzadí, je to len na vás. Nastavte svoje plachty priaznivému vetru, ktorý vám umožní využiť všetky vaše zdroje.

Kariéra: Šťastie vám praje pri hľadaní zamestnania a s podporou vplyvných osôb opačného pohlavia si môžete nájsť prácu s brilantnými vyhliadkami.

Peniaze: Pri získavaní peňazí zodpovedá výsledok vášmu úsiliu. Svojou prácou si zarobíte na všetky potreby.

Zdravie: Pri cestovaní si dávajte pozor na správne stravovanie, jedzte len to, čo dobre poznáte.

Láska: Budete priťahovaní erotikou. Sexuálne zážitky môžu byť síce lákavé, no ich efekt býva krátkodobý. Ak ste slobodní, užite si, čo vám život ponúka, no nečakajte nejaké pevné zväzky do budúcnosti.

MESIAC POTKANA
(7. december 2013 – 5. január 2014)

Dajte si tento mesiac pozor na dohody a na zmluvy. Nedorozumenia alebo chyby v písomných dokumentoch môžu spôsobiť straty. Všetko si nechajte radšej dvakrát vysvetliť a písomne potvrdiť.

Kariéra: Zvýhodnení v práci budú tí, ktorí sa zaoberajú komunikáciou. Posilnite vzťahy so zákazníkmi a znásobte vaše kontakty. Môžete tak zlepšiť vaše podnikanie.

Peniaze: Prišiel čas výdavkov. Musíte uspokojiť veľa neočakávaných potrieb. Preto buďte opatrní, aby ste neboli v dlhoch. Prvky Feng Shui rozmiestnené v práci vám pomôžu aj vo finančnej oblasti.

Zdravie: Vydaté ženy musia dohliadnuť na zdravie svojich manželov, aby neochoreli. Láskavá starostlivosť často dokáže viac ako najlepšie lieky.

Láska: Ženatí muži by nemali váhať medzi dvoma stranami. Ženy sa musia mať na pozore pred milostnými dobrodružstvami, aby zabránili problémom vo vzťahu.

MESIAC BYVOLA
(6. január – 3. február 2014)

Pracujte tvrdo a inteligentne. Všetko pôjde hladko, ak si nebudete robiť starosti kvôli maličkostiam a nebudete mať ilúzie o úspechu bez úsilia. Nemajte veľké oči.

Kariéra: Plat zamestnancov sa znásobí a obchodníci získajú oveľa viac objednávok. Preto musíte využiť všetky možnosti, ktoré sa vám ponúkajú.

Peniaze: Aj riskantné investície môžu priniesť zisk. Nepokúšajte však šťastenu donekonečna, ale rozpoznajte správny čas, kedy získané peniaze zabezpečiť. Chamtivosť sa nevypláca.

Zdravie: Venujte sa svojej životospráve viac ako inokedy a vyberajte rozumne to, čo si dávate na tanier.

Láska: Páry ľahko skĺznu do hádok. Tieto problémy sú spôsobené stresom, v ktorom žijete. Je nutné, aby ste sa pochopili navzájom a uvedomili si, že rodina je to najdôležitejšie, čo máte.

Kohút

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



MESIAC PRASAŤA
(7. november – 6. december 2013)

Budete plní energie. Peniaze, sila a reputácia vám prinesú dokonalé uspokojenie a v podstate si môžete robiť, čo chcete. Tento mesiac výrazne napomáha vašej expanzii, osobnému rozvoju alebo obchodovaniu.

Kariéra: Pozrite sa veľmi pozorne na výkon svojich podriadených. Prípadné problémy vyriešte radšej sami.

Peniaze: Buďte opatrní a predvídaví. Zbytočne neinvestujte ani nemíňajte. Nikdy neviete, čo bude zajtra.

Zdravie: Starajte sa o zdravie starších členov rodiny. Riešte už prvé príznaky disharmónie a náznaky ochorenia.

Láska: Aj keď vám inde praje šťastie, o svoj vzťah sa budete musieť starať viac ako zvyčajne. Porozmýšľajte tiež o tom, či ste naozaj takto spokojní a či sa nebudete lepšie cítiť sami. Aj krátka prestávka dokáže znovu oživiť opotrebované city.

MESIAC POTKANA
(7. december 2013 – 5. január 2014)

Tento mesiac bude kritický pre rozvoj vášho podnikania. Ak máte nový plán na rozvoj, musíte sa ho snažiť uskutočniť zo všetkých síl. Každé úsilie bude nakoniec odmenené.

Kariéra: Pravdupovediac, nemáte priam na ružiach ustlané. Veľa úsilia, bez väčšieho efektu. Aj keď sa to tento mesiac javí presne takto, vytrvalosť prináša šťastie. Nevzdávajte sa.

Peniaze: Odkladajte si všetky extra peniaze na núdzové prípady v budúcnosti. Zbytočne nerozhadzujte a nehýrte.

Zdravie: Trochu vám bude kolísať nálada. Aby ste sa zotavili po fyzickej stránke, mali by ste ostať v pokoji a relaxovať.

Láska: Vaša nervozita sa môže prejaviť aj vo vzťahu a budete mať tendencie k hádkam. Ak si to včas uvedomíte, môžete predísť zbytočným konfliktom. Radšej sa so svojou polovičkou úprimne porozprávajte o tom, čo vás trápi.

MESIAC BYVOLA
(6. január – 3. február 2014)

Tento mesiac môžete napredovať vďaka štúdiu alebo môžete odštartovať svoj nový projekt. Snažte sa získať naozajstných priateľov, ktorí budú užitoční pre vašu budúcnosť.

Kariéra: V práci sa budete môcť naozaj ukázať. Nebuďte však samoľúbi. Pýcha predchádza pád a navyše pritiahne pozornosť neprajníkov...

Peniaze: Míňajte len toľko, koľko máte k dispozícii. Inak sa dostanete do problémov. Obmedzte výdavky a začnite šetriť.

Zdravie: Dbajte na zdravie svojich blízkych, nepodceňujte ochorenie a riešte už prvé príznaky.

Láska: Manželia by mali viac času tráviť so svojimi rodinami, aj keď sú zaneprázdnení v práci. Manžel by nikdy nemal zanedbávať svoju manželku. Tí, ktorí ešte nenašli svoju lásku, stretnú toho pravého na cestách.

Pes

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



MESIAC PRASAŤA
(7. november – 6. december 2013)

Mali by ste dva razy porozmýšľať, kým niečo urobíte. Nebuďte príliš aktívni a tvrdohlaví. Nechajte veciam voľný priebeh. Aj bez vášho zasahovania sa vyvinú dobre.

Kariéra: Tento mesiac bude naplnený radosťou, môžete si vychutnať pokojnú a stabilnú atmosféru v práci, pokiaľ budete s ľuďmi dobre vychádzať a nebudete ich chcieť silou-mocou presvedčiť o svojej pravde. Otvoreným prístupom získate viac.

Peniaze: Financie vám tento mesiac môžu plynúť z viacerých strán. Majte oči otvorené a nepremeškajte žiadnu ponúkanú šancu.

Zdravie: Dávajte si pozor na prechladnutie a chráňte si pľúca a priedušky. Šál a teplý čaj by mali byť vašimi každodennými kamarátmi.

Láska: Nezadaní budú mať šťastie, ak nepodľahnú povrchným zvodom a ľahkovážnym vzťahom. V každom prípade by ste mali včas rozpoznať úmysly osôb, ktoré sa pokúšajú nadviazať s vami vzťah a oddeliť zrno od pliev. Ten pravý partner pre vás môže vyzerať v tejto chvíli celkom nenápadne.

MESIAC POTKANA
(7. december 2013 – 5. január 2014)

Najlepšie urobíte, ak nebudete tento mesiac počúvať dobré rady svojho okolia,

ale pôjdete si vlastnou cestou. Iba vy viete, čo je pre vás naozaj dobré.
Kariéra: Vaše zamestnanie vám prinesie nespočetné množstvo výhod. Urobíte veľký pokrok v práci a budete mať veľa možností pre ďalší rozvoj.
Peniaze: Najmä pri investovaní na akciovom trhu a špekulatívnych operáciách by ste sa mali riadiť svojou hlavou, aj keď sa vám bude zdať lákavé spolupracovať s ostatnými.
Zdravie: Bude lepšie, ak zmeníte svoje zvyky a životný štýl. Vzdajte sa tento mesiac všetkých pôžitkov a držte sa ľudovej múdrosti: "Choď skoro spávať a skoro vstávaj, potom budeš zdravý, bohatý a múdry."
Láska: Tento mesiac praje slobodným alebo rozvedeným ženám. Nie je však všetko zlato, čo sa blyští. Nenechajte sa zlákať vystupovaním na efekt, pozrite sa vždy na podstatu a charakter človeka.

MESIAC BYVOLA
(6. január – 3. február 2014)

V podnikaní budete mať šťastie. Tí, ktorí hľadajú zamestnanie, dostanú dobré správy. Zamestnancom sa bude dariť dobre a dostanú príležitosť na povýšenie.
Kariéra: V práci vás čaká odmena za doterajšie úsilie. Vaši nadriadení si všimnú vaše úspechy a patrične to ocenia. Všetko pôjde hladko.
Peniaze: Šťastie bude vrtkavé. Neriskujte do neistých projektov, ani nepožičiavajte peniaze. V opačnom prípade bude vaša finančná situácia veľmi kritická.
Zdravie: Nájdite si vhodné výživové doplnky a bylinky, ktoré posilnia váš organizmus.
Láska: V láske vám šťastie praje, ľahko očaríte osoby opačného pohlavia. Ženatí by si mali dávať pozor na mimomanželskú lásku. Milenecký vzťah vám neskôr spôsobí nemalé problémy. Radšej sa mu vyhnite.

Prasa

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



MESIAC PRASAŤA
(7. november – 6. december 2013)

Viaceré vplyvné osoby vám tento mesiac pomôžu s ťažkosťami a prinesú vám šťastie. Záleží na vašej čestnosti v konaní.
Kariéra: Prekážky v práci stretávate všade. Často myslíte na zmenu zamestnania, ale zostaňte vo svojom súčasnom zamestnaní. Na súčasnej pozícii vás časom čaká skvelá budúcnosť.
Peniaze: Dávajte si pozor na svoje každodenné výdavky, pretože môžu byť vyššie ako ste si mysleli.
Zdravie: Neprepínajte svoje sily. Doprajte si relax, prechádzku vonku, wellness alebo masáž. Posilnite si imunitu aj zdravou stravou a bylinkovými čajmi.
Láska: Zadaných to bude ťahať za novým dobrodružstvom. Myslite na svoju rodinu ako na prvú prioritu. Milostné záležitosti sú vždy zdrojom problémov. Ak budete mať milenecký pomer, dostanete sa do emočných dlhov.

MESIAC POTKANA
(7. december 2013 – 5. január 2014)

Tento mesiac charakterizuje potešenie, citlivosť, dôvera a česť. Každá záležitosť alebo obchodná transakcia bude úspešná. Je nutné mať sa na pozore pred plánmi neprajných ľudí. Tiež si dávajte pozor na to, čo hovoríte.
Kariéra: Očakávajte problémy v komunikácii medzi vami a vašimi kolegami, ktoré môžu spomaliť pracovné nasadenie. Ak sa nebudete sťažovať a budete tvrdo pracovať, postupne sa dočkáte ocenenia od nadriadeného.
Peniaze: Nikdy nevystavujte svoje bohatstvo pred verejnosťou. Ostatní nemusia vidieť, že sa máte dobre. U ľudí s nízkym charakterom to môže vyvolať závisť.
Zdravie: Pozor na drobné úrazy a nehody na ceste. Buďte plne sústredení aj pri tých najjednoduchších činnostiach.
Láska: Aj vydaté aj slobodné ženy budú mať veľa obdivovateľov. Vydaté ženy by sa mali mať na pozore a nekomplikovať si zbytočne život, aj keď sú pokušenia lákavé. Nezadaní by si mali dávať pozor na neperspektívne vzťahy.

MESIAC BYVOLA
(6. január – 3. február 2014)

Drobné nezhody v práci vyváži šťastie vo vzťahu. Uvedomíte si, že tá podstatná časť vášho života je práve partnerstvo a rodina. Keď to funguje, všetko ostatné je nepodstatné.
Kariéra: Na pracovisku sa môžu vyskytnúť spory. Niekedy konflikty vypuknú bezdôvodne. Radšej sa sústreďte na svoju vlastnú prácu, aby ste do týchto okolností neboli vtiahnutí.
Peniaze: Zaistite svoje príjmy a nikam neinvestujte. Predovšetkým nemíňajte na hlúposti, ktoré nepotrebujete.
Zdravie: Pravidelné cvičenie a pohyb vonku posilní vašu imunitu. Postarajte sa o zdravie starších osôb v rodine, aby im opäť neprepukla stará choroba
Láska: Šťastie budú mať tí, ktorí hľadajú lásku. Nezadaní budú mať veľa obdivovateľov. Medzi nimi môžete nájsť ideálneho partnera. Majte oči aj srdce otvorené. Tento mesiac je pre vás výnimočný. Neprehliadnite svoju šancu!

ČO HOVORÍ *Tarot?*

november | december | január



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.

november 2013

Palicová štvorka

Vďaka vášmu intelektu sa budete môcť tešiť z istej obľúbenej činnosti. Počítajte s novými prioritami. Z ekonomického hľadiska budete zabezpečení, môžete sa vzdať všetkých obáv a neistoty. Všetko sa bude vyvíjať v medziach normy, nič by vás nemalo prekvapiť. Vďaka podpore istej skupiny ľudí by ste mohli uskutočniť niektoré zámery s istotou, že budú úspešne realizované. Dostane sa vám uznanie, na ktoré v kútiku srdca čakáte.



december 2013

Mečová sedmička

Mnohokrát v živote musíte urobiť nejaký ten úskok, a podľa Tarotu vás to čaká aj tento mesiac. Aj keď sa táto stratégia zo začiatku nemusí javiť ako správna, možno vyriešite niektoré ťažké a komplikované situácie. Nie vždy sa však môžete stretnúť s pochopením. Ak budete čeliť silnému a bezohľadnému protivníkovi, nebude iného východiska, ako sa brániť všetkými možnými zbraňami. Účel svätí prostriedky a pre vás to bude platiť dvojnásobne.



január 2014

Eso kotúčov

Výborná karta pre všetkých Baranov, predstavuje pomoc vo všetkých formách – financie, osoby, nápady. Zoznámite sa s osobami, ktoré vám môžu byť veľmi nápomocné a dostanete konštruktívne nápady. Budete mať dostatok energie na prekonávanie prekážok, ktoré by sa mohli počas tohto mesiaca objaviť. Využijete pri tom všetky možnosti, svoje vedomosti, talent a tak trochu aj šťastie. Pri tejto karte ho budete mať, na to sa môžete spoľahnúť. •



Býk
20. 4. – 20. 5.

november 2013

Blázon

Ak príliš lipnete na uznávaných hodnotách, možno práve teraz je ten správny čas, trochu sa nad ne povzniesť. Zrejme stagnujete a to podľa Tarotovej karty nie je pre vás to najlepšie. Vzdajte sa pohodlia, ktoré vám do istej miery ponúka minulosť a posuňte sa dopredu. Aj keď sa môže zdať, že mierne riskujete, nebojte sa. Otvorte sa novým začiatkom, určite to bude stáť za to. Opýtajte sa sami seba, čo vlastne pre svoj život potrebujete. Nebuďte príliš materialistickí.



december 2013

Princezná Pohárov

Prichádzate do nového obdobia svojho života, kde si môžete plniť aj tie najtajnejšie sny a želania. Otvára sa pred vami možnosť nových projektov, či dobrých správ... Vaša intuícia vám niečo našepkáva, ale vy z nejakého dôvodu nechcete nič počuť. Máte strach aby vás niekto nezranil alebo nesklamal. Princezná Pohárov je pozitívnou kartou, pretože vám vo všetkých aspektoch života ponúka potešenie a úžitok. Neočakávajte však zázračný posun.



január 2014

Panovníčka

Dajte si do poriadku niektoré záležitosti týkajúce sa rodiny a detí. Nedajte sa príliš ovplyvňovať svojím bezprostredným okolím. Vy sami najlepšie viete, ako situáciu riešiť a ako zamotané rozmotať. Nastoľte doma stabilitu a pohodu, opraty sú vo vašich rukách. Vytvorte pevné základy pre budúcnosť. Venujte viac pozornosti svojim školopovinným deťom. Niektorí jedinci tohto znamenia by mohli plánovať prírastok do rodiny. Vykročte v ústrety novým plánom. •



Blíženci
21. 5. – 20. 6.





november 2013
Rytier Pohárov

Táto karta ovplyvňuje najmä profesionálnu oblasť, ponúka celkom slušné vyhliadky. Môžete sa do istej miery spoľahnúť na úspech v práci a veriť v kariérny postup. Aj v ekonomike má táto karta svoj význam a opodstatnenie. Je viac-menej predpoveďou vysokých ziskov a sľubuje vhodné investície. Karta môže znamenať aj varovanie, aby ste urobili všetko pre dobrú náladu. Bude to únik pred rodiacou sa depresiou alebo svojím deštruktívnym správaním.

december 2013
Pohárová deviatka

Karta je mimoriadne priaznivá pre manželské páry. Predpovedá pokoj a harmóniu. Budete udržiavať dobré vzťahy a aj tie komplikované sa dočkajú pozitívneho rozuzlenia. V ekonomickej oblasti karta prináša istotu peňazí, o ktoré ste sa v minulosti zaslúžili. Nedá sa s istotou tvrdiť, že peniaze znásobíte, ale zaručene si udržíte tie, ktoré ste už získali. Budete sa musieť trochu viac snažiť, aby ste svoje okolie presvedčili o vašich schopnostiach. Dočkáte sa reálneho uznania.

január 2014
Palicová trojka

Karta naznačuje, že sa budete plaviť v pokojných vodách. V rodinách a vzťahoch sa dostane všetko do tých správnych, zabehaných koľají. Partnerstvá sa budú uberať smerom, aký im sami určíte. V pracovnej oblasti by malo všetko fungovať ako hodinky. Zisky nebudú citeľne výnimočné, ale tiež by ste nemali pociťovať nedostatok. Istá dávka optimizmu všetko zlepší a pritiahne viac pozitívnych príležitostí. Nechajte sa unášať vetrom, stačí dobre nastaviť plachty. •



Lev
23. 7. – 22. 8.

november 2013
Mečová trojka

Túto kartu charakterizuje mŕtvy bod, či slepá ulička. Je to možno strach, ktorý vám nedovolí urobiť dôležité rozhodnutia. Karta môže stelesňovať ubolené srdce. Z ekonomického pohľadu rátajte s istými stratami. Dbajte len o to, aby neboli príliš veľké. Po čase, kedy ste si nemuseli s financiami robiť starosti, prichádza obdobie sucha. Vaše príjmy s veľkou pravdepodobnosťou nebudú také, aby pokryli vaše výdavky. Naučte sa šetriť čím skôr.



december 2013
Mág

Využite príležitosti, ktoré sa vám v týchto dňoch ponúkajú. Môžu sa objaviť nečakane, bez varovania. Je len na vás, aby ste boli pripravení napraviť čo sa dá, po nepriaznivom minulom mesiaci. Možno vám ešte nedošlo, čoho ste schopní, ak len trochu chcete. Okolo vás je veľa energie, ktorá čaká len na to, aby ste ju využili. Karta Mág sľubuje pokrok a veľkú nádej na zmenu v rôznych záležitostiach alebo medziľudských vzťahoch. Prvé kroky však musíte ziniciovať vy.



január 2014
Pohárová devatka

Mimoriadne dobrá a príjemná Tarotová karta, z ktorej môžete mať naozaj radosť. Nájdete spôsob, ako prísť k momoriadnym peniazom. Môže to byť nečakaný úspech, dobrý predaj či kúpa alebo výhra, prípadne dedičstvo. Na to, aby ste iných presvedčili o svojich kvalitách, musíte vyvinúť viac úsilia a ukázať svoj talent. Tí, ktorí majú problémy so svojim zdravotným stavom, môžu byť pokojní, všetko prehrmí rýchlo a bez vážnejších komplikácií. •

Rak
21. 6. – 22. 7.



november 2013

Hviezda

Tarotová karta Hviezda dáva najavo, že vyhliadky na zvládnutie každej situácie máte viac ako dobré. Reprezentuje silný prameň optimizmu a očakávania.
Je vyjadrením pocitu spokojnosti a viery v nekonečnú dobrotu, ktorú môže život ponúknuť. Karta vám ponúka nádej a do určitej miery zázrak a vieru v akési čaro, ktoré vás bude chrániť v každej situácii.
V negatívnejšom aspekte prináša táto karta pochybnosti, nedostatok dôvery, alebo viery v seba samého.



december 2013

Kotúčová sedmička

Táto karta už nie je až taká pozitívna. Od života neočakávajte až tak veľa.
Na každom rohu budú na vás číhať konflikty a ťažko riešiteľné situácie. Postavia sa vám do cesty aj osoby, od ktorých by ste to nečakali. Závisť a nenávisť vládne svetom a vy to pri tejto karte pocítite. Nebude to mať blahodárny vplyv na vašu psychiku. Buďte opatrnejší pri výbere priateľov. Nechoďte do žiadnych rizík a držte sa radšej toho, čo máte, mohli by ste prísť o všetko.



január 2014

Kotúčová štvorka

Všetko by sa mohlo konečne otáčať tým správnym smerom. Vďaka tomu, čo ste sa naučili, sa budete môcť venovať svojim pocitom a záležitostiam v citovej oblasti. Priatelia a známi vám budú vďační za vašu priazeň, ktorú im budete prejavovať. Očakávajte obdobie plné lásky a pozornosti. V ekonomickej oblasti ste si prešli mnohými úskaliami, ale tomu je koniec. Všetko sa začne stabilizovať a je len na vás, aby ste zaznamenali rozmach. •

Panna
23. 8. – 22. 9.



november 2013

Mečová šestka

Konflikty a ťažkosti sa skončili alebo sú na ústupe. Život vám ponúka pohodu a sľubuje vám pozitívnu energiu, ktorú stačí len čo najefektívnejšie využiť.
Aj keď mesiac november nie je práve dovolenkový mesiac, skúste ho využiť na oddych. Naplánujte niečo pre vás a vašu rodinu. Cestovanie je dôležitou súčasťou na ceste k uzdraveniu ducha.
V otázkach lásky vám karta sľubuje súlad a harmóniu medzi myslením, emočnou oblasťou a sexom.



december 2013

Palicová päťka

Karta pôsobí veľmi pozitívne, avšak v popredí je rozum a intelekt. Získate istú spokojnosť a zadosťučinenie. Vaše nápady sa konečne dočkajú prijatia na vyššej úrovni. Intelektuálne chovanie bude prevažovať nad citmi. Aj keď budete mať isté obavy, nijako vám to neuškodí. Prechodne sa vzdialite svojim milovaným, takže vzťahové veci musíte odložiť na neskôr. Peniaze budete mať pod kontrolou. Budete si uvedomovať každý cent.



január 2014

Veža

Veľmi jasne si uvedomujete, že vaše názory sú nevhodné, či prekonané. Formy, ktoré vám doteraz fungovali treba nahradiť novými, príťažlivejšími a vyhovujúcejšími. Kto chce držať krok s dobou musí starostlivo preskúmať nové ideológie a postupy. V každom prípade by ste mali byť pripravení odmietnuť všetko, čo je zastaralé a nezaujímavé. U slabších a citlivejších jedincov môže táto situácia zanechať pocit zraniteľnosti a bezbrannosti. Uvedomte si, že zmena je život. •



Váhy
23. 9. – 22. 10.

november 2013
Súd

Nastal čas na zhodnotenie prežitých zážitkov a situácií. Čas na zber toho, čo ste zasiali, prípadne čas na pokuty, ak ste sa niečím prehrešili. Túto kartu môžeme chápať aj ako koniec jednej kapitoly a možnosť začať s niečím novým. Venujte aspoň chvíľu konfrontácii dôsledkov minulých činov a rozhodnutí. V tom pozitívnom chápaní karta dáva najavo radosť s dosiahnutého cieľa. Negatívne odráža smútok a rozčarovanie nad premárnenými príležitosťami a neuváženými skutkami.



december 2013
Kotúčová desiatka

Táto karta naznačuje záujem vyššie postavených osôb. Všetko to vlastne súvisí s vašou vlastnou výkonnosťou. Do čohokoľvek sa pustíte, všetko bude vynikajúce a vynesie vás to k výšinám. Získate dôležitý priestor v rozhodovaniach. Vaše zámery víťazia nad ostatnými. Vaša hodnota bude každým dňom vyššia a zreteľnejšia. Z pohľadu ekonomiky, karta predpokladá finančnú istotu. Váš majetok bude zhodnotený, pri jeho predaji dobre zarobíte.



január 2014
Pohárová štvorka

Čakajú vás nové veci, ktorých sa chopíte s veľkým nadšením. Po nejakom čase stagnácie vás čaká opäť dynamickejšia etapa. Nedajte sa ovládať obavami, úzkosťou a strachom o svoju bezpečnosť. V ekonomickej oblasti sa môžete spoľahnúť na ochranu niekoho vo vyššej funkcii, preto očakávajte zlepšenie. Urobte správne kroky a uspejete. Nečakajte však príliš dlho, šťastie vám môže uletieť. Pohárová štvorka varuje pred pesimistickými postojmi. •



Strelec
22. 11. – 21. 12.

november 2013
Kotúčová deviatka

Kamarátske vzťahy budú vyvážené a pokojné. Milostné pomery budú naplnené harmóniou a perspektívou. Dokonca sa v niektorých prípadoch neubránite myšlienke na usporiadanie vlastnej svadby alebo iného člena rodiny. Pre nezadaných je tu perspektíva nového vzťahu, ktorý môže vzniknúť za nepredvídaných okolností.
V ekonomickom smere karta nevidí žiadny problém alebo ťažkosti. Všetko sa bude hýbať tým správnym smerem.



december 2013
Palicová dvojka

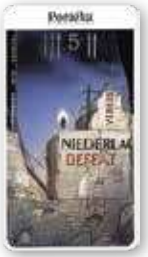
Napriek tomu, že máte tisíc dôvodov byť spokojní, neustále po niečom túžite. Možno objavovať nové svety alebo nájsť hlbší zmysel života. Možno máte pocit, že váš život prebieha príliš pokojne, možno až nudne. V istom zmysle to vo vás vrie, ale nikto z blízkych vás nechápe. Svoj nepokoj nedokážete zakryť. Doprajte si to, po čom vaše srdce piští, na čo už dlho myslíte. V zdravotnej oblasti sa zbavíte neduhu len systematicky a bez lekára to asi nepôjde.



január 2014
Palicový princ

S vašou zodpovednosťou či vernosťou to nie je žiadna sláva. Sociálne cítenie vás burcuje k revolučnému až buričskému správaniu. Máte nadšenie pre všetko neprebádané a nové. Pre vás je skôr problém zotrvať pri jednej veci dlhšie ako jeden deň.Viac vám vyhovuje dobrodružstvo a riziko, ako akékoľvek istoty. Cestovanie či sťahovanie vítate s radosťou. Priťahujú vás všetky výzvy. S neskrývanou vášňou spoznávate nových ľudí a nadväzujete nové známosti. •

Škorpión
23. 10. – 21. 11.



november 2013

Mečová päťka

Určite ste sa zaplietli do nejakého sporu a cítíte sa ohrození. Možno vás niekto ponížil, zneužil, či nepravdivo ohovoril. Situácia, v ktorej sa nachádzate, naozaj nie je priaznivá. Pravdepodobne ste sa dostali do neprehľadného komunikačného problému, alebo ste okúsili nekorektné praktiky. Druhá alternatíva tejto karty naznačuje, že vy sami niekoho považujete za strojcu vašich problémov. Tak či onak, je len na vás, aby ste situáciu dostali pod kontrolu.



december 2013

Mečová dvojka

Karta naznačuje, že bojujete s istou dilemou a nie ste schoní prikloniť sa k žiadnej z možností. Možno príliš nad niečim váhate a niečo veľmi dôležité odkladáte. Vyhýbate sa zodpovednosti a myslíte si, že sa pred ňou ukryjete. Nie je to pravda. V citovej sfére rodinných vzťahov sa bude všetko uberať tým správnym smerom, naopak v milostnej oblasti sa očakávajte nepríjemnosti a nepredvídané udalosti. Budete potrebovať hrošiu kožu, aby ste situáciu zvládli.



január 2014

Kotúčová trojka

Výborná karta pre všetkých Baranov, predstavuje pomoc vo všetkých formách – financie, osoby, nápady. Zoznámite sa s osobami, ktoré vám môžu byť veľmi nápomocné a dostanete konštruktívne nápady. Budete mať dostatok energie na prekonávanie prekážok, ktoré by sa mohli počas tohto mesiaca objaviť. Využijete pri tom všetky možnosti, svoje vedomosti, talent a tak trochu aj šťastie. Pri tejto karte ho budete mať, na to sa môžete spoľahnúť. •

Kozorožec
22. 12. – 19. 1.



november 2013

Pohárová sedmička

Z veľkou pravdepodobnosťou táto karta predpovedá určité ťažkosti. Nabáda vás k istej opatrnosti, ak sa budete rozhodovať o niečom veľmi dôležitom. Vždy vopred zvážte všetky pre a proti. Niektoré vaše túžby predstavujú sny a fantázie, ktoré sú ďaleko vzdialené od reality. Zachrániť vás môže len dostatok tvorivého a umeleckého talentu. Zdravotne sa dajú očakávať drobné nepríjemnosti, s ktorými si hravo poradí napríklad stomatológ.



december 2013

Kráľovna pohárov

December je ako stvorený na splnenie niektorých snov a túžob. Ilúzia z minulého mesiaca pominula len vďaka vám. V ekonomickom smere táto karta nemá veľký význam, ale v citovej oblasti môžeme predpokladať pokoj, harmóniu a vyrovnanosť. Kráľovná pohárov je ochrankyňou milostných vzťahov a v pocitoch lásky do veľkej miery pričaruje šťastie. Nádherná karta pre umelcov a hercov, veľmi úzko súvisí s divadlom ako takým.



január 2014

Mečová dvojka

Začiatok roka sa trochu skomplikuje, ale hlavu hore, vy to zvládnete so vztýčr-nou hlavou. Budete bojovať s nerozhod-nosťou a váhať medzi dvomi možnosťami. Nebudete sa vedieť rozhodnúť ani pre jednu z nich. Príde tretia a tá bude správna. Nevyhýbajte sa povinnostiam a riešeniu dôležitých a neodkladných vecí. Nikam sa pred nimi neschováte. V rodinách to bude dobré, len v láske si dajte pozor na žiarlivosť. Môže spôsobiť hádky, nedorozumenia a klebety. •



Vodnár
21. 1. – 18. 2.

november 2013

Eso Palíc

Čakajte dar tvorivej energie, originálne nápady a tiež schopnosť realizácie niektorých myšlienok. Je čas využiť talent, schopnosti a zručnosti na získanie kapitálu. Do života vám môže prísť nový človek, ktorý obohatí vašu citovú oblasť. Ekonomické rozhodnutia môžu byť veľmi zaujímavé a konštruktívne. V obchodných jednaniach sa rysujú vhodné podmienky na vyššie zisky. V istých transakciách sa bude od vás vyžadovať opatrnosť a istá predvídavosť.



december 2013

Kotúčová osmička

V citovej sfére karta neponúka informácie, ktoré by vás potešili. Neistota, nestabilita alebo nepríjemné poznanie faktov môžu narušiť aj dlhodobé a kvalitné vzťahy či manželstvá. Klebety a intrigy môžu naštrbiť aj dlhoročné kamarátstvo. Nikdy si nemôžete byť stopercentne istí, či vás aj ten najlepší priateľ za istých okolností nesklame. Najhoršie poznanie však je, keď si nemôžete byť istí ani sami sebou. Tento mesiac buďte ostražití v každej sfére svojho života.



január 2014

Pohárová desiatka

Priaznivá karta pre emócie a pocity. Vďaka dobrým vzťahom dosiahnete pocit spokojnosti a šťastia. Vzťah s partnerom vám budú všetci závidieť. Nič by nemalo ohroziť vašu budúcnosť. V oblasti peňazí budete mimo akýchkoľvek negatívnych vplyvov. Všetko sa bude uberať tým správnym smerom. Dajú sa očakávať zisky a prípadné zvýšenie platu na základe vašich správne volených krokov. Rátajte s podporou nadriadených. Do úvahy pripadá aj sťahovanie. •



Ryby
19. 2. – 20. 3.

november 2013

Pustovník

Začínate sa zamýšľať nad vašim životom. Mnohé veci sú pre vá priaznivé, s mnohými nemôžete súhlasiť. Potrebujete sa tak trochu ponoriť do samoty a prehodnotiť všetko čo bolo a čo bude. V nijakom prípade však neodháňajte od seba tých, ktorí vás milujú. Pozor však na nadmernú opatrnosť, podozrievavosť, ktorá môže vyústiť do neschopnosti pohnúť sa vpred. Opustite staré zvyky a začnite s niečím novým a úžasným, prekvapte svoje okolie.



december 2013

Pohárová trojka

Naplní vás pocit radosti a šťastia. Všetky medziľudské vzťahy budú príjemné a obohacujúce. Okolie si vás váži, budete sa cítiť právom šťastní. Stav vašich financií sa citeľne zlepší, je tu pravdepodobnosť nečakaného prísunu peňazí. Vaše zámery a projekty sa naplnia. V negatívnom chápaní tejto karty neprepadnite prejedaniu, nevhodným sexuálnym prktikám, gamblerstvu, nadmernému pitiu alkoholu a závislosti na drogách, či liekoch.



január 2014

Pohárová šestka

Stretnete sa so skúsenosťami alebo zážitkami z vašej minulosti, detstva, či nebodaj z minulých životov. Nebuďte prekvapení, ak v týchto dňoch stretnete starú lásku, alebo priateľa, ktorého ste niekoľko rokov nevideli. Karta naznačuje veľkú náklonnosť k zvieracím miláčikom. Možno je vhodný čas si nejaké zvieratko pre radosť zadovážiť. V pracovnej oblasti sa vyskytnú ťažko riešiteľné situácie, počkajte s dôležitými rozhodnutiami do ďalšieho mesiaca. •

26. OKTÓBER 2013 (SOBOTA)

DEŇ EZOTERIKY NA TÉMU

Návrat k prirodzenosti

V posledných rokoch sa u mnohých ľuďoch, hlavne u tých, ktorí žijú vo väčším mestách objavil naliehavý pocit, že cesta, po ktorej sa rúti ľudstvo za blahobytom a takzvaným pokrokom nie je v poriadku. A je to pravda. Dopad našej civilizácie na ľudskú prirodzenosť a slobodu, životné prostredie a život všetkých tvorov na Zemi je priamo katastrofálny. Preto je najvyšší čas zamyslieť sa nad nevyhnutnou alternatívou – návratom k svojej prirodzenosti.

10,00 – 11,00
Návrat k prirodzenosti
(Mrg. Ľubica Lehotská - Somezeda/)

12,00 – 13,00
Čerpanie sily z našej prapodstaty pomocou energie kameňov
(Linda Ditrichová)

14,00 – 15,00
Život v súlade so živlami zeme, vody, ohňa a vzduchu
(Karolína Decsiová)

16, 00 – 17,00
Doprajme telu to najlepšie, čo poskytuje príroda
(Gabriela Necelová)

17,30 – 18,30
Ozdravenie tela, ducha a mysle človeka
(Daniela Paculíková)

Adresa: kongresová sála hotela Tatra, Bratislava, nám. 1 mája č. 5 /vedľa prezidentského paláca/

Cena celodenného lístka: 8,- Eur (deti v sprievode dospelého človeka do 12 rokov zdarma)
Lístky si zakúpite pred vchodom do prednáškovej sály v hoteli Tatra.

Sprievodný program: veštenie, stánky s predajom ezoterického tovaru, workshopy...

Informácie o podujatí na tel. čísle redakcie:

0907 185 695



Vanda
www.astrotouch.com

Astrológia

pre všetky znamenia

november
december
január



BARAN

21. 3. – 19. 4.

NOVEMBER 2013

V novembri budete riešiť majetkové záležitosti. Čaká vás veľa práce, ale koncom mesiaca vás rozptýli cesta za poznaním, alebo aspoň neobyčajne pútavá kniha.

S planétami v ôsmom dome budú naďalej aktuálne témy, nastolené koncom októbra, alebo aj dávnejšie. Zvažujete, ako svoju finančnú situáciu vyriešiť. Či už chcete požiadať o pôžičku, alebo dotiahnuť do konca formality okolo dedičstva, spravovania majetku iných ľudí, či finančného vyrovnania, skúste sa do toho pustiť intenzívnejšie práve teraz. Ešte stále hrozí, že snaha občas vyjde nazmar (napríklad okolo 17. novembra), ale inak sa vám v uvedených oblastiach konečne začne dariť. S Marsom v dome zdravia a práce počítajte 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. 22. novembra Slnko prejde do znamenia Strelca (u vás dom filozofie). Prinesie doplňanie vzdelania, poznávací zájazd, alebo štúdium v zahraničí.

DECEMBER 2013

Vedie vás túžba po dobrodružstve a poznávaní. Niečo z toho, čo ste sa naučili, môžete onedlho aj zúročiť. Koncom mesiaca sa totiž objaví zaujímavá pracovná príležitosť.

Začiatkom mesiaca prechádza Mars posledným úsekom vášho domu zdravia a práce. Je to dom, tradične spájaný so zdravím, kondíciou, životným štýlom. Prvé týždne sú zároveň orientované na dom filozofie. Slnko v tomto dome prináša radosť zo štúdia, z nových zážitkov, cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. Spln Mesiaca 17. decembra v Blížencoch ešte podčiarkuje danú tému. Signalizuje, že jedna etapa školy života je za vami a vy hneď, alebo čoskoro, vstúpite do novej, ktorá vás posunie k oveľa vyšším métam. 21. decembra sa Slnko pripojí k Plutu a retrográdnej Venuši v Kozorožcovi (u vás znamenie domu kariéry) a o slovo sa začnú hlásiť pracovné záležitosti. Preto záver roka môže dať nečakaný impulz vašej kariére. V tom čase bude Mars už v znamení Váh, nasmerovaný k témam ako láska a medziľudské vzťahy. Signalizuje nástup obdobia, počas ktorého vložíte veľa energie aj do partnerského vzťahu.

JANUÁR 2014

Chcete sa pracovne presadiť a prvé týždne sa na to naozaj oplatí zamerať. Potom si ale opäť uvedomíte, že život je aj o inom.

Spln Mesiaca 16. januára naznačuje, že v rodine sa čosi prevalí a možno vás to nemilo prekvapí. To, čo je ale prvé týždne najdôležitejšie, sú záležitosti kariéry. Tú ovplyvňujú Slnko, Venuša, Pluto a Merkúr v desiatom dome už od konca decembra. Aj teraz máte ešte všetky predpoklady k tomu, aby ste sa výrazne posunuli na spoločenskom rebríčku – rozhodne by ste ich mali využiť. Platí to najmä o prvých dvoch týždňoch. Od 20. januára, keď sa Slnko pripojí k Merkúru vo Vodnárovi (u vás dom priateľstva), prichádza čas pomôcť druhým ľuďom. Zároveň sa jeden z vašich dávnych snov môže naplniť. Istá spoločenská udalosť, alebo konkrétny priateľ pritom zohrá kľúčovú úlohu. Dostaví sa zvýšené sebavedomie a aj úspech, ale len v prípade, že nezneužijete novozískanú moc. Egoizmus by sa mohol vypomstiť. Mars prechádzajúci vaším domom partnerstva takisto nabáda k tomu, aby ste teraz mysleli viac na druhých, než na seba.



BÝK

20. 4. – 20. 5.

NOVEMBER 2013

Či už žijete v legalizovanom vzťahu, alebo nie, tešte sa na týždne plné vzrušenia a potešenia. Až koncom mesiaca sa budete musieť venovať čomusi ďalšiemu: majetku a peniazom...

Mars pokračuje s návštevou v dome potešenia. Vynaložíte veľa energie na aktivity, súvisiace s nejakou tvorivou prácou, alebo hravými podobami lásky. Dostávate sa k činnostiam, ktoré vám prinášajú najväčšiu radosť, ale málokedy si na ne dokážete vyhradiť čas. Ak k tomu pridáme nával planét v dome partnerstva, je zrejmé, že prežívate veľmi vzrušujúce obdobie. Nezadaní stretnú novú lásku a zadaní znovuobjavia radostné stránky života vo dvojici. Prísľubom sú najmä dni okolo 3. novembra. K prehodnocovaniu osobného života bude podnecovať aj spln 17. novembra. 22. novembra Slnko prejde do ôsmeho domu. Je to dom, ktorý je v astrológii, okrem iného, spájaný so sexualitou, čo by mohlo signalizovať zaujímavý erotický zážitok. Ak to nie je to, čo vás zaujíma, tak sa sústreďte na ďalšiu tému, prisudzovanú tomuto domu, ktorou sú financie. Ak je dosiahnutie úspechu závislé na cudzích zdrojoch, potom neváhajte a zažiadajte o dotáciu, pôžičku, grant, či sponzorstvo.

DECEMBER 2013

Začiatkom mesiaca nebude chýbať vzrušenie. V prvom rade ale musíte zariadiť isté majetkové záležitosti. Neskôr budete riešiť dilemu, či sa zbaviť nahromadenej práce, alebo radšej relaxovať, či dokonca dovolenkovať.

Mars je prvých sedem dní ešte stále vo vašom dome potešenia. Tým vrcholí obdobie, počas ktorého ste vynaložili veľa energie na aktivity, súvisiace s deťmi, fyzickou láskou, alebo nejakou tvorivou prácou. Prvé týždne sú orientované aj na záležitosti ôsmeho domu. Je to dom, ktorý sa týka sexuálneho správania a peňazí, zdieľaných s inými ľuďmi. Môžete sa preto tešiť na zaujímavé erotické experimenty, alebo príjemný flirt. Hlavne sa však budete musieť venovať financiám, súvisiacim s niekým iným. Prvé dva týždne sú na to ako stvorené. Menej vhodné sú dni okolo splnu 17. decembra. Od 21. decembra vás začnú postupne zamestnávať aj témy domu filozofie. Je možné, že sa vyberiete na dovolenku, alebo využijete príležitosť študovať, učiť sa nové veci. V tom čase bude Mars už v ďalšom dome, aby svoju energiu investoval do pracovných a zdravotných záležitostí. Do konca roka by ste sa chceli zbaviť kopy nezáživnej, rutinnej roboty a začínate mať pocit, že musíte pridať, ak to chcete stihnúť. U niektorých z vás hrozí stres, lebo si toho naložili priveľa v práci, aj doma.

JANUÁR 2014

Popri množstve každodenných povinností rastie vaša túžba po dobrodružstve a poznávaní. Preto si všemožne rozširujete obzory. To, čo ste sa naučili, plánujete vo svojej ďalšej práci aj zúročiť.

Mars je naďalej v dome zdravia a práce. Hrozí konflikt z nutnosti pracovať pre niekoho iného a zároveň pre seba. Ak zabudnete na pravidelný oddych, ohlásia sa bolesti hlavy, horúčky, zosilnenie chronických bolestí. Možno si nakoniec poviete, že práca počká, ale zdravie a kondícia vyžadujú okamžitú pozornosť. Prvé týždne sú orientované aj na záležitosti domu filozofie a prinášajú radosť zo štúdia, z nových zážitkov, z cestovania. Ak na to máte, ujdite pred depresívnou zimou do nejakej zaujímavej ďalekej destinácie. Či ale budete doma, alebo v exotickej cudzine, budete sa často zamýšľať nad svojimi životnými postojmi a budúcnosťou. Opätovne zvážite aj možnosti ďalšieho vzdelávania. 20. januára sa Slnko pripojí k Merkúru v znamení Vodnára a spolu sa zaslúžia o to, že si záver mesiaca zaradíte k najúspešnejším obdobiam v tomto roku, pokiaľ ide o kariéru. Dočkáte sa odmeny za vlaňajšie výsledky a do ďalšieho pracovného roka vstúpite s optimizmom.



BLÍŽENCI

21. 5. – 20. 6.

NOVEMBER 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.**

Celý november strávi Mars vo vašom dome domova. Prinesie impulzívne rozhodnutia, ktoré poznačia váš rodinný život. Prvé tri týždne sú ale orientované aj na sféru zdravia a práce. Naznačuje to aspoň Slnko po boku Saturnu a Merkúru vo vašom šiestom dome – dome práce a zdravia. Táto téma vyvrcholí okolo 17. novembra, v čase splnu Mesiaca. Okolo tohto dátumu si dajte pozor na následky zanedbávania zdravotných záležitostí a kondície. Problematický Saturn akcentuje danú tému už dva roky. Teraz ale začínate pociťovať dosť energie na definitívne vyriešenie toho, čo vás trápi. Je tiež možné, že nie priamo vy, ale človek, ktorý je vám veľmi blízky, sa bude boriť s nejakým problémom, alebo sa dokonca ocitne v nemocnici. Vaša intenzívna podpora mu určite príde vhod. 22. novembra Slnko prejde do znamenia Strelca. Vo vašom horoskope je toto znamenie zviazané najmä so siedmym domom partnerstva. Vaša druhá polovička sa môže tešiť z vašej zvýšenej pozornosti. Ak nikoho nemáte, potom sa blíži čas na novú známosť. Majte oči aj srdce otvorené!

DECEMBER 2013

Rodina, láska, potešenie a peniaze. Pre mnohých životné priority. Tento mesiac sa nevyhnete žiadnej z nich.

Prvý týždeň bude patriť najmä rodičom, deťom, alebo otázkam bývania, keďže Mars prechádza posledným úsekom vášho domu domova. Uzatvoria sa tým týždne, počas ktorých ste vynakladali veľa energie na aktivity, súvisiace s vaším domovom a rodinou. Súkromné záležitosti akcentuje spln Mesiaca 17. decembra vo vašom znamení. Prišiel čas zatvoriť dvere za istými vecami a pohnúť sa v živote ďalej. Zmeny sú nevyhnutné, aj keď zo začiatku z nich môžete mať obavy. Napokon sa ale v oblasti medziľudských vzťahov vyčasí. Postará sa o to Slnko s Merkúrom v siedmom astrologickom dome vášho horoskopu (dome partnerstva). Zdá sa, že láska je opäť na obzore. Buď stretnete toho pravého, alebo oživíte svoje súčasné partnerstvo. Od 8. decembra bude navyše Mars prechádzať znamením Váh, spojeným s vaším domom potešenia. S nadšením sa pustíte do činností, ktoré vám prinášajú radosť, ale počas uplynulých dvoch rokoch ste ich zanedbávali. 21. decembra sa Slnko presunie do ôsmeho domu. To vás koncom mesiaca udrží pri intímnych témach, akými sú sex a pre mnohých aj téma peňazí. Nie je vylúčený ani príjemný erotický zážitok, nový flirt alebo množstvo tvorivej energie v sexuálnej oblasti.

JANUÁR 2014

Tento mesiac popustíte uzdu tvorivosti a hravosti. Popritom musíte riešiť aj isté majetkové záležitosti. Ale posledný týždeň dostanete možnosť uniknúť a objaviť nové zážitky a nové obzory.

V januári bude Mars kraľovať vo vašom dome potešenia. Vynaložíte veľa energie na aktivity, súvisiace s deťmi, fyzickou láskou, alebo nejakou tvorivou prácou. Prvé tri týždne sú zároveň orientované aj na záležitosti ôsmeho domu. Ten sa týka sexuálneho správania a peňazí, ktoré súvisia s inými ľuďmi. Takže horúcou témou bude erotika, alebo dedičstvo, pôžičky, investície, finančné vyrovnanie, daňové záležitosti a podobne. Máte v tomto smere nejaké plány a rozmýšľate, kedy ich začať realizovať? Čo tak skúsiť to počas prvých dvoch týždňov? Opatrnosť však bude namieste v čase splnu – v dňoch okolo 16. januára. Od 20. januára vás začnú zamestnávať aj iné veci, než majetok a financie. Slnko sa pripojí k Merkúru v dome filozofie. Je teda celkom možné, že sa vyberiete na exotickú dovolenku, alebo využijete príležitosť študovať, učiť sa nové veci. Venujte sa s chuťou čomukoľvek, čo rozšíri vaše obzory a posunie vás k novým métam.



RAK

21. 6. – 22. 7.

NOVEMBER 2013

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

Ak patríte ku vzťahovačným Rakom, tak tento mesiac to bude horšie ako obvykle. Budete sa musieť vyrovnať s Marsom vo vašom treťom astrologickom dome a pozor, aby ste si nenarobili nepriateľov. Ohnivá planéta môže ovládať vaše nálady aj komunikáciu. Držte sa na uzde najmä okolo 17. novembra, v čase splnu Mesiaca. Vášeň vás bude sprevádzať celým novembrom. Svedčí o tom nielen pozícia impulzívneho Marsu, ale napríklad aj prítomnosť Slnka, Saturnu a Merkúru vo vašom dome potešenia. Problematický Saturn akcentuje danú tému už druhý rok a brzdí nielen vašu tvorivosť, ale aj chuť flirtovať a užívať si. Teraz bude ale prevalcovaný inými planétami, ktoré sa jednoducho rozhodli, že konečne naplno využijú príležitosť poriadne sa zabaviť.
22. novembra Slnko prejde do znamenia Strelca. Vo vašom horoskope je toto znamenie zviazané najmä so šiestym domom – domom zdravia a práce. A tak sa náchylnosť experimentovať rozšíri aj na ďalšiu oblasť. Rozhodnete sa zlepšiť si kondíciu, zdravšie sa stravovať a efektívnejšie využívať pracovný čas. Smelo do toho!

DECEMBER 2013

Vybavovačky, kopa rutinnej roboty, pohovory, u niektorých termíny u lekára, u iných diéty a drina v telocvični – to sú témy prvých troch týždňov. Musíte toho stihnúť čo najviac, lebo koncom mesiaca vás na plný úväzok zamestnajú rodinné a partnerské záležitosti.

Do 7. decembra bude ešte Mars vo vašom treťom dome, aby ukončil niekoľkotýždňové obdobie, ktoré bolo pomerne náročné z hľadiska komunikácie s ľuďmi. Ešte ani teraz vám nechýba impulzívnosť a útočnosť. Bude ale lepšie držať sa na uzde, veď je toho dosť, čo musíte prvý týždeň zariadiť a dohodnúť... December je zároveň mimoriadne vhodný pre vytrvalý pracovný maratón, alebo pre definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému. Spomeňme v tejto súvislosti aj spln Mesiaca 17. decembra vo vašom dome podvedomia. Tento spln prinesie vyvrcholenie niečoho, čo vám už dlhšiu dobu znepríjemňuje život a podľa všetkého naozaj ide o dôsledky zanedbávania zdravotných záležitostí a kondície. Rozhodnete sa zmeniť životný štýl, možno aj zhodiť prebytočné kilá. V tom prípade pripomíname, že detoxikácia organizmu, pôst či diéta sú vraj najúčinnejšia práve po splne. Koniec mesiaca, s Marsom už v dome domova a so Slnkom, Plutom a Venušou v dome partnerstva, bude patriť rodine a najmä partnerským záležitostiam. Váš partner, ale aj rodičia, prípadne deti, sa môžu tešiť vašej pozornosti. Ak túžite po oživení partnerského života, dostanete príležitosť – láska je na dosah.

JANUÁR 2014

Rodinné hodnoty a partnerské záležitosti – to sú tento mesiac vaše témy. Aj keď koncom januára vám začne v hlave strašiť aj čosi ďalšie: majetok a peniaze...

V istom zmysle vás čaká najšťastnejší mesiac tohto roka. V láske a partnerských vzťahoch sa vám mimoriadne darí. V dome partnerstva vášho horoskopu totiž tento mesiac stretávame Slnko, Venušu, Pluto a Merkúr. Zo začiatku to bude vyzerať ružovo. Prvé týždne je tu veľká šanca stretnúť novú lásku, alebo dospieť k príjemnému poznaniu, že v zdanlivo rutinnom vzťahu opäť svitá na lepšie časy. Okolo splnu Mesiaca 16. januára však prejde váš nový, alebo staro-nový vzťah zaťažkávacou skúškou. Červená planéta Mars strávi celý január vo vašom dome domova. Znamená to, že okrem lásky vynaložíte veľa energie aj na aktivity, súvisiace s bývaním či rodinou. 20. januára Slnko prejde za Merkúrom do ôsmeho domu vášho horoskopu. To vás prinúti zamyslieť sa nad peniazmi, alebo majetkom, ktoré sú zdieľané spoločne s niekým iným. Daný dom však súvisí aj so sexuálnym správaním, čo by mohlo signalizovať aj zaujímavý erotický zážitok.



LEV

23. 7. – 22. 8.

NOVEMBER 2013

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

Celý november 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 budete najmä do rodiny a do bývania. Počas prvých týždňov budú vaším domom domova prechádzať Slnko a Merkúr. S ich pomocou sa môžete úspešne venovať aktivitám, súvisiacim s rodinou a domácnosťou. Kým začiatkom mesiaca pôjde všetko ako po masle, okolo 17. novembra už bude náročné zvládať pracovné aj rodinné povinnosti. Zdá sa ale, že rodina by teraz mala dostať prednosť. Navštívte rodičov, začnite hľadať byt, alebo prestavujte, vynovujte svoj príbytok. S problematickým Saturnom sú tento rok rodinné záležitosti trochu ťažším orieškom, ale november by mal patriť k tým lepším obdobiam. 22. novembra prejde Slnko do vášho astrologického domu potešenia. Prichádza čas hravosti, flirtu, zábavy. Tvorivosť a ochota riskovať sa môžu tentoraz vyplatiť. Užite si teda záverečný novembrový týždeň a podobne aj začiatok decembra.

DECEMBER 2013

Tento mesiac budete mať do činenia s nezvyčajne vysokými sumami. A konečne si začnete naplno užívať. Záver decembra už bude viac zameraný na prácu a prípadné zmeny v životnom štýle.

Do 7. decembra nachádzame Mars vo vašom astrologickom dome peňazí. Ešte stále zarábate, ale aj bez zábran míňate. Rozhadzovať peniaze budete najmä počas prvého týždňa, kedy vás aj Slnko v dome potešenia nabáda, aby ste si dožičili, čo sa dá. Hviezdy jednoznačne hovoria, že si budete skvele užívať. Nič nebude obmedzovať váš tvorivý prejav a môžete sa venovať deťom, zábave, nejakej kreatívnej aktivite, alebo aj hazardu. Ani flirt, či ľúbostná aféra nie sú vylúčené. Zvýšte opatrnosť okolo splnu 17. decembra. Najmä si dajte pozor na "priateľov". Po prvom týždni, s Marsom čerstvo nasťahovaným do vášho tretieho domu, nastúpi obdobie, ktoré bude pomerne náročné z hľadiska komunikácie. Čaká vás náchylnosť k impulzívnosti, energickosti, útočnosti. 21. decembra sa Slnko pripojí k Plutu a retrográdnej Venuši vo vašom dome práce a zdravia. Kým ste sa bavili, práca čakala, až sa jej nazbierala slušná kopa. Tak si vyhrňte rukávy a niečo s tým urobte!

JANUÁR 2014

Január bude rušný, plný vybavovačiek. Nezabúdajte ani na kondíciu – na konci mesiaca bude dobré byť fit. Čaká vás totiž láska...

Január strávi Mars vo vašom dome komunikácie. Budete vybavovať, dohadovať, komunikovať. Ak sa schyľuje k výmene názorov s niekým blízkym, skúste ovládnuť svoju impulzívnosť, aby ste neskôr nemuseli ľutovať, že ste povedali, čo ste nemali. Prvé týždne sú zároveň orientované aj na záležitosti domu zdravia a práce. Zanedbaná životospráva sa začína prejavovať. Ak ste to nechali zájsť príliš ďaleko, zhoršia sa isté chronické problémy, alebo sa prejavia dôsledky prepracovanosti. Zistíte to najneskôr okolo splnu Mesiaca 16. januára. Urobte všetko, čo môžete, pre svoje zdravie a efektívne rozvrhnutie pracovných povinností. Ak udržíte situáciu pod kontrolou, tak sa koncom januára opäť môžete venovať príjemnejším stránkam života. A čo už je príjemnejšie, ako láska? Tá sa stane prioritou po 20. januári. Ak už žijete v spokojnom vzťahu, tak sa teraz zrejme necháte nanovo očariť kvalitami svojej druhej polovičky. A ak ešte len hľadáte toho pravého na celý život, tak otvorte oči a srdce dokorán. Zoberte iniciatívu do vlastných rúk a pomôžte láske v tomto nečakane sľubnom období. Nepremeškajte svoju príležitosť a všímajte si signály opačného pohlavia. Nehanbite sa a buďte aktívni.



PANNA

23. 8. – 22. 9.

NOVEMBER 2013

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

V treťom dome dočasne nachádzame Slnko a Merkúr a dlhodobo je tu aj Saturn, čo znamená, že prežívate obdobie, ktoré je pomerne náročné z hľadiska komunikácie s ľuďmi. Väčšina novembra bude pomerne rušná. Je toho dosť, čo musíte zariadiť a dohodnúť. Popritom si však určite naplánujte aj jesenné prechádzky a výlety s blízkymi ľuďmi. Tretí dom súvisí aj so vzdelaním a navyše 17. novembra padne spln Mesiaca do vášho domu filozofie. To vás opäť prinúti prehodnotiť svoje smerovanie a zvážiť, v čom by ste sa mohli zlepšiť. Možno zatúžite rozšíriť si vzdelanie. Vrátite sa k učebniciam, alebo sa vyberiete za poznaním do zahraničia. Skvelá správa je, že Mars je celý mesiac vo vašom znamení. Prizvite si ho na pomoc a prejavte sa ešte rozhodnejšie, akčnejšie a vášnivejšie, ako obvykle. Choďte za svojimi snami. V závere mesiaca budú pre zmenu na rade záležitosti štvrtého astrologického domu – domu domova. Budete sa venovať rodičom, či deťom, alebo sa opäť vrátite k istým otázkam okolo bývania.

DECEMBER 2013

Tento mesiac budete riešiť otázky okolo rodiny, bývania a financií. Koniec decembra prinesie navyše veľa vzrušenia a zábavy.

Už v novembri ste vynaložili veľa energie na domov a rodinu a tento mesiac to bude podobné. Budete sa venovať rodičom, starým rodičom, alebo kupovať, prípadne renovovať byt, či dom. Rodina dostane prednosť pred kariérou a zdá sa, že to váš zamestnávateľ prežije. Len v dňoch okolo 17. decembra môže byť trochu náročnejšie zvládať jedno, aj druhé. 7. decembra sa červená planéta presunie z vášho znamenia do znamenia Váh a začne naliehavo upozorňovať na finančné záležitosti – najmä na peniaze, ktoré zarábate vlastnými silami. Možno ukončíte istý projekt a ocitnete sa na prahu nových možností. Alebo je to znak toho, že bude treba investovať vyššiu čiastku do rodiny a do bývania. 21. decembra sa Slnko pridá k Venuši a Plutu v znamení Kozorožca. U vás je toto znamenie zviazané najmä s piatym domom. Zdá sa, že konečne sa opäť môžete venovať deťom, nejakej kreatívnej aktivite, alebo koníčkom. Užite si teda záverečný decembrový týždeň a aj podobne ladené prvé týždne nového roka.

JANUÁR 2014

Tento mesiac budete mať do činenia s nezvyčajne vysokými sumami. A konečne si začnete naplno užívať. Novoročné plánovanie vás navyše podnieti k pozitívnym zmenám v životnom štýle.

Január strávi Mars vo vašom dome peňazí. Znamená to, že prežijete obdobie, počas ktorého vynaložíte veľa energie na finančné záležitosti. S veľkým entuziazmom sa púšťate do zarábania, ale možno aj do míňania peňazí. Užívať si budete takmer celý január. Môže za to dom potešenia, v ktorom značnú časť mesiaca strávia Slnko, Venuša, Pluto a Merkúr. Nič nebude obmedzovať váš tvorivý prejav, a tak sa môžete venovať nejakej kreatívnej aktivite. Viac vás ale láka zábava a hazard. Ani flirt, či ľúbostná aféra nie sú vylúčené. Hviezdy vám to všetko umožnia a to najmä počas prvých dvoch týždňov. Väčšia opatrnosť bude namieste v čase splnu – v dňoch okolo 16. januára. 20. januára sa Slnko pripojí k Merkúru v dome práce a zdravia. Kým ste sa bavili, práca čakala a teraz je načase opäť sa k nej vrátiť. Záverečný týždeň bude okrem toho vhodný aj na definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, alebo naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity a diéty. Dosť bolo predsavzatí, je čas konať. Práca na sebe vás v konečnom dôsledku poteší. Ako pre každú pannu, aj pre vás sú zdravie a životospráva prvoradé.



VÁHY

23. 9. – 22. 10.

NOVEMBER 2013

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

S návalom planét v dome peňazí a s Marsom v dome podvedomia budú naďalej aktuálne témy, ktoré boli nastolené koncom októbra. Prehodnocujete svoju finančnú situáciu. Či už chcete požiadať o zvýšenie platu, alebo naštartovať úplne nový projekt, urobte to teraz. A to aj napriek tomu, že v dome peňazí máte už druhý rok usadený aj problematický Saturn. Občas sa vám síce môže stať, že to s peniazmi nevyjde tak, ako ste dúfali (môže sa to pritrafiť napríklad okolo 17. novembra), ale celkovo sa vám tento mesiac vo finančných záležitostiach bude dariť. Aby sme ale nehovorili len o peniazoch, presuňme sa k ďalším astrologickým udalostiam týchto týždňov. Slnko sa 22. novembra presunie do vášho domu komunikácie. Pre Váhy je komunikácia dôležitá vždy, ale teraz to platí dvojnásobne. Čaká vás dopĺňanie vzdelania, štúdium v ústraní, písanie, publikovanie, práca s počítačom a pod. Okrem toho vás sa tešte na množstvo stretnutí a rozhovorov s tými, ktorí sú vám najbližší.

DECEMBER 2013

Témou prvého týždňa sú podivné, u mnohých dokonca utajované aktivity. Okrem toho vás čaká množstvo príjemných stretnutí a rozhovorov. Záver decembra prinesie zmeny, ktoré pozitívne ovplyvnia rodinný život.

So Slnkom v treťom astrologickom dome sú prvé týždne orientované na komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti a blízke medziľudské kontakty. Čaká vás množstvo rozhovorov. Veľa času strávite so starými priateľmi, alebo súrodencami. Spln Mesiaca 17. decembra v Blížencoch (vo vašom dome filozofie) ešte podčiarkuje danú tému. Istá ďaleká cesta, alebo vzdelávací projekt sa ukážu byť sklamaním, neskôr však zistíte, že vám to umožní zamerať sa na nové možnosti. Začiatkom mesiaca prechádza Mars posledným úsekom vášho domu podvedomia. Ten 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. Neuzatvárajte sa pred svojimi blízkymi. Práve na nich, alebo na vás útočia nástrahy dvanásteho domu. Jedna strana pomôže druhej dostať sa z toho bez ujmy. 21. decembra sa Slnko pripojí k Plutu a Venuši v dome domova. Koncoročné sviatky strávené v rodinnom kruhu budú tentoraz veľmi príjemné.

JANUÁR 2014

Prvé týždne patria rodine a otázkam bývania. Druhá polovica mesiaca prinesie navyše veľa tvorivosti, vzrušenia a potešenia presne podľa vašich predstáv.

Mars prechádza vaším domom osobnosti, čo je skvelé. Znamená to, že vynaložíte veľa energie na seba, svoj vzhľad a záujmy. Červená planéta vás vyzbrojí entuziazmom a rozhodnosťou. Spln Mesiaca 16. januára naznačuje, že v zamestnaní sa udeje niečo, čo vás nepoteší. Budete sa pýtať sami seba, ako je možné, že ste to nepredvídali. To, čo je ale prvé týždne najdôležitejšie, sú záležitosti domova a rodiny. V príslušnom úseku vášho horoskopu môžeme teraz stretnúť Slnko, Venušu, Pluto a Merkúr. Navštívte rodičov, vychutnajte rodinnú pohodu, alebo dokončite prerábanie v byte, či v dome. Všetko pôjde ako po masle, najmä ak využijete prvé dva týždne. Neskôr, keď sa Slnko presunie za Merkúrom do ďalšieho znamenia a vo vašom horoskope do domu potešenia, prichádza čas hravosti, flirtu, zábavy a možno aj trochu hazardu. Zdá sa, že konečne sa môžete venovať deťom, hrám, alebo nejakej inej kreatívnej aktivite.



ŠKORPIÓN

23. 10. – 21. 11.

NOVEMBER 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 pod., ale možno sa odhodláte aj k vážnejším zmenám. Slnko, Saturn a Merkúr prechádzajú vaším znamením, čo mimoriadne praje každej vašej iniciatíve. Výnimkou by mohli byť len dni okolo splnu 17. novembra. Celý november 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. Čaká vás rušný mesiac. 22. novembra Slnko prejde do znamenia Strelca. Vo vašom horoskope je toto znamenie zviazané najmä s domom peňazí. Ak hľadáte novú prácu, obráťte sa na svojich priateľov, alebo vplyvných známych. Oni sú teraz kľúčom k finančne úspešnému novému začiatku.

DECEMBER 2013

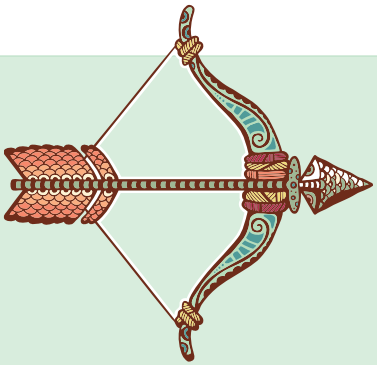
Nové zárobkové možnosti vás nenechajú ľahostajnými. Až koncom mesiaca sa od peňazí čiastočne odpútate a nájdete si čas aj na seba a na ľudí zo svojho okolia.

Prvé týždne sú do veľkej miery orientované na peniaze. Slnko a Merkúr naznačujú, že prichádza možnosť rozbehnúť sa za vysnívanou finančnou príležitosťou. Ak chcete požiadať o zvýšenie platu, neváhajte. Prípadne naštartujte nové podnikanie. Takmer určite bude finančne úspešné. Spoliehajte sa však hlavne na seba. Zvýšený prísun peňazí nebude súvisieť s výhrou, dedičstvom, ani pôžičkou. Planéty hovoria, že pôjde o vlastnými silami zarobené peniaze. Najmä prvé dva týždne sú na štart nových projektov ako stvorené. Menej vhodné sú dni okolo splnu 17. decembra. Prvý týždeň môže vo vašom živote nečakane výraznú úlohu zohrať vplyvný známy, alebo vaši starí priatelia. Začiatkom mesiaca totiž Mars prechádza posledným úsekom vášho domu priateľstva. Je naozaj možné, že prijmete pomocnú ruku, aby ste sa dostali bližšie k splneniu svojho dávneho sna. Od 7. decembra bude Mars už vo vašom dome podvedomia. Červená planéta vás bude tlačiť k tomu, aby ste sa za zatvorenými dverami vyrovnali s istými záležitosťami. Až koncom mesiaca sa vám podarí čiastočne sa vymaniť spod nadvlády momentálne samotárskeho Marsu a stráviť príjemné chvíle s ľuďmi, na ktorých vám záleží.

JANUÁR 2014

Témou mesiaca je komunikácia. Čaká vás rekordné množstvo dôležitých aj nezáväzných stretnutí a rozhovorov, ale mnohé významné veci sa tento mesiac udejú aj v samote za zatvorenými dverami. Záver mesiaca prinesie zmeny, ktoré ovplyvnia rodinný život.

Mars sa na nečakane dlhú dobu (do konca júla) usadil vo vašom astrologickom dome podvedomia. Ten 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 bude nasledujúce mesiace patriť vaša energia. Prvé týždne sú orientované aj na tretí dom, ktorý symbolizuje komunikáciu, vzdelanie, cestovanie na krátke vzdialenosti, blízke medziľudské kontakty. Strávite viac času so starými priateľmi, alebo súrodencom, prípadne si urobíte výlet. Príjemné stretnutia vás čakajú najmä počas prvého a tretieho týždňa. Spln Mesiaca 16. januára vám prekazí naplánovanú cestu, alebo pripraví malú lekciu o tom, aká vie byť spravodlivosť slepá. Neskôr sa Slnko presunie do ďalšieho znamenia a v prípade vášho horoskopu do domu domova. Bývanie a rodina sa dostanú na prvé miesto. Budete prehodnocovať svoje postavenie v rodine a v širšom zmysle aj v spoločnosti. Pripomeniete si význam tradičných hodnôt vo vašom živote.



STRELEC

22. 11. – 21. 12.

NOVEMBER 2013

Posledné novembrové dni môžu 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 novembri zameriate? Ak sa chcete riadiť astrológiou, potom to bude pracovná sféra. Energický Mars sa totiž tento mesiac nepohne z vášho domu kariéry. November bude ale zároveň aj pomerne introspektívny. Prvé týždne meditujú vo vašom dome podvedomia Slnko a Merkúr a dlhodobo je tu usadený aj problematický Saturn. Čakajú vás chvíle symbolických návratov do minulosti, čas hodnotenia a zvažovania nových stratégií. Je tiež možné, že úspešne pokročíte v boji s nejakou chorobou, závislosťou, zlozvykom, prípadne niekým, alebo niečím negatívnym, čo vám v poslednom čase spôsobovalo problémy. Niektorá z týchto tém vyvrcholí okolo 17. novembra, v čase splnu Mesiaca. 22. novembra Slnko prejde do znamenia Strelca. Odhodlávate sa k zásadnej zmene vo svojom živote a len čakáte na správnu chvíľu? Neváhajte, tie dni práve prichádzajú. Obrat k lepšiemu zaznamenáte už koncom tohto mesiaca alebo začiatkom nasledujúceho.

DECEMBER 2013

Začiatkom decembra intenzívne pracujete na svojej premene. S každým ďalším dňom rastie vaše sebavedomie a to vám pomáha klásť si smelé nové rozhodnutia. Patrí k nim aj aktívna snaha o zlepšenie finančnej situácie.

Začiatkom mesiaca Mars končí svoju púť vaším domom kariéry. Tým vrcholí obdobie, ktoré je v exponovanej miere venované práci a upevňovaniu spoločenskéh o postavenia. Tento december bude patriť k tým vzácnym obdobiam, keď sa vám podarí vyhradiť si čas aj pre seba. So Slnkom a Merkúrom vo výsostne osobnom prvom astrologickom dome by nemal byť problém venovať sa svojmu vzhľadu a záujmom. Ako väčšina ľudí, aj vy máte zrejme pocit, že k dokonalosti máte ďaleko. Zdá sa ale, že po prvých týždňoch budete mať zo seba lepší pocit. 21. decembra sa Slnko pripojí k Plutu a Venuši vo vašom druhom dome – dome peňazí. Či už máte ambiciózne finančné plány, alebo chcete len konečne požiadať o malé zvýšenie platu, teraz prichádza ten správny čas. Na všetky podobné kroky využite záverečný decembrový týždeň, alebo prvé týždne nového roka.

JANUÁR 2014

Finančné záležitosti a formálne spoločenské akcie – to vás bude tento mesiac zamestnávať. Koncom januára sa od nich čiastočne odpútate a nájdete si viac času aj pre ľudí, ktorí sú vám najbližší.

Mars sa na niekoľko mesiacov usadil vo vašom dome priateľstva. Čaká vás rušné, spoločensky angažované obdobie. Je tiež možné, že budete bojovať za splnenie nejakého svojho dávneho sna. So Slnkom, Plutom, Venušou a Merkúrom v astrologickom dome peňazí sa môžete rozbehnúť za vytúženou finančnou príležitosťou. Ak chcete odštartovať nové zárobkové aktivity, urobte to počas prvých dvoch týždňov. Opatrnosť bude namieste v čase splnu – v dňoch okolo 16. januára. Tento spln môže ohroziť nielen peniaze, ktoré ste zarobili, ale aj tie, ktoré by ste radi získali z nejakých ďalších zdrojov. S konečnou platnosťou zistíte, či je táto cesta schodná, alebo nie. To vám umožní ujasniť si ďalšie kroky. 20. januára sa Slnko pripojí k Merkúru v znamení Vodnára (vo vašom horoskope dom komunikácie). Upriamite pozornosť na ľudí okolo seba. Užijete si s nimi diskusie v teple domova, alebo v útulnej kaviarni. Možno si konečne doprajte to, čo ste chceli urobiť už dávno. Stretnúť sa s priateľmi alebo kolegami z práce a detailne sa porozprávať o všetkom, čo sa vám doteraz len preháňalo hlavou.



KOZOROŽEC

22. 12. – 19. 1.

NOVEMBER 2013

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

Celý november strávi Mars vo vašom dome filozofie, čo znamená, že vás čaká buď intenzívna intelektuálna práca, štúdium, riešenie právnych záležitostí, alebo fyzicky náročná, ďaleká cesta. Tento mesiac bude bohatý aj na spoločenské udalosti, keďže Slnko a Merkúr nachádzame v dome priateľstva. V ňom je už druhý rok usadený aj zodpovedný Saturn. Spoločnými silami vás podporia v snahe pomáhať druhým ľuďom. Uplatníte pritom svoj cit pre diplomaciu a schopnosť kooperácie. Napriek tomu, okolo 17. novembra dostanete lekciu o tom, aké vzácne je nefalšované priateľstvo. Rýchlo ale zistíte, že je dobrým rozhodnutím pridať sa k priateľom a vybrať sa s nimi napríklad na dovolenku. Umožní vám to rozšíriť si obzory. 22. novembra Slnko prejde do znamenia Strelca (vo vašom horoskope dom podvedomia). Záver mesiaca sa bude preto niesť v introspektívnejšom tóne. Nájdete si čas na knižky a nostalgické rozjímanie.

DECEMBER 2013

Posledný decembrový týždeň môže byť dôležitým medzníkom. Nenechajte sa zaskočiť a dôkladne si naplánujte svoju budúcnosť. Koncom mesiaca tak budete môcť priamo vstúpiť do nového života.

V decembri sa zameriate na duchovné aktivity a na svoj osobný rozvoj. Prvé týždne prechádza totiž Slnko vaším astrologickým domom podvedomia a do 7. decembra bude Mars v dome filozofie. A tak bude toto obdobie trochu meditatívnejšie a introspektívnejšie, než je to u vás bežné. Čakajú vás chvíle symbolických návratov do minulosti, do detstva, budete rekapitulovať svoj život. Je tiež možné, že úspešne pokročíte v boji s nejakou chorobou, alebo zlozvykom. Obrat k lepšiemu sľubuje hneď prvý týždeň. Dom podvedomia často vypovedá aj o zlozvykoch, o psychických, alebo zdravotných problémoch. Táto téma vyvrcholí 17. decembra, v čase splnu. Okolo tohto dátumu si dajte pozor na ohrozenie zdravia, prepracovanosť, prípadne nebezpečenstvo úrazu. Po 7. decembri, s Marsom čerstvo nasťahovaným do vášho desiateho domu, nastúpi obdobie, ktoré bude pomerne náročné z hľadiska kariéry. 21. decembra sa Slnko pripojí k Plutu a retrográdnej Venuši v Kozorožcovi. Ukončíte rozjímanie a s novou silou si uvedomíte, že človek sa musí občas intenzívnejšie venovať aj sám sebe, vlastnému prospechu. Odhodlávate sa k zásadnej zmene vo svojom živote.

JANUÁR 2014

Začiatkom januára intenzívne pracujete na svojej premene. Každým dňom rastie vaše sebavedomie a aj vaše ambície. Patrí k tomu aj túžba po absolútnej finančnej nezávislosti.

Január sa zaradí k vašim najlepším mesiacom v tomto roku. V znamení Kozorožca sa totiž na kratšiu či dlhšiu dobu ocitne Slnko, Venuša, Pluto, Mesiac a Merkúr. Ich kozmickú podporu by bola škoda nevyužiť. Zdá sa, že vrcholí obdobie, počas ktorého vynakladáte veľa energie na seba, svoj vzhľad a záujmy. Pokiaľ sa chystáte na sebe niečo zmeniť, venujte tomu najmä prvé dva týždne. Intímnejšie záležitosti akcentuje spln Mesiaca 16. januára v dome partnerstva. Signalizuje rozuzlenie nejakej etapy v partnerskom vzťahu a následnú transformáciu na novú úroveň. Iné témy sa stanú stredobodom vašej pozornosti po 20. januári, keď sa Slnko pripojí k Merkúru v dome peňazí. Možno sa rozhodnete dokázať svetu, že zarobiť sa dá aj poctivou prácou. Snaha o dosiahnutie vyššieho platu má teraz pomerne vysokú šancu na úspech. Skúste zabojovať už počas záverečného januárového týždňa, alebo hneď začiatkom februára. S energickým Marsom v dome kariéry sa naozaj ukáže, že môžete veľa zarobiť, ale dajte si pozor – veľa peňazí vám môže aj prekĺznuť pomedzi prsty.



VODNÁR

20. 1. – 18. 2.

NOVEMBER 2013

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

Celý november strávi Mars vo vašom ôsmom dome. Množstvo vašej energie nasmeruje k 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 s Merkúrom a zodpovedným Saturnom vo vašom desiatom dome. Opäť sa vážnejšie zamyslíte nad svojím smerovaním. Zvážite svoje takmer zabudnuté pracovné sny a plány. Nie je tu čas konečne sa k nim vrátiť a to aj za cenu obetí a prekonávania prekážok? Podobné otázky si možno položíte už okolo 17. novembra, keď sa v pracovnej oblasti prevalí čosi, čo vás na chvíľu vykoľají. Inak ale tento mesiac môžete natrafiť na veľmi sľubné pracovné príležitosti. 22. novembra Slnko prejde do znamenia Strelca (u vás astrologický dom priateľstva) a podporí vás v úsilí pomáhať druhým ľuďom, alebo sa koncom mesiaca pripojiť k príjemnej spoločenskej udalosti.

DECEMBER 2013

Prvá polovica mesiaca bude mimoriadne spoločenská. Potom ale zatúžite po samote, aby ste sa dokázali sústrediť a zvládnuť čosi zvláštne, ale dôležité.

December bude spočiatku bohatý na spoločenské udalosti, keďže Slnko prechádza vaším astrologickým domom priateľstva. Zdá sa, že sa objavia ďalšie príležitosti realizovať nejaký svoj dávny sen, nadviazať, alebo oživiť priateľstvá, prípadne sa úspešne pridať k nejakej charitatívnej, či humanitárnej skupinovej aktivite. Začiatkom decembra prechádza Mars posledným úsekom vášho ôsmeho domu. Dotiahnete nejaké pokroky, súvisiace s dedičstvom, alebo s majetkom, ktorý nepatrí len vám. Aj nárast sexuálnej energie je ešte stále aktuálny. Od 21. decembra sa vaše tempo trochu spomalí. Slnko sa pripojí k Plutu a Venuši v Kozorožcovi (u vás znamenie domu podvedomia). Záver mesiaca sa bude niesť v introspektívnejšom tóne. V tom čase bude Mars už vo vašom dome filozofie. Druhá časť decembra, ale následne aj január, prinesú intenzívne štúdium, či publikačnú činnosť, riešenie právnych záležitostí, alebo fyzicky náročnú, ďalekú cestu.

JANUÁR 2014

Ak budete počas prvých troch týždňov dovolenkovať, rekapitulovať, alebo plánovať, tak to bude to najlepšie, čo môžete urobiť. Druhá časť mesiaca už bude akčnejšia.

Mars bude až do konca júla vo vašom dome filozofie. Jeho prechod týmto úsekom horoskopu môže naznačovať riešenie právnych záležitostí, alebo rušnú zahraničnú cestu, či námahu, venovanú získavaniu vyššieho vzdelania. Nech už ide vo vašom prípade o čokoľvek, nie je dobré ostať pasívnym. Pokúste sa využiť energiu červenej planéty a bojujte za svoje predstavy a práva. Január by mohol byť dobrým študijným mesiacom, alebo obdobím, zameraným na duchovné aktivity a osobný rozvoj. So Slnkom, Venušou, Plutom a Merkúrom vo vašom dome podvedomia sa totiž dá očakávať obdobie sústredené, introspektívne, možno až samotárske. V dňoch okolo 16. januára – v čase splnu – si opäť uvedomíte, že je načase pokročiť v boji s nejakým svojím utajovaným a zanedbávaným problémom. 20. januára sa Slnko sa pripojí k Merkúru v znamení Vodnára a spolu sa postarajú o to, aby ste ukončili rozjímanie a s rastúcim elánom sa pustili do realizácie ambicióznych novoročných predsavzatí. Koniec rozmýšľania, je čas konať a zobrať veci do svojich rúk. Planéty máte na svojej strane, a tak by vám všetko malo ísť hladko.



RYBY

19. 2. – 20. 3.

NOVEMBER 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 tento mesiac mysleli viac na partnera, než na seba. Prvé týždne sú pritom orientované najmä na deviaty astrologický dom, ktorý symbolizuje vyššie vzdelanie a duševný rozvoj. Spln Mesiaca 17. novembra v astrologickom dome komunikácie ešte podčiarkuje danú tému. Tento mesiac je zároveň ako stvorený na príjemnú dovolenku v ďalekej destinácii. Či ale budete doma, alebo v exotickej cudzine, budete sa zamýšľať nad svojimi životnými postojmi a svojou budúcnosťou. Opätovne zvážite aj možnosti ďalšieho vzdelávania. Nabáda vás k tomu aj zodpovedný Saturn, ktorý je vo vašom dome filozofie usadený už druhý rok. Koncom mesiaca sa Slnko presunie do domu kariéry, aby naznačilo, že záver novembra a december by mohli patriť k najúspešnejším pracovným obdobiam v tomto roku.

DECEMBER 2013

Chcete sa pracovne presadiť a prvé týždne sa na to naozaj oplatí zamerať, hoci vás bude rozptyľovať aj kadečo iné. Záver mesiaca už bude patriť najmä priateľom.

Prvý týždeň, s Marsom vo vašom siedmom astrologickom dome, vrcholia týždne, počas ktorých množstvo vašej energie patrí partnerskému vzťahu. V lepšom prípade to znamená veľa vášne a aktívneho, spoločne stráveného času, v horšom je tu hrozba konfliktov a impulzívnosti. Záleží trochu aj od vás, ktorou cestou sa vyberiete. Nemenej dôležitá je aj kariéra. Najmä prvé týždne sú skvelé pre postup v zamestnaní. Neskôr sa začnú pracovné záležitosti prelínať s rodinnými. Bude ťažké stíhať jedno aj druhé. Naznačuje to aspoň spln Mesiaca, ktorý okolo 17. decembra signalizuje, že budete musieť riešiť menšiu rodinnú krízu. Po 7. decembri, s Marsom vstupujúcim do ôsmeho domu, prichádzajú témy, ktoré údajne najviac hýbu svetom – sex a peniaze. Ak medzi vami a súkromným alebo pracovným partnerom vládne napätie, pravdepodobne sa to teraz pretaví do hádok o spoločných financiách. Pôjde teda buď o súkromný majetok, alebo o zdroje financovania pre pracovný projekt. 21. decembra sa Slnko pripojí k Plutu v dome priateľstva a podporí vás v úsilí pomáhať druhým ľuďom.

JANUÁR 2014

Prvé týždne budú mimoriadne spoločenské. Tie ďalšie vo vás prebudia túžbu spomaliť životné tempo, rozjímať trochu osamote a pomáhať tým menej šťastným.

Január prináša príležitosti splniť si jeden z vašich dávnych snov a nadviazať, alebo oživiť priateľstvá, prípadne sa úspešne pridať k nejakej charitatívnej, či humanitárnej skupinovej aktivite. Spln Mesiaca 16. januára vás prinúti vášnivo a bezhlavo sa vrhnúť do niečoho, čo sľubuje zábavu a vzrušenie. Je to trochu na hrane, ale má zmysel vás varovať? Mars bude celý čas vo vašom ôsmom dome. Preto množstvo vašej energie bude patriť aj nejakým záležitostiam, súvisiacim s dedičstvom, alebo s majetkom, ktorý nepatrí len vám. Nárast sexuálnej energie je tiež pravdepodobný. Od 20. januára, keď sa Slnko pripojí k Merkúru vo vašom dome podvedomia, prichádza čas trochu spomaliť a možno aj pomôcť tým, ktorí to potrebujú. Ale aj vy by ste si mali oddýchnuť, dobiť baterky, zhodnotiť udalosti predchádzajúcich mesiacov a pripraviť si plány do rozbiehajúceho sa roka.

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.



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

fenjal



NOVÁ luxusná starostlivosť o pokožku tela & rúk

PÔŽITOK Z OŠETRENIA, POVZBUDENIE PRE ZMYSLY

fenjal prichádza s prémiovými novinkami na ošetrenie tela a pokožky rúk. Predstavuje krémové sprchové oleje a krém na ruky s exkluzívnymi výhodami, bezpečným použitím a moderným zložením.
Inovácia prípravkov spočíva v inteligentnej kombinácii ošetrujúcich zložiek bez pridaných parabénov, konzervantov a umelých farbív.

sprchové krémové oleje fenjal Premium Shower Cream Oil Intensive & Sensitive

Vytvárajú hladkú, jemnú penu, ktorá pokožku zahaľuje do ochrannej vrstvy s hydratačným účinkom. Dostupné sú v dvoch verziách: Intensive – pre ošetrenie náročnej suchej a zrelej pokožky; mandľový olej poskytuje výdatnú výživu a posilňuje hydratáciu; Sensitive – pre ošetrenie citlivej pokožky; avokádový olej v kombinácii s patentovanou zložkou Pentavitin pôsobia na výživu, zvlhčenie, zmiernenie citlivosti a posilnenie odolnosti pokožky tela.

krém na ruky fenjal Premium Hand Cream Intensive

Poskytuje pokožke rúk komplexné účinky: ochranu, výživu a podporu pružnosti. Je obohatený o množstvo cenných zložiek – olej z maslovníka, mandľový olej, pantenol – pre spoľahlivé ošetrenie aj tej najviac namáhanej pokožky rúk.



MÍNUS 20% DPH



DO KONCA ROKA

SUBARU XV 2.0 BOXER DIESEL dostanete iba do konca roka so zľavou až 20 % DPH! *

SYMETRICKÝ POHON VŠETKÝCH KOLIES 4x4

* Zľava je vyčíslená ako 16,67 % z MOC. Akcia platí do 31. 12. 2013, resp. do vyčerpania zásob. Viac info na **www.subaru.sk** alebo u predajcov Subaru. Ilustračné foto. Kombinovaná spotreba: 5,6 – 6,5 l/100 km, emisie CO2: 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

SUBARU

Confidence in Motion

www.subaru.sk