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

HOROSKOPY & LIFESTYLE

ZDRAVIE | ALTERNATÍVNA MEDICÍNA
FENG SHUI | DUCHOVNÝ ROZVOJ | VZŤAHY

jeseň 2014

august september október



SUPERFOODS
večná mladosť nie je mýtus

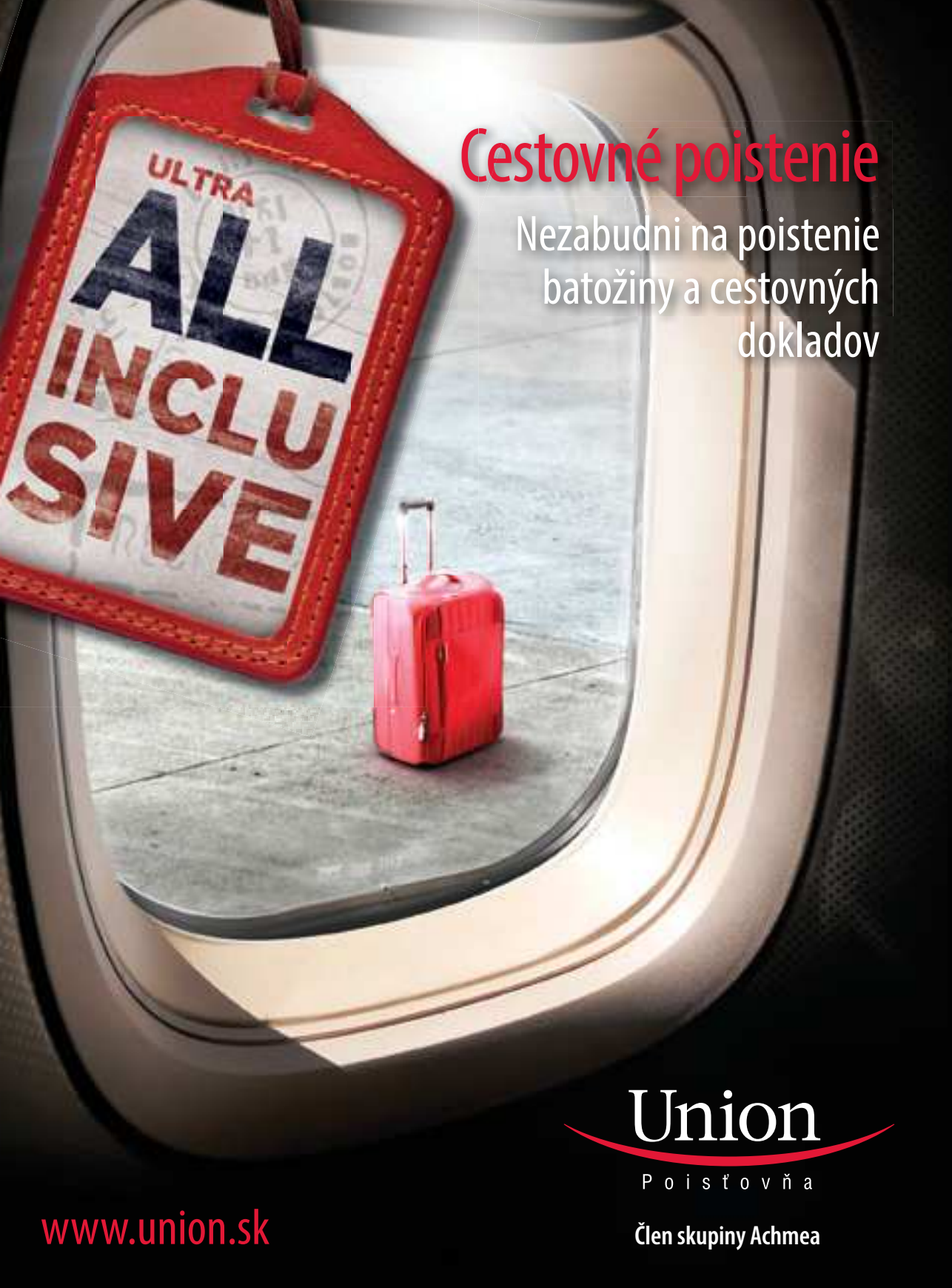
Psst... posuňte hranice SEXU
- dajte svojej sexuálnej túžbe zelenú
- mužská energia vám dobije baterky

TÁŇA PAUHOFOVÁ
REVOLUCIONÁR S ROZUMOM

ČÍNA SCI-FI
KRAJINA BUDÚCNOSTI

YOGA na pláži
SPOMAĽTE, ZRELAXUJTE A NABERTE ENERGIU

8 rád ako si nájsť CHLAPA
Single? Určite nie toto leto!



Cestovné poistenie

Nezabudni na poistenie batožiny a cestovných dokladov

Union
Poisťovňa

www.union.sk

Člen skupiny Achmea

PALAWI
asia spa



aj **TOTO LETO**
si u nás užijete
+ 50% K MASÁŽI
do 22. 9. 2014







Grand Palawi asia spa, Smrečianska 41- pod Kolibou, objednávky +421 917 633 324
Palawi asia spa Eurovea - NEW - oproti kinu, objednávky +421 948 105 850

www.palawi.sk







Obsah

№ 3 2014

6 MÓDA
Hebké dotyky jesene

10 BEAUTY
Malí pomocníci, veľká efektívnosť
Volanie oceánu

14 COFFEE BREAK
Táňa Pauhofová:
Som revolucionár s rozumom

18 CESTOVANIE
Čína SCI-FI: krajina budúcnosti

26 FENG SHUI
Detská izba

28 VZŤAHY A SEX
8 rád ako si nájsť chlapa
Posuňte hranice sexu





ZDRAVIE 34
Bez kávičky to nejde?
SUPERFOODS... večná mladosť nie je mýtus
Opaľovanie bez ochranného faktoru
Joga na pláži

RECEPTY 46
Surové a zdravé
Jesť menej znamená ostať mladý

NOVINKY 48
Zdravie, wellness, krása

SPIRIT 50
Knižné recenzie
Numerologická poradňa

ČÍNSKE HOROSKOPY 54
Predpovede na august až október

TAROT 62
Výklad pre všetky znamenia na 3 mesiace

ASTROLÓGIA 70
Predpovede na august, september, október









HOROSKOPY
& LIFESTYLE

VYDANIE 15.
štvrťročník _ júl 2014, ročník 4.

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

ŠÉFREDAKTORKA
Vladimíra Dutková-Mináčová

FACEBOOK FANPAGE
Katarína Mikulová – KEJT
www.facebook.com/horoskopy.lifestyle

REDAKCIA
KaVa, Anna Kanovská, Lenka Kollerová,
Peter Verček, Oto Hromník, Zuzana Balušková,
Táňa Nitkova, KEJT, FREYA

GRAFICKÉ SPRACOVANIE
LEo

LAYOUT
mono

FOTOGRAFIE
Shutterstock, archív

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

TLAČ
Slovensk, 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



Zamilujte sa! ... do seba :-)

Od ženy vždy život očakával veľa a dnes možno ešte viac ako kedykoľvek predtým. K roli matky, vychovávateľky, manželky a milenky, pribudla aj rola zamestnankyne, šéfky, manažérky, ženy so zmyslom pre humor a s vycibreným vkusom, ženy so vzdelaním, so športovým vybavením, rola silnej ženy s odvahou a vytrvalosťou, rola zabezpečenej ženy s vlastným bytom a peniazmi na účte, ale takisto aj rola ženy – modelky – bez predkusu, bez vrások a kíl navyše... Ideál ženy tak dnes predstavujú miery sexbomby a takisto vlastnosti a superschopnosti, ktoré sú typické skôr pre hrdinky z akčných komiksov.

Smutné je, že ženy sa naozaj snažia celému inventáru nekonečných prívlastkov priblížiť. Chcú sa totiž páčiť, nájsť pocit výnimočnosti, aby mohli dosiahnuť jedno – BYŤ MILOVANÉ.

A sme doma. Za všetkým hľadaj lásku! Budem konkrétna – SEBALÁSKU.

Milé dámy, dlho som rozmýšľala nad témou, , ktorej venujem svoj príhovor.. Po chvíľke úvahy bola téma jasná: je ňou sebaláska. Prečo? Pretože MILOVAŤ SAMU SEBA JE NAJÚČINEJŠÍM LIEKOM PROTI VŠETKÝM NEDUHOM, ktoré nás trápia. Proti smútku, pocitu nespokojnosti, vlastnej nedostatočnosti. Ak milujeme samy seba, milujeme takisto svoj život a keď milujeme svoj život, žijeme s naplnením, s radosťou a mierom v srdci. K tomu, aby sme sa mali rady, však nepotrebujeme splniť nič z toho, čo som vymenovala v prvom odstavci. Naopak – sebaláska nevyžaduje vôbec nič, jej jediným pravidlom je, že k sebe pristupujeme s pochopením a nehou v každom okamihu nášho života. Áno, aj vtedy, keď nás opustí priateľ. Áno, aj vtedy, keď prídeme o prácu. Keď priberieme. Keď sa ľutujeme. Keď nestíhame. Keď nakričíme na manžela alebo na dieťa. Keď sa chováme ako potvora. Skrátka – vždy.

Známy švajčiarsky lekár a psychológ Carl Gustav Jung povedal: „PRIJMI SVOJ TIEŇ A NÁJDEŠ SVETLO." Buďte preto k sebe nežné a jednajte so sebou s pochopením aj vo chvíľach, keď si to zdanlivo nezaslúžite.

Prišlo leto, vonku je príjemne slnečno a vietor nám ševelí vo vlasoch. Nehľadajte dôvody, prečo zostávať doma, prečo sa neobliecť do bikín, prečo nezájsť do podniku a neobjednať si jednu skvelú margaritu. Choďte, kamkoľvek vás srdce ťahá a nechajte sa hýčkať radosťou a zábavou. A pamätajte si: Nemusíte byť dokonalá na to, aby ste si zaslúžili všetko pekné. Stačí, keď sa budete mať rada TAKÁ, AKÁ STE.

Krásne leto a veľa SEBAlásky!

Vaša FACEBOOK adminka KEJT

text_ Zuzana Izáková foto_ Shutterstock

Jeseň je čas, kedy sa iskrivá jangová energia elementu OHŇA začína postupne meniť v pokojne plynúcu energiu elementu ZEME (babie leto), aby sa neskôr ukázala v plnej sile elementu KOV. Je to čas rovnováhy, stability a výsledkov. A nikde táto skutočnosť neplatí viac ako v móde. Najdôležitejšia kolekcia roku! Pre rok 2014 ju definujú tri slová: mäkká, nositeľná a štruktúrovaná...

LÍNIE A MATERIÁLY

Módna sezóna jeseň 2014 nám ponúka úžasný priestor na experimentovanie: **výrazné siluety** a **nové materiály.** Azda **najvýraznejšou** siluetou jesene je silueta **presýpacích hodín,** ktorú poľahky vyčaríte pomocou opasku – na kabátoch či šatách. Základom **druhej siluety,** v tvare písmena T, je prepracovaná **pelerína** v slušivých pastelových farbách, skombinovaná s priliehavými nohavicami alebo koženými legínami. Alternatívou na bežné nosenie je kabát s maxi klopami (preložená časť látky na prsiach) alebo golierom v kombinácii s ceruzkovou sukňou alebo úzkymi (skinny) džínsami. **Tretia silueta** – tvar **písmena A** – je doménou šiat. Či už sú to minišaty à la 60-te roky na bežné nosenie, alebo spoločenské šaty s naberaním na páse, bokoch alebo kolenách.

Novými materiálmi oproti predchádzajúcej sezóne sú **zamat, brokát, vyšívaný hodváb** či **jemne priesvitný tyl,** ktoré dominujú spoločenským šatám. Výrazne upútala **kožušina** a jej inovatívne použitie na kabelkách či konkrétnych častiach kabátov. Špecialitkou sezóny je návrat **rukávnikov a baraníc** – čím sú huňatejšie, tým lepšie. Obzvlášť zaujímavé postavenie majú **úplety** vo forme extra dlhých svetrov a neštandardných skladaných midi sukní, maxi šálov, priliehavých šiat a úzkych nohavíc. Absolútnym hitom sezóny je použitie jahňacej vlny známej tiež ako **Astrakhan.** Malé, husto tkané slučky tohto materiálu predurčujú každý model k úspechu, kvalite a jedinečnosti. Možno práve preto pri nej siahli návrhári po neutrálnych tónoch.







HEBKÉ DOTYKY JESENE

FARBY A VZORY

Aj v otázke farebnosti majú módni návrhári jasno: široká škála **neutrálnych farieb** doplnených trojicou univerzálnych farieb: **čiernou, bielou, sivou.** Svoje letné módne kúsky v príjemných **pastelových farbách** zatiaľ neodkladajte, pretože túto jeseň ich ešte určite využijete. Pokiaľ sa vám jesenné farby zdajú príliš jednotvárne, pokojne siahnite po **neónových farbách.** Opasok, rôzne doplnky či samotné kúsky odevov dodajú vášmu šatníku ten správny šmrnc. Na svoje si prídete aj v prípade, že vašou silnou stránkou sú vzory. Túto jeseň sú aktuálne **zvieracie motívy** (potlač, výšivky alebo koláže), a to najmä vtáctvo umiestnené na topoch a kabátoch. Ďalej sú to **emblémy, heraldické znaky** či **veľké nápisy.** Už tradične sa v toto obdobie vracia na scénu káro a s ním aj prvky **geometrie.**







JESENNÉ ŠTYLISTICKÉ VYCHYTÁVKY

Možno vám pri čítaní nášho módneho editoriálu napadne jednoduchá otázka: ako mám skombinovať jednotlivé trendy do super outfitu? **Nechajte sa inšpirovať nasledujúcimi praktickými tipmi a trikmi, ktoré vám pomôžu zvládnuť trendy tejto jesene na jednotku!**

- Čím väčší a/alebo dlhší **kabát** si dokážete pre seba nájsť, tým lepšie. Najlepšie sú také, ktoré svojím strihom pripomínajú župany alebo prikrývky. Noste ich ležérne rozopnuté alebo prepásané pútavým opaskom.
- Možno nie veľmi praktické, zato nesmierne sofistikované a ženské sú **peleríny.** Sú ideálne na vrstvenie s priliehavými nohavicami alebo úzkymi sukňami podľa príležitosti, na ktorú sa obliekate. Môžu byť strihané do kruhu alebo atypicky; v čiernej, bielej alebo v pastelových farbách.
- Máte pocit, že vášmu outfitu niečo chýba? Riešenie je jednoduché: pridajte na objeme okolo krku. **Extrémny objem** je to, čo chceme dosiahnuť a docielite ho

pomocou svetrov s mega goliermi, kabátov s obrími klopami (aj kožušinou) a kožušinovými alebo pletenými nákrčníkmi (nekonečnými šálmi).

■ **Sukne** nemajú žiadne obmedzenia a nosí sa všetko: ceruzkové, úzke s vysokým rozparkom na boku, plné s bohatým riasením... vo všetkých troch dĺžkach a z rôznych materiálov.

■ Šaty na bežné nosenie? **Minišaty** à la 60-te roky v pastelových farbách! Bodka.

■ Úplnou lahôdkou sú **večerné šaty.** V tvare písmena A, alebo v priliehavej siluete morskej panny, v jemných neutrálnych farbách. Ľahučké materiály (čipka, tyl) úžasne skombinované s ťažšími materiálmi ako zamat či brokát. K tomu lesk trblietok, perly, pierka alebo ligot honosných šperkov – a výsledok je naozaj jedinečný.

■ Ak vám svedčí **žiarivá červená farba,** zahaľte sa do nej od hlavy po päty. Ideálne sú sexi priliehavé šaty s dĺžkou po kolená.

■ Experimentujte a oblečte si **pod sukňu** alebo pod šaty úzke **nohavice**.

■ Na otázku, aké **nohavice** je odpoveď jednoznačná: priliehavé s dĺžkou ku členkom a môžu (ale nemusia) byť nažehlené na puky. Taktiež využijete legíny a skinny rifle, tie odvážnejšie aj kožené nohavice. No a ešte nezabúdajme na hit sezóny: pletené nohavice!

■ Nebojte sa **vrstviť.** Vyskúšajte kombináciu top – sako – kabát prehodený cez ramená. Alebo si oblečte blúzku, pridajte dlhý sveter a krátky kabátik do pása.

■ Zdá sa vám všetko nudne klasické? Skúste **futurizmus.** Prehnané siluety, minimalizmus, funkčnosť, grafické vzory, striebristo šedé a kovové farby – to všetko podporuje look futurizmu. Určený je skôr pre mladšie ročníky. Vhodne zvolený top či sveter však môže byť príjemným oživením šatníka dámy v každom veku.

■ Najdôležitejším doplnkom tejto sezóny sú **opasky.** V rôznych šírkach a farbách dokážu šikovne zvýrazniť váš pás a vytvoriť siluetu presýpacích hodín. Zabudnite na nohavice a použite ich na kabátoch, šatách (aj spoločenských) a topoch!





■ Ak vo svojom šatníku nájdete **kožušinové rukávniky, kovbojské klobúky, klobúčiky v štýle 20-tych rokov** či **maxi pletené šále,** vytiahnite ich na svetlo a vdýchnite im túto jeseň nový život. Budete totálne "in".

■ **Nákrčník** (nekonečný šál) noste omotaný okolo krku alebo natiahnutý cez kabát do polovice ramien. Neviete prísť nákrčníku na chuť? Máte dve alternatívy: hrubý maxi šál alebo veľká vlnená šatka.

■ Aj keď má zima ešte chvíľu čas, vy nezaháľajte a vytiahnite zo skrine **čižmy.** Najlepšie tesne obopínajúce a nad kolená – na farbe nezáleží.

■ Nechce sa vám zo žabiek skočiť do jesenných topánok a lodičiek? A čo tak **tenisky** s prvkami neónu, viacfarebné alebo s leopardím vzorom? Len smelo do toho!

Ako hovorí Coco Chanel: „Každá žena by mala mať dve veci: krásu a eleganciu." A keďže my Slovenky patríme k najkrajším ženám sveta, zostáva už len tá elegancia. Dúfam, že aj naše tipy vám boli dobrou inšpiráciou a jesennú módu teraz už zvládnete s ľahkosťou a hravosťou. Už nebudete musieť tráviť hodiny s hlavou strčenou v šatníku, ale naopak, budete s istotou vedieť čo na seba, aby ste boli šik, trendy a oddané svojmu jedinečnému štýlu! Čím ľahšie sa budete pohybovať vo svete módy, tým viac času vám zostane, aby ste si mohli užiť jeseň naplno! •



Malí pomocníci, veľká efektívnosť

text_ Táňa Nitková foto_ Glamour, archív značiek

Keď sa letné dni lenivo skracujú a uberajú na svojej horúcej intenzite, svet krásy prirodzene ponúka tisícky nuáns, ako si čo najdlhšie zachovať sviežosť a odolať nemilosrdne plynúcemu času.

1_Žiarivá ochrana
Nádherne žiarivý opálený vzhľad pleti a zároveň perfektnú ochranu ponúka značka **Shiseido** v 3 prípravkoch slnečného make-upu, ktoré intenzívne chránia pleťové bunky pred škodlivým **UV žiarením pomocou technológie 360™ a SPF 30. Vybrať si možno z troch textúr a odtieňov UV Protective Compact Foundation SPF 30, UV Protective Liquid Foundation SPF 30** a **UV Protective Stick Foundation SPF 30.** Sú odolné voči vode, kožnému mazu a potu a vďaka funkcii high-tech-foundation sa postarajú o bezchybne rovnomerný tón pleti. Nájdete ich výhradne v sieti parfumérií Marionnaud.

2_La Dolce Vita má modrú farbu
Laura Biagiotti predstavuje na leto novú dvojicu vôní pre ženy a mužov s názvom **Blu di Roma** - dve moderné, svieže, ľahké toaletné vody inšpirované nádherou modrých nuáns rímskeho leta a pôvabom dobrodružstva v meste, ktoré je pozvánkou na dovolenku snov. Intenzívna hlboká modrá je farbou pánskej vône **Blu di Roma Uomo,** aromatickej kompozície s akvatickým a drevitým dotykom pre mužov nového tisícročia. Tyrkysová – čistá a svieža ako obloha letného rána a krištáľových kvapiek vody je farbou dámskej vône **Blu di Roma** – kvetinovej, sviežej a ovocnej kompozície, ktorá vyjadruje bezprostrednú zmyselnosť súčasných žien.

3_Čierna ruža vyhladzuje vrásky
Black Rose Precious Face Oil od francúzskej exkluzívnej značky **Sisley** je úžasný olej na pleť určený na jej intenzívnu výživu a na efektívne vyhladenie vrások a známok starnutia. Unikátna jemná nemastná textúra s delikátnou vôňou ruží a magnólie

poskytuje nádherný pocit z aplikácie. Jedinečné loženie s extraktmi zo slivky a s esenciálnymi mastnými kyselinami z ľanového oleja sa postarajú o dlhotrvajúci komfort, pružnosť a hydratáciu pleti. Hnedá riasa, avokádo a výťažky z čiernej ruže zároveň dokonale vyhladia vrásky a linky. Dokonalý základ starostlivosti o pleť príde na trh 1. septembra.

4_Veľmi špeciálna pomocníčka

Air Motion® je nová jedinečná kefa na vlasy pre mamy i dcéry, ľavákov i pravákov, ktorá vďaka revolučnému dizajnu neťahá pri česaní vlasy – slúžia na to špeciálne vzduchové podložky, ktoré znižujú napínanie vlasov pri česaní. Okrem toho – prispôsobuje sa tvaru hlavy a vlasmi ľahko kĺže, dokonale rozčesáva stylingové prípravky a odstraňuje krepovitosť vlasov. Jej ručne leštené štetiny troch druhov a rôzneho priemeru jemne masírujú pokožku hlavy. Dostupná je vo vybraných kaderníctvach.

5_ Neprehliadnuteľné mihalnice

Nová **Maskara 3 v 1 Clump Defy Extensions** z kolekcie **False Lash Effect** od **Max Factor** umožňuje o 200 % väčší objem rias a výnimočné predĺženie, pričom mihalnice zostávajú nádherne oddelené a výrazné, bez vzniku zlepencov. Efekt je výsledkom predlžujúceho a objemového zloženia farby s využitím kefky na báze inovačnej technológie. Kefka Anti Clumps má rovnomerne rozložené štetinky, ktoré predchádzajú zlepeniu rias, nádherne ich farbia, zvýrazňujú a oddeľujú. Výsledkom je mega objem s pôsobivým výsledkom.

6_Farebné korektúry

Osem účinkov a 4 farebné odtiene v jednom kroku ponúka novinka od **Mary Kay® CC krém SPF 15.** Príjemná textúra „Color Corecting" krému, ktorý je vhodný aj na citlivú a problematickú pleť so sklonom k akné, poskytuje prirodzený „nenalíčený" vzhľad pleti, pričom vyrovnáva jej odtieň a rozjasňuje ju. Vďaka vitamínu E a rastlinným výťažkom pleť upokojuje, preukázateľne hydratuje a chráni ju pred voľnými radikálmi. Extrakt z vŕbovej kôry minimalizuje tvorbu akné a odstraňuje odumreté bunky. Jemné odtiene zahŕňajú širokú škálu farebných tónov pleti.

7_Nová generácia líčenia

L'Oréal Paris predstavuje dva prípravky – **Nude Magique Eau de Teint** a **Blur Cream,** ktoré predstavujú úplne revolučnú zmenu pri aplikácii make-upu, pretože pleti dávajú dokonalý a úplne prirodzený vzhľad. Ak túžite po letnom „nude look-u", môžete si vybrať buď ľahkú textúru make-upu Eau de Teint v elegantnom sklenenom flakóne inšpirovanom parfumami alebo praktický Blur Cream, ktorý môže slúžiť ako retuš alebo báza. Eau de Teint sa ľahko rozotiera a nanáša pomocou prstov. Nude Magique Blur Cream 100 % maskuje viditeľné póry a zakrýva nedokonalosti pleti.

8_Dynamická hydratácia

Aqalia Thermal Serum od **Vichy** je prvý prípravok, ktorý na základe revolučných znalostí cirkulácie vody v pleti zabezpečuje rovnomerné rozmiestnenie a uzamknutie vody v pleti v 7 kľúčových zónach tváre. Pleť je okamžite hydratovaná, zamatovo hebká a zachováva si svoj svieži vzhľad počas celého dňa. Intenzívne sérum v luxusnom modrom flakóne dopĺňa denný krém v brúsenej dóze so zrkadlovým viečkom v 2 senzorických textúrach – osviežujúci ľahký krém na normálnu a zmiešanú pleť, a tiež komfortný hustý krém na suchú pleť. Nájdete v lekárňach. •









Volanie oceánu

Nekonečné vlnenie horizontu, chladivá vodná energia, horúce slnko a čerstvý morský vánok. Letné diaľky sa dajú kúpiť ukryté vo flakónoch a budú patriť len vám. Cítite ich volanie? Už nemusíte odolávať... Oceán prichádza v lete 2014 až k vám domov.

text_ Táňa Nitková foto_ Dellux – archív značiek

Žiarivý letný pár

Issey Miyake L`Eau Summer limited edition – lákavá vôňa pre ženy
Zhlboka sa nadýchnite a ponorte sa do žiarivej a osviežujúcej vône. ***L´Eau*** pripomína roztancovanú vodnú hladinu, na ktorej sa odrážajú ligotavé lúče slnka. Dámska toaletná vôňa je inšpirovaná sviežou šťavou z plodov líči a sladkej vanilky, ktorej pridáva na perlivosti akord z vône ružového grepu a mučenky. 100 EdT 66 €

Issey Miyake L`Eau pour Homme Summer limited edition – vôňa energie pre pánov
Nechajte sa unášať morským vetrom a osviežujúcou vôňou ľadových vĺn, na ktorých sa oslňujúco lámu horúce slnečné lúče. Pánska ovocno-drevitá toaletná voda **L`Eau pour Homme** je zmesou energie a sviežosti vďaka iskrivým tónom koriandra, grepu a šťavnatého ananásu, ktoré sa ovíjajú okolo zelených akcentov vetiveru a cyprusu. 125 ml EdT 60 €





Ľadové osvieženie z morských hlbín pre pánov

Jean Paul Gaultier Le Beau Male
Veľká výzva, veľká vášeň. Jean Paul Gaultier namiešal toto leto pre pánov letnú vôňu, plnú sviežosti a energie, ktorá vyviera z hlbokého dna oceánu. Jej sila je ukrytá v dokonalom súlade exotického kardamómu, chladivej levandule a mäty, ktoré dopĺňa sladká vanilka. 125 ml 60 €

Žiarivý letný závoj pre dámy

Jean Paul Gaultier Classique
Neodolateľné letné omámenie z elegantných vzácnych kvetín a klasickej čistoty. Toaletná vôňa pre ženy perfektne podtrhne charakter dokonalej dámy vďaka neodolateľným tónom delikátnej ruže, zmyselnej vanilky, omamného jazmínu, citrusov a žiarivého pomarančového kvetu. 100 ml 66 €



Všetky nové letné limitované vône nájdete výhradne v sieti parfumérií Marionnaud.

HORÚCE LETNÉ TIPY ... pribaľte si na cestu

Minilaky v žiarivých odtieňoch

V ponuke experta na manikúru Mavala pribudli nové, extra trvácne a žiarivé laky v línii **MINI COLOR.** V najnovších trendoch letnej sezóny našla **MAVALA** motiváciu na vznik novej kolekcie minilakov s názvom **OASIS Collection** v oblasti Sahary i Strednej Ázie. Kolekciu tvorí 6 odtieňov, hrejivých a jemných, žiarivých a výnimočných. Sand Rose ako hrejivá púštna ruža, Sky Blue – nekonečne svieža modrá, Wind Breeze – jemná, béžovo-piesková, Treasure – vzácna ako zlatý prášok, Sunset Orange – koralová ako zapadajúce slnko a Orchid Mauve ako motýlie krídla.



Krásna pokožka aj po dovolenke

Ak si chcete aj po dovolenke zachovať žiarivú pokožku, navyše dokonale hydratovanú, siahnite po novinke **Garnier Beauty Oil.** Vyživujúce olejové telové mlieko spája v sebe 4 vzácne skrášľujúce oleje: mandľový, makadamový, ružový a arganový, ktoré viditeľne pomáhajú zlepšovať kvalitu a vzhľad pokožky. Mliečne zložky navyše pokožku zjemnia a zvláčnia. Už po prvom použití pocítite rozdiel, vaša pokožka bude vyživená a na prvý pohľad rozjasnená. Telové mlieko Oil Beauty sa ľahko rozotiera, rýchlo sa vstrebáva a na pokožke nezanecháva mastný film, len jemný zamatový vzhľad. Produkty Oil Beauty otvárajú celkom novú kapitolu v starostlivosti o telo – vyskúšať môžete aj telový píling. Zahaľte každé ráno i večer svoju pokožku do hodvábne jemného závoja plného hydratácie a tých najvzácnejších olejov!



PAYOT
PARIS

SUN SENSI

SLNEČNÁ OCHRANA S ISTOTOU

BEZPEČNOSŤ – OHĽADUPLNOSŤ - ZMYSELNOSŤ



SUN SENSI spĺňuje všetky vaše požiadavky na ochranu pokožky pred slnkom. Nezáleží aký ste fototyp, alebo či máte veľmi citlivú pokožku.

Tento rad výrobkov slnečnej starostlivosti zaisťuje vynikajúcu fotoochranu a anti-age prevenciu vďaka Cell-Protect Complex, ktorý chráni bunečnú DNA.

SUN SENSI znamená perfektné spojenie medzi dermatologickými odbornými znalosťami a senzorialitou.

www.payot.com

Som revolucionár s ROZUMOM

text_ KaVa foto_ archív T. P. a SND

Existujú ľudia, ktorí majú také špeciálne vyžarovanie, že by ste sa s nimi mohli rozprávať hodiny. A vždy budete mať o čom. Ľudia, ktorí dokážu pomenovať veci, mať svoj názor a každou myšlienkou vyjadriť vášnivú lásku k životu. Bezvýhradnú, ale nie slepú. Takí, ktorí sa snažia prežiť život najlepšie ako vedia a počas cesty sa neustále učia. Taká je **Táňa Pauhofová.** Herečka, ktorá dokáže zanietene a do hĺbky rozprávať o histórii, ale rovnako je svietia oči aj keď hovorí o nových šatách.

Máš za sebou hneď dve divadelné premiéry (Láskavé Bohyne, Kapitál), ako to dopadlo?

Skvele. Mám z toho radosť, pretože mám pocit, že sme urobili niečo, čo divákov nielen osloví, ale ich to aj baví, provokuje a v niečom dojíma. Aj my sme sa veľa naučili. A veľa vyrozprávali. Som šťastná. Človeku v období divadelných skúšok nie je veľmi dobre. Konštantne je konfrontovaný s ťažkými témami, s niečím, čo ho frustruje, čo cíti, že nie je v poriadku, ale zároveň sa to mieša s bezmocnosťou, že s tým nič nespraví. Jasné, že to na mňa ako herečku vplýva. Nie je to obdobie, počas ktorého si človek skacká a je bezstarostný. Vo výsledku však všetci zúčastnení máme pocit, že to stálo zato.

Nie je pocit bezmocnosti potom o to väčší, keď je každým opakovaním predstavenia násobený a prežívaš ho pravidelne?

To už je psychohygiena, ktorú jednoducho musíš ako herec mať. Inak sa skôr či neskôr zblázniš. Ten pocit je najintenzívnejší počas skúšania, lebo denne tým tráviš veľa hodín. Navyše, kým sa predstavenie tvorí, tak nad ním stále rozmýšľaš, stále to nejako buble. Keď sa však odpremiéruje, neznamená to, že všetkej robote je koniec. Stále sa vyvíja, ale už to človek musí pustiť a dať na vedľajšiu koľaj. Naozaj mám pocit, že ku mne chodia komplikované témy alebo postavy. Hrám iba v jednej rozprávke, ktorá je šťastná a veselá. Všetky ostatné predstavenia sú po psychickej stránke náročné. Keby som to so sebou stále nosila a nečistila, tak sa tu teraz už ani nebavíme. To mi úplne "hrabne" a zožeriem sa zvnútra zaživa.

Čo teda robíš, aby si od postáv a od ťažkých tém získala odstup?

Za tie roky som sa naučila všetky veci v sebe čistiť, pretože mi to naozaj ubližovalo. Občas som už ani ja sama nevedela, kde Boh býva... Keď trikrát do týždňa umrieš, štyrikrát sa zblázniš, päťkrát ťa zbijú, raz znásilnia... jednoducho prežívaš všetky traumy sveta, tak ďalší pondelok už ani nevieš ako sa voláš. Takže som sa musela naučiť postavy, ktoré hrám, jednoducho len „oblieť" a potom „vyzliecť". Nemám konkrétny rituál, neviem, ako by som to lepšie povedala...

Dajme tomu, že to vytesňuješ?

Takto by som to nenazvala. Vytesniť niečo, nie je ideálne. To je potom ako

tlakový hrniec, ktorý niekde buchne. Treba to skôr spracovať a povedať si: ´dobre, tak týmto momentálne žijem, tomuto sa venujem, ale potom sa to skončí a budem sa venovať niečomu inému.´ Základ je nebrať si veci osobne, preto hovorím „oblieť". Akonáhle si veci dlhodobo berieš osobne, stanú sa tvojím problémom a tomu sa snažím vyhnúť. Ja som ja, so svojím príbehom. Cez svoju prácu sa veci učím, čistím si ich, objavujem, otváram, ale potom si ich musím vedieť aj zavrieť.

To znamená, že keď sa vy – herci na úlohu pripravujete, ste ako študenti medicíny. Tiež máte každú chorobu, o ktorej sa práve učíte...
Aby herec mohol hrať charakterovú postavu, musí ju poznať, musí ju v niečom mať rád, musí v nej vedieť premýšľať. To znamená, že si ju púšťa hlbšie. Nevyhnem sa tomu, že s veľa vecami sa moje "ja" musí konfrontovať. ´Páči sa mi to? Robím to aj ja? Čo mi to pripomína? Čo to je za situácia? Čo by som urobila? Ja by som toto nespravila...´ To si dovolím v období, keď to skúšam a vo chvíľach, keď to hrám.

Kým si sa to naučila spracovať, mala si v živote obdobie, kedy ťa to pohltilo? Akoby ťa tvoja postava zvalcovala?
Veľakrát ma postava emočne zvalcovala. Som síce dušou revolucionár, ale s rozumom a emócie sa snažím nejakým spôsobom korigovať. Aby som nebola bábka, ktorú to hádže sprava doľava. Aby som nebola to, keď sa povie hanlivo „herečka". Držať sa pekne normálne pri zemi, brať všetky veci tak, ako sú, vedieť ich opustiť a hlavne z toho nerobiť „big deal". Pre mňa je herectvo istým spôsobom o hraní sa. Nejde o život. Hráš sa s niečím, hráš sa na niečo. Preto sa



Táňa Pauhofová ako Madame Bovary na doskách SND.

snažím vyberať si veci tak, aby som sa hrala na niečo, čo je pre mňa v daný moment dôležité. Ale stále sa hrám, preto tomu nemôžem dovoliť, aby ma to položilo na lopatky.

Svojím spôsobom ti to určite pomáha vyvíjať sa ako osobnosti...
O tom som presvedčená. Neviem, ktorým smerom, dúfam, že dobrým. Tým, ako sú postavy a hry náročné a rôznorodé, tak mám veľmi veľa impulzov, nad ktorými musím premýšľať. Viem, že za normálnych okolností by som sa k nim nedostala.

Ja to vnímam tak, že sa ti to darí. Máš teraz oveľa spokojnejšie vyžarovanie, odkedy ťa poznám...
No a vieš, čo to je za robotu? (úsmev)

Ak sa v Čechách alebo na Slovensku robí intelektuálne náročnejší projekt, hneď viem, že tam bude Pauhofová. A ono je to tak.
(smiech). Nie! Naozaj? Ale to je super.

Napríklad „Terapie“ – náročný seriál, dlhé dialógy, Karel Roden a ty. Alebo „Horiaci ker“ – ťažká téma upálenia Jána Palacha a ty tam si.
Nikdy ma to takto nenapadlo, ale možno režiséri cítia, že ma to baví. Čo viem o sebe povedať je, že som makač. Ale nebojím sa. Vieš čo myslím?

Výzva...
Hej.

Zľakla si sa niekedy nejakej úlohy?
Každej jednej. Keď príde nová rola, tak jasné, že človek sa teší, ale jedna z prvých emócií je práve forma toho strachu a pocitu, či na to mám. Či môžem tej postave odovzdať to, čo si myslím, že by mala mať.

Nie je problém zahrať postavu, s ktorou nesúhlasíš?
Nie. Minule som nad tým rozmýšľala, že je to možno v niečom oveľa jednoduchšie. Ja som pri tejto práci zistila, že mám slabosť na všetko ľudské. Že všetko sa dá pochopiť. Nemusíš s tým súhlasiť, ale môžeš to pochopiť. Konanie má vždy nejaký dôvod, aj keď je nedobré a nepekné. V kontexte príbehu a charakteru postavy, som sa často stretla s tým, že najťažšie sa mi hrá práve to, čo sa ma nejako dotýka a nemám to nespracované. Mám pocit väčšieho odhalenia, čo je napokon inšpirujúce. Preto herci radi hrajú negatívne postavy. Nie preto, že by sami boli negatívni, preto, že tam je čo hrať. Za veľa vecí sa dá skryť, je to šťavnaté, plnokrvnejšie a veľa hercov ti povie, že aj keby takí nikdy neboli, tak tej postave rozumejú. Herectvo môže byť určite aj liečením seba. Ale na toto som ešte nejako nevyzrela, túto techniku ešte nemám zvládnutú a niektoré postavy mi dokážu ublížiť. Napríklad Gloria v hre Kone sa strieľajú, ktorá sa mi vyslovene robí ťažko. A veľmi ťažko sa mi z tejto úlohy aj vracia späť...

Máš nejaké istoty, ktoré ťa vedia vrátiť do „šťastného módu“?
Ja. Sama v sebe. Všetko to môže byť. Od spánku, cez čítanie knihy, prechádzky, že ta niekto objíme... Ja viem, že sú to iba barličky, ale keď to človek nemá, tak padne ešte hlbšie.

Zastihla ťa niekedy nejaká úloha v období, kedy sa ti vyslovene nehodila?
Zatiaľ sa mi to nedeje, respektíve, nejdem do toho, ak mám taký pocit. Buď ku mne taká postava ani nepríde, alebo viem, že s vďakou odíde.

Takže aj film napísaný na základe ľahkej, ženskej „evitovky“ prišiel v pravom čase?
Myslím si, že hej. Možno som si to povedome privolala. Som veľmi veľký fanúšik histórie a závažných tém. Ale mala som pocit, že sa do histórie vraciam veľa a stále hrám ťažké postavy. Preto som chcela nakrútiť niečo súčasné, čo sa deje tu, čo žijeme my ženy. Niečo také naše. A prišlo toto.

Takže súčasná žena, ktorá rieši kariéru, mužov, oblečenie a ktorá sa zdá povrchná...
...a pritom je to alfa a omega toho, čo žijeme. Riešime seba, vzťahy, rodinu, kamarátov. Jasné, že cez minulé skúsenosti sa dá pochopiť veľa súčasného. Ale už som mala potrebu byť tu a teraz.

Máš pocit, že úlohy k tebe prichádzajú tak, že si ich podvedome vypýtaš?
Ja som o tom presvedčená.

Pamätám si, že keď som ťa stretla prvýkrát, v prestávkach si čítala knihu.
To robím stále. Nemám veľa času, vieš (úsmev). Teraz čítam „Zatím dobrý“, do histórie sa asi vždy budem

TÁŇA PAUHOFOVÁ

Herečka Slovenského národného divadla. Narodila sa v Bratislave. Pracovala v rozhlase, neskôr sa dostala k dabingu, herectvu a štúdiu na VŠMU. Ako 10-ročná účinkovala v televíznom seriáli *„Škriatok“*, za ktorý získala u divákov titul detskej hviezdy. V prvom ročníku na VŠMU si zahrala vo svojom prvom filme – *„Kruté radosti“*. Známe sú aj filmy *„Polčas rozpadu“* či *„Muzika“*. Dnes ju môžete vidieť na doskách SND v divadelných hrách: *Madame Bovary, Láskavé Bohyne, Aj kone sa strieľajú* alebo *Bratia Karamazovovci*. Rada varí, šoféruje a miluje históriu. Začiatkom roku 2007 ju európska sieť organizácií na propagáciu a export filmov European Film Promotion zaradila do zoznamu Shooting Stars k ďalším 24 nádejným mladým európskym hereckým talentom.



vracať a dočítala som „1913. Léto jedného století". To je výborná kniha, to si prečítajte. Veľmi pekná.

Si na seba náročná?

Veľmi. Učím sa byť menej. Zodpovedne môžem prehlásiť, že nikto nedokáže byť pre mňa takou prekážkou, akou dokážem byť ja sama sebe.

Rada cestuješ...

... Najviac! Bola som už v Moskve, Poľsku, Rakúsku, Španielsku, v Amerike, na Kube, v Izraeli... je toho veľa. Robí ma to tolerantnejšou, milujem spoznávať nové veci. Tak, ako mám problém s novými ľuďmi, tak milujem nové chute, vône, obrazy. Každá krajina má iné špecifiká, ktoré ma bavia. Baví ma vidieť, že to, v čom sme vyrastali a čo si myslíme, môže vyzerať úplne inak a je to rovnako správne. Človeku dáva cestovanie nadhľad a naučí ho rešpektu.

„Pre mňa je herectvo istým spôsobom o hraní sa. Nejde o život. Hráš sa s niečím, hráš sa na niečo. Preto sa snažím vyberať si veci tak, aby som sa hrala na niečo, čo je pre mňa v daný moment dôležité."

A vieš čo ma zaujíma na záver? Odkiaľ berieš všetky tie pekné šaty na premiéry?

Ja ti to poviem takto. V tomto smere som typicky ženská, to znamená, že milujem pekné veci. A mám slabosť na slovenských a českých návrhárov. Mám rada mladých, kreatívnych ľudí a veľmi sa mi páčia ich veci. Na druhej strane som herečka Slovenského národného divadla, ktorá občas hráva vo filmoch. Očakávajú sa od nás outfity, ktoré sú naozaj vo svete bežné, ale v našich podmienkach je viac ako absurdné si niečo také dovoliť. Nemôžem si kupovať. Ani by mi to svedomie nedovolilo. Príde mi to absurdné, aby som kvôli jednej spoločenskej akcii vyhodila XY peňazí. Práve preto som si obľúbila H&M, kde majú špeciálne kolekcie a na veľké akcie ma oblieka Dior. Takto vyvažujem estetickú latku a obhájim si to aj pred svojím svedomím:). •



SCI-FI Čína

KRAJINA BUDÚCNOSTI

:: CESTOVANIE NA VLASTNÚ PÄSŤ ::

Čína je veľká. Veľmi veľká. Čína je tak neuveriteľne veľká, že na ňu nielen že nestačí článok, ale ani celá kniha! Veď „stručné“ turistické knihy o Číne vyzerajú, ako keby ich napísala Rowlingová alebo George Martin. Práve kvôli veľkosti tejto nádhernej krajiny sme si vybrali dve historicky najvýznamnejšie miesta: Peking a Xi´an.



text_ **Michal Dutka**
foto_ **Michal Dutka a Shutterstock**

Po deväťhodinovom lete z Viedne sa ocitnete v budúcnosti – letisko v Pekingu je jedným z najmodernejších na svete. Cesta do mesta trvá taxíkom asi hodinu a pol, záleží na premávke a na počasí. Približne po tridsiatich minútach v aute si začnete myslieť, že každú chvíľu musí chalan zastaviť, veď váš hotel je už na dosah. Peking je však obrovské mesto, ktoré obýva približne 22 miliónov ľudí. Nie je tak možné prejsť krížom cez mesto za hodinu, ako sme zvyknutí u nás! Všade vidieť paneláky, administratívne budovy, výstaviská a iné ozrutné stavby. Centrum mesta spoznáte na prvý pohľad iba podľa vysokej koncentrácie luxusných hotelov a predajní luxusných áut na každom rohu. Pokiaľ sa v autách ako-tak vyznáte, je vtipné sledovať lacné čínske napodobeniny bavorákov, medveďov a iných luxusných európskych značiek, ktoré sa veľkolepo premávajú po širokých a kvalitných cestách.

Peking

SVETOVÚ KUCHYŇU NEČAKAJTE!

V Pekingu nájdete všetky druhy čínskych reštaurácií a samozrejme nejaké americké fastfoody – po žabích stehienkach, cestovinách, haluškách či wienerschnitzli by ste sa však obzerali márne. Namiesto toho môžete vyskúšať pekingskú kačicu, kura po sečuánsky alebo tisícročné vajcia. Číňania sú veľmi egocentrickí, a to nielen čo sa jedla týka. V celej Číne len s veľkými ťažkosťami nájdete človeka, ktorý sa s vami bude schopný rozprávať inak ako po čínsky. Koniec koncov – čínština je jazykom, ktorým plynule hovorí najviac ľudí sveta! Prečo by sa mali učiť nejaký iný jazyk, no nie?

Ak ste milovníkmi čajov, Čína je pre vás naozaj tým pravým miestom. V centre Pekingu narazíte na teashop každých pár minút. Pri vstupe vás omámi aróma stoviek druhov čajov: od zelených oolongov, cez sladké ovocné a bylinné



3

4

čaje, až po horké silné čierne čaje spod Himalájí. Všetky sú výbornej kvality. Je veľmi pravdepodobné, že sa kde-tu zastavíte a zakúpite zopár gramov. Na konci výletu tak možno zistíte, že najviac peňazí ste minuli práve za čaje. K čaju totiž neodmysliteľne patrí nejaký ten čajový set, ako vám ochotne vysvetlí zamestnanec obchodu, ktorý zhodou okolností hovorí po anglicky lepšie ako zamestnanci na recepcii vášho hotela.

PAMIATKARI, MAJTE SA NA POZORE!

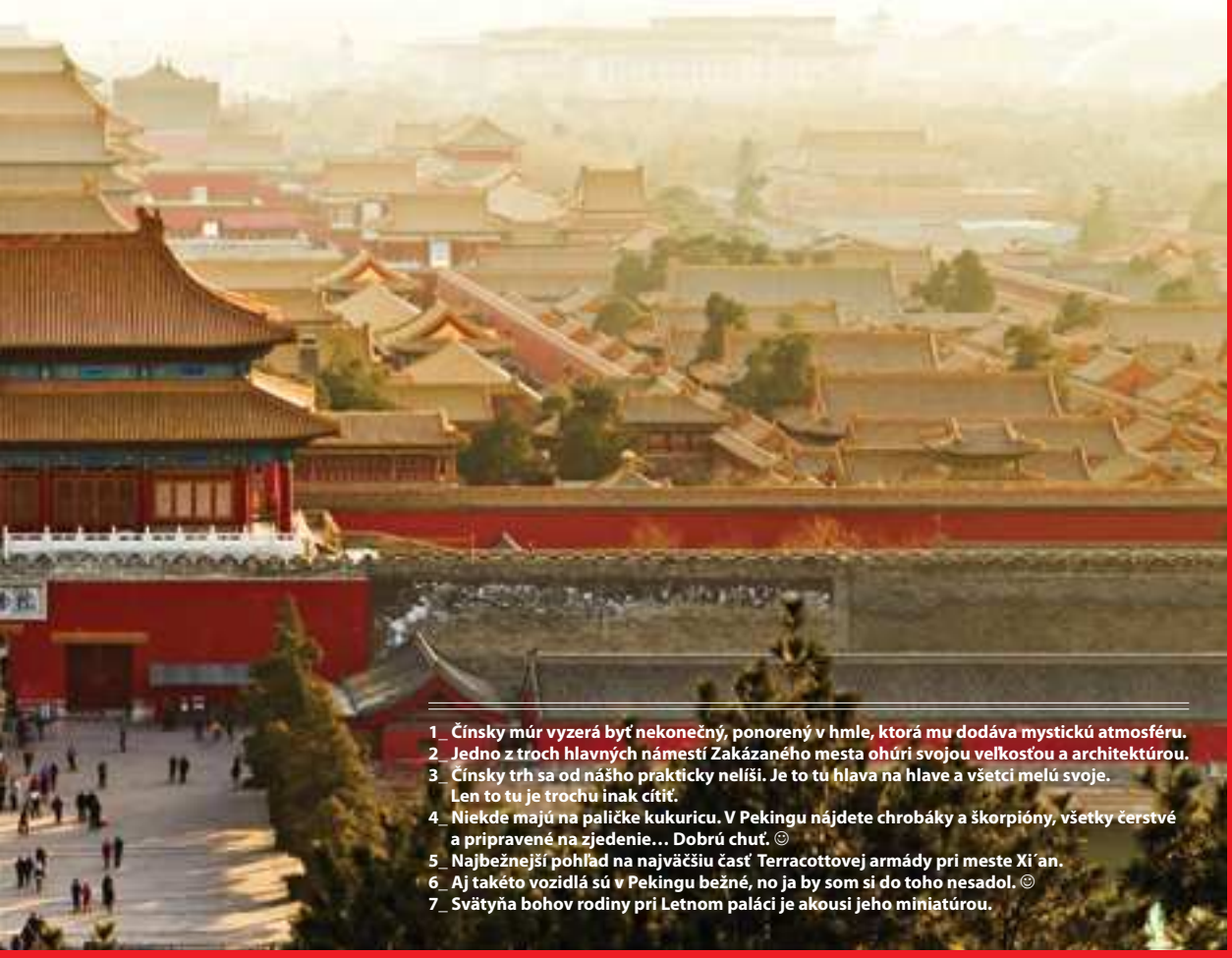
Je naozaj ťažké vybrať spomedzi všetkých pamiatok tie najpodstatnejšie, takže vám to mierne uľahčím. Poradie pamiatok zodpovedá ich dôležitosti a potrebe si ich pozrieť!

Námestie Tian´anmen a Zakázané mesto

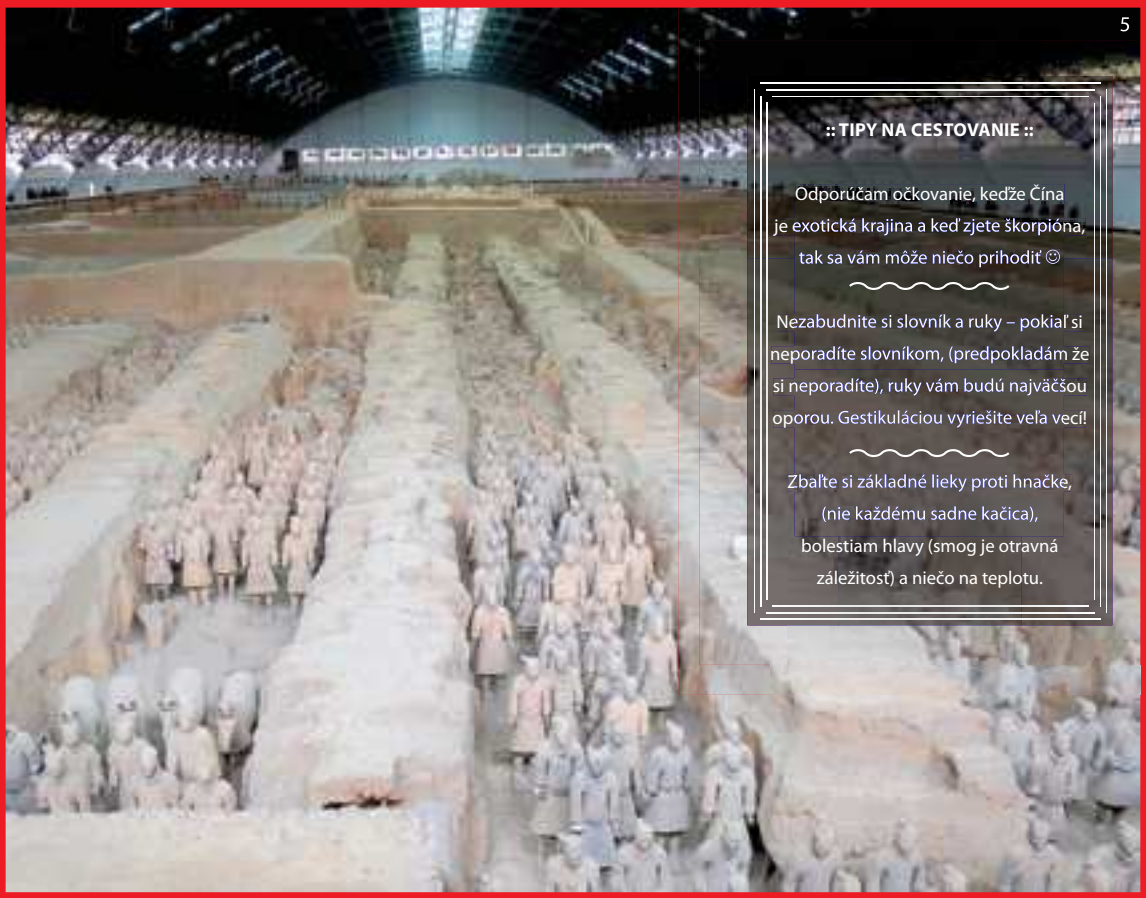
Námestie Tian´anmen je „maličké" námestie v absolútnom centre mesta a je vstupnou bránou do historického komplexu starého kráľovského mesta. Námestie zaberá asi dva kilometre štvorcové a pokiaľ je hmlisto, čo je bohužiaľ kvôli smogu v Pekingu stále, nedovidíte z jedného konca na druhý. Majestátnu bránu do mesta stráži obrovský portrét Mao Ce-Tunga. Zakázané mesto kedysi slúžilo ako sídlo cisára, no momentálne je to obrovské múzeum. Ak ho chcete prejsť celé, vyhraďte si tak 5 – 6 hodín času. Nájdete tu všetko: od histórie cisárov až po hasičské kotle. Až na zopár miestností sa celé múzeum nachádza pod holým nebom. Zakázané mesto je určite silný zážitok.

Veľký čínsky múr

O Veľkom múre ste už iste počuli a tušíte, že je to jediná stavba, ktorú je vidieť z Mesiaca. Ale viete, že na múr sa dostanete lanovkou? A viete, že naspäť môžete ísť na boboch a cítite sa ako malý boh? Krásna panoráma za vami vám nedovolí cítiť sa inak!



1_ Čínsky múr vyzerá byť nekonečný, ponorený v hmle, ktorá mu dodáva mystickú atmosféru.
2_ Jedno z troch hlavných námestí Zakázaného mesta ohúri svojou veľkosťou a architektúrou.
3_ Čínsky trh sa od nášho prakticky nelíši. Je to tu hlava na hlave a všetci melú svoje. Len to tu je trochu inak cítiť.
4_ Niekde majú na paličke kukuricu. V Pekingu nájdete chrobáky a škorpióny, všetky čerstvé a pripravené na zjedenie… Dobrú chuť. ☺
5_ Najbežnejší pohľad na najväčšiu časť Terracottovej armády pri meste Xi´an.
6_ Aj takéto vozidlá sú v Pekingu bežné, no ja by som si do toho nesadol. ☺
7_ Svätyňa bohov rodiny pri Letnom paláci je akousi jeho miniatúrou.



:: TIPY NA CESTOVANIE ::

Odporúčam očkovanie, keďže Čína je exotická krajina a keď zjete škorpióna, tak sa vám môže niečo prihodiť ☺

Nezabudnite si slovník a ruky – pokiaľ si neporadíte slovníkom, (predpokladám že si neporadíte), ruky vám budú najväčšou oporou. Gestikuláciou vyriešite veľa vecí!

Zbaľte si základné lieky proti hnačke, (nie každému sadne kačica), bolestiam hlavy (smog je otravná záležitosť) a niečo na teplotu.

Zážitok môže narušiť problém s fotením. Ustavičnej hmly, ktorá ovláda krajinu, sa zbavíte asi až v lietadle, no keď sa nachádzate na múre hmlistý opar dodáva miestu pocit tajomna, odrazu do seba zapadajú všetky okolnosti a pred očami vidíte obraz starodávnej Číny! Nádhera. Pokaziť vám ju môžu len chlapíci so snickerskami a kolou na každom rohu. Výlety na múr vám zabezpečí recepčný na hoteli – s trochou šťastia vás pochopí na prvýkrá.☺ Držím vám palce!

Letný palác

Letné sídlo cisárov vo vás konečne prebudí dojem tej klasickej čínskej architektúry, ktorú ste videli doma na obrázkoch v reštauráciách. Pri vstupe vás privíta panoramatický pohľad na rozľahlé jazero a ani sa nenazdáte a už stúpate priamo k palácu, z ktorého je výhľad na celé okolie. Palác samotný je nezaujímavý, lebo vás ani nevpustia dovnútra, ale jeho atmosféra vyráža dych. Na druhej strane kopca je dedinka, ktorá leží na rieke, tu sa v letných mesiacoch môžete osviežiť. Dúfali sme, že si tam budeme môcť dať aspoň čaj, no v zime je úplne opustená.

Zvonová a bubnová veža

Tieto dve veže sa nachádzajú blízko absolútneho centra Pekingu, keďže v minulosti slúžili ako oznamovače času. Sú situované oproti sebe a okrem starých čínskych spisov tu nájdete aj bubny a zvony – takmer tisíc rokov staré. Užijete si aj výhľad na mesto, pokiaľ úplnou náhodou nebude hmla, čo pravdepodobne bude. ☺

Hneď na skok od veží sa nachádza štvrť takzvaných hutongov, historických domov s uzučkými uličkami a príjemnými obchodíkmi, ktoré si jednoducho nemôžete nechať ujsť. Keď už máte naozaj jazyk niekde pri kolenách, medzi obchodíkmi nájdete aj kaviarničky a teahousy, pre klasikov je tu dokonca aj Starbucks.

Xi'an

MESTO MŔTVEJ ARMÁDY

Xi´an je od Pekingu vzdialený asi hodinu lietadlom, letenky si môžete zarezervovať priamo na recepcii hotela. Nečakajte krásnu históriu. Mesto pripomína obrovské sídlisko, pri pohľade na ktoré si uvedomíte, ako biedne žijú miestni ľudia…

Na rozdiel od Pekingu nie je Xi´an mestom pripraveným na turizmus. Toto malé osemmiliónové priemyselné mestečko nemá priemerným turistom čo ponúknuť. Nie sú tu ani luxusné hotely, ani kúpele, ani lyžiarske strediská, ani pláže, ani nádherné budovy a ani záhrady. Napriek tomu, asi hodinu autom od mesta, je dôvodov na návštevu rovno 8000! Cisár Qin Xi Huan si totiž povedal, že svoju armádu chce mať pri sebe aj v posmrtnom živote, veď komu by sa „tam" nehodilo vojsko alebo rovno dve! A tak sa 700 000 robotníkov na cisárov popud pustilo do práce a vytvorilo najväčšiu mŕtvu armádu, akú kedy ľudstvo videlo. Vojaci z hliny sú nielen diferencovaní z hľadiska hodností, ale každý z nich má inú tvár a zbraň. Generáli sú najvyšší, dôstojníci o niečo nižší a radoví vojaci sú vysokí ako priemerný 15-ročný Európan. Vojaci držia všetky druhy zbraní od mečov a kopijí až po luky a kuše, všetko je prepracované do najmenších detailov. Časť armády ste mohli zahliadnuť aj v americkom filme Múmia – pomsta dračieho cisára.

Múzeum je rozdelené na 3 náleziská, pričom na odhalení ďalších sa ešte stále pracuje. Nájdete tu úplne všetko – od samotných vojakov, cez ich detailne rozobrané zbrane, až po pozlátené vozy z bronzu... Odporúčam vám najať si sprievodcu, jednak kvôli tomu, že sa o celej výstave dozviete oveľa viac a jednak preto, že vás potom zavedie do tej najlepšej čajovne, akú ste kedy navštívili. Samozrejme, len ak o to budete stáť.

Nákupy – so štipcom na nose

Xi´an má ako bývalé sídlo cisára aj malé historické centrum a svoju bubnovú a zvonovú vežu, no na návštevu všetkých tunajších pamiatok vám postačí aj jeden deň. Za zmienku stojí najmä obrovský trh, kde nájdete úplne všetko, na čo si spomeniete. Primárne sa zamerajte na exotické zákusky a potraviny a radšej sa snažte odignorovať zápachy rýb, čerstvo zabitých prasiat a jablk v karameli. Zmes týchto zápachov je zdrvujúca.



6

7

Blízko trhu sa nachádza aj 8-poschodový obchodný dom so svetovými značkami a reštauráciami z celej Číny.

Vlakom je to zážitok!

Pokiaľ si zvolíte ako spôsob dopravy na spiatočnej ceste nočný vlak, neoľutujete. Stanica v Xi´ane síce vyzerá hrozivo a pred vstupom musíte absolvovať kilometrové rady (nie, nepreháňam!), vlaky sú však čisté a spoľahlivé. V jednom kupé sú štyri lôžka a do ceny lístkov dokonca spadajú aj papuče. Ráno sa oddýchnutí zobudíte v Pekingu a nemusíte sa terigať skrčení v lietadle.

Čo sa financií týka, Čína je na život lacnejšia ako Európa či Amerika. Ceny hotelov aj jedál sú nižšie, no všetko to kompenzuje vysoká cena letenky.

Ak náhodou neviete, čo s letnou alebo aj jesennou dovolenkou, návšteva Číny je výbornou investíciou. Je to autentická krajina, v ktorej uvidíte veci, miesta a ľudí ako nikde inde na svete. V Číne sa história, stará tisíce rokov, stretáva s dodnes nepoznanou budúcnosťou a revolučnými technológiami. Pocity z kontrastov, ktoré vo vás vyvolá, môžu byť zmiešané, no spoznať, ako fungujú veci v krajine, ktorá nás všetkých raz svojou dynamikou prevalcuje, je prinajmenšom užitočné. Čína je jednoducho fascinujúcim zážitkom.

:: ČÍNA V KOCKE ::

Hlavné mesto_ Peking
Najväčšie mesto_ Šanghaj
Úradný jazyk_ čínština
Rozloha_ 9 596 960 km²
Počet obyvateľov_ 1 334 634 000
Mena_ Yuan (CNY)
Časové pásmo_ UTC+8, letný čas bez zmeny

Feng Shui a detská izba

text_ Vladimíra Dutková-Mináčová foto_ Shutterstock

Viete, že aj správnym Feng Shui v detskej izbe viete podporiť koncentráciu a kreativitu svojich detí? Skúste teda pre začiatkom školského roka trochu čarovať, aby sa vaše deti cítili u učili čo najlepšie!

VEĽA ČI MÁLO PODNETOV?

Ako zariadiť detskú izbu? Zvoliť radšej viac farieb a doplnkov, alebo dať prednosť radšej jednoduchému a úspornému dizajnu? Detská izba by mala byť určite farebná, veselá a inšpirujúca – zariadená tak, aby malo dieťa dostatok tvorivých podnetov. Je dobré, ak si doplnky a farby vyberie dieťa samé. Ustrážiť treba samozrejme zlatý stred, ak je v detskej izbe vecí a farieb priveľa, môžu pôsobiť rušivo a vytvárať disharmóniu. Dôležité je zladiť všetko tak, aby ste sa tam dieťa cítilo príjemne.

FARBY

Je známe, že červená farba aktivizuje energiu. Preto, ak chcete aby bolo vaše dieťa živšie, pridajte červené doplnky. Na veľkých plochách (steny, koberec, posteľ) by však červená mohla pôsobiť príliš agresívne a dieťa by mohlo byť viac nesústredené, nespavé a hyperaktívne. **Červená povzbudzuje, ale treba ju používať s mierou.** Farby stien by mali byť ideálne v zemitých odtieňoch, ktoré podporujú stabilitu (žltá, marhuľová, béžová), rozvoj a rast priaznivo ovplyvňuje zelená farba, modrá upokojuje a prináša väčší zmysel pre hĺbanie a učenie. Tmavé farby nie sú vhodné do interiéru detskej izby, a aj keď tínedžeri túžia po tmavých stenách, snažme sa im vyhnúť, môžu podporovať introvertné, melancholické a depresívne stavy.



TELEVÍZOR, POČÍTAČ, PLEJKO, I-PAD A INÉ DIVAJSY:)

Všetky sú samozrejme škodlivé. Zo zdravotného aj psychologického hľadiska. Každé elektronické zariadenie – od malého mobilného telefónu po veľkú obrazovku televízora či počítača – vyžaruje elektrosmog, ktorý narúša bunkovú komunikáciu v našom tele, vytvára kyslé prostredie, negatívne ovplyvňuje spánok, nervy a rovnováhu – výsledkom čoho je **únava, podráždenosť, ale aj bolesti hlavy či problémy so sústredením.** Z hľadiska psychiky oslabujú všetky elektronické "hračky" sociálnu komunikáciu dieťaťa a uzatvárajú ho do jeho vnútorného či virtuálneho sveta. Aj keď dnešné deti rôzne "divajsy" milujú, je dobré ak dokážeme ich čas strávený s elektronikou ustrážiť a najmä nedovoliť elektronike obývať s deťmi jeden priestor. Skúsme im na výmenu ponúknuť iný program, ktorý budeme robiť spoločne s nimi, alebo iné kreatívne hry. Je to trochu náročnejšie, ale stojí to za to. **Vplyv elektrosmogu môžeme zmierniť vzácnymi kameňmi,** ktoré okrem iného harmonizujú priestor a dobíjajú ho pozitívnou energiou.

INŠPIRATÍVNE A KREATÍVNE HRY

Je mnoho hier, ktoré deti radi vymenia za počítač. Okrem toho, že by sme všetci – rodičia aj deti – mali denne stráviť aspoň dve hodinky na vzduchu, môžeme deťom ponúknuť zábavky, ktoré ich budú rozvíjať. Maľovanie, skladanie lega, puzzle, vytváranie náramkov, ozdôb, modelov, alebo hranie spoločenských hier, ktoré aj nám dospelým dajú zabrať – scrabble, karty, šachy, či vedomostné hry ako Svet, Európa... verte, že sa všetci zapotíte aj zabavíte:) Skúste si nájsť trochu času a hrať sa so svojimi deťmi, určite budú radšej s vami ako samé s počítačom...

Nech to v škole fičí!





POSTEĽ A STÔL

Umiestnenie postele a stola má vo Feng Shui rovnaké pravidlá: **pri práci aj pri spaní by malo dieťa za sebou cítiť pevnú oporu (stenu), mať voľný výhľad na dvere, pričom ani posteľ ani stôl by nemali byť umiestnené v línii okno – dvere.** Skoro v každej detskej izbe normálnych rozmerov je ťažké umiestniť posteľ aj stôl ideálne. Dôležitejšie je potom správne umiestnenie postele, stôl môžeme umiestniť aj k stene – výhľad na dvere môžeme kompenzovať malým stolovým zrkadielkom, pevnú oporu zabezpečíme dieťaťu aspoň stoličkou s vysokým operadlom. Posteľ aj stôl by mali byť drevené. Posteľ volíme ideálne s vyšším čelom a voľným priestorom pod ňou, stôl by mal byť dostatočne veľký, masívny a pevný s dlhším predným čelom. Ani nad posteľou, ani nad stolom by sme nemali umiestňovať veľké poličky, ktoré stláčajú energiu nadol, môžu vyvolávať bolesti hlavy a navodzujú pocit neistoty.



PRACOVNÉ MIESTO

Skúste zariadiť okolo pracovného stola všetko tak, aby dieťa malo poruke čo potrebuje: farbičky, perá, papiere, učebnice, knihy, ale aj lampičku s dostatočným osvetlením a obľúbené doplnky, fotky, či kresby. Stôl je vhodným miestom aj pre umiestnenie vzácnych kameňov. Nechajte dieťa nech si samé vyberie "svoje kamene", väčšinou presne trafí to, čo je preň najvhodnejšie. Ak sa bude popri učení s nimi hrať či držať ich v ruke, môže mu to len prospieť. Pri pracovnom stole by dieťa malo mať aj predmety, ktoré ho inšpirujú pri učení a rozširujú vedomosti – mapu sveta, glóbus, nástenku s rozvrhom, či rôznymi tabuľkami, vzorcami, slovíčkami...

Ak chcete podporiť dieťa v učení vhodným symbolom, Feng Shui preferuje múdru sovu. Pre lepšie vzťahy s priateľmi či rodinou sú zas ideálne delfíny. Symbol koňa môže vaše dieťa popohnať vpred a dovoliť mu zažiariť. Mačky a psy majú zas ochrannú funkciu, slon prináša silu, stabilitu a šťastie, na výkon pri učení je však trochu ťažkopádny.

PORIADOK?!

Základom každého Feng Shui je poriadok. Iba vo voľnom priestore môže totiž prúdiť energia. Preto by všetky hračky mali mať svoje miesto a detská izba by nemala vyzerať ako skladisko. Prinajmenšom by mal zostať voľný stred celého priestoru. Skúste motivovať svoje deti aby si upratovali samé. Je to určite ťažké, ale nezabúdajte, že aj tým sa môžu učiť – prinajmenšom zodpovednosti a systematickosti:).

Veľa tvorivosti pri zariaďovaní detskej izby! Nechajte deti vytvoriť si svoj priestor, oni najlepšie vedia, čo potrebujú:) •

8 rád ako si nájsť chlapa

Single?

Určite nie toto leto!

text_ FREYA & KEJT foto_ Shutterstock

Ste single? A už vám to lezie na nervy? Tak to zmeňte! Nie ste v tom sama. Veľa žien je single a každá z nás bola v nejakom čase "X" chvíľu bez chlapa. Niekedy to vôbec nezaškodí – môžete sa naplno venovať sebe, kamarátkam, všetkým koníčkom a užívať si neviazaný (odviazaný?:) život. Ak už ste sa však neobmedzenej slobody nasýtili a chcete von zo ženských kruhov a prázdnej postele, začnite odznova!

1 MAJTE SA RADA

Ó, aká banálna rada, a predsa tá najdôležitejšia! Keď sa nenaučíte MAŤ SA RADA, veľmi ťažko pripustíte, že vás má rád niekto iný a budete o láske svojho partnera vždy pochybovať – tak, ako pochybujete o sebe. Takže odkiaľ začať so zdravou sebahodnotou a sebaláskou? **Skúste od toho, čo si na sebe vážite, v čom ste dobrá, nájdite svoje najväčšie úspechy v živote a svoje najkrajšie vlastnosti.** Napíšte si ich na papier a nalepte na kúpeľňové zrkadlo. Napríklad: "som múdra, zábavná, šikovná, som otvorená voči ľuďom, som empatická, kamarátska, dokážem podržať ostatných... aj dobre varím:)". Porozmýšľajte nad svojimi prednosťami a každý deň sa na ne pozerajte, prípadne niečo pripíšte. Skúste každý deň prežiť tak, aby ste sama bola so sebou spokojná. Väčšinou máme sklony skôr sa podceňovať a kritizovať a cítime sa nedostatoční. Potlačte tieto sklony a každý deň si povedzte, čo ste urobili dobre a za čo si sama seba vážite. Oceňte sa, pochváľte sa, odmeňte sa, buďte na seba hrdá. Prácu na sebe za vás nikto iný neurobí, je to drina na každý deň. **Keď chceme čokoľvek v živote zmeniť, musíme začať od seba.** Ak chcete aby vás mal niekto rád, musíte sa mať najprv rada vy sama!

2 POPRACUJTE NA SVOJOM IMIDŽI

Nemusíte vyzerať ako modelka, nemusíte mať nafúknuté prsia a pery, ideálne miery, ani 130 centimetrové nohy na to, aby ste boli atraktívna. Muži totiž tiež nie sú dokonalí. Nevšimli ste si, že aj oni bojujú s časom, ktorý ich pritlačí



k múru skôr ako ženy? Majú bruška, plešiny, okuliare a ich hrudníky tiež nie sú vždy výstavné. Nikto nie je dokonalý. **A aj keď navonok mužov lákajú modelkovské krásky, doma majú radšej takú normálnu ženu, prirodzenú, o ktorú sa nemusia báť.** Cítia sa tak oveľa istejšie. Napriek tomu, každá z nás vie ako svoj imidž zlepšiť o 100 %! Vlasy, make-up, upravené nechty, oholené nohy – nezabudnite byť vždy upravená a pripravená:). Čo keď niekoho zaujímavého stretnete práve dnes? A samozrejme, oblečenie! Pár nových kúskov nám vždy zdvihne náladu. Doprajte si ich. To, že ste sama, neznamená, že máte chodiť nenamaľovaná v rifliach a vyťahanom svetri. **Každý deň sa skúste obliecť tak, ako by ste šli na prvé rande! Musíte si sama sebe pripadať sexi**. Štíhlejšia postava? Samozrejme, cieľ každej ženy. Ideálna rada znie: Buďte so sebou spokojná taká, aká ste. Hovorí sa tomu sebaprijatie. Kto nie je so sebou spokojný teraz, ten nebude nikdy. Naopak ten, kto vyžaruje pohodu a sebaistotu, ten ľahko pritiahne pozornosť ostatných. Ak vám napriek tomu zdvihne sebavedomie každé zhodené kilo, chudnite zdravo, rozumne a s láskou k sebe. Netýrajte sa žiadnymi rýchlymi diétami, vymeňte prílohy za zeleninu a na čas si odoprite večeru. Pre väčšiu radosť zo svojho tela by ste si mohli 3 x do týždňa zašportovať, ale nie je to nevyhnutné, najmä aby ste sa mali radi. Ideálna je joga, ktorá vám dodá endorfíny, sviežu energiu a tiež sebavedomie, pretože vaše telo bude pružné a začne pracovať nepoznaným spôsobom.

Máme jeden príklad zo života, ktorý dokazuje, že na vizáži až natoľko nezáleží – naša kamarátka má nad 100 kíl, mladšieho dobre vyzerajúceho partnera a dve deti. Všetci sú šťastní. (PS: Nad 100 kíl mala aj v čase keď sa spoznali...:)



3 VYRAZTE DO SPOLOČNOSTI

Posedávaním doma alebo nadčasmi v práci asi nikoho nového nestretnete. Navyše, ženy workoholičky alebo introvertné intelektuálky sú pre mužov hotovým postrachom. **Ak chcete dobyť mužský svet, treba sa mu viac otvoriť a vyjsť mu v ústrety.** Kde stretnete nových mužov? Najčastejšie v podniku alebo na párty, na koncerte, na festivale, pri vode alebo pri športe. (Samozrejme, aj na futbalovom alebo hokejom zápase, ale natoľko sa zas obetovať nemusíte:). Muži sú všade. A letných možností na spoločenské vyžitie je tiež viac ako dosť, takže nevynechajte žiadnu príležitosť, zoberte kamarátky, nahoďte sa a vyrazte von!

4 INTERNETOVÁ ZOZNAMKA?

Áno, aj! Poznáme nejeden šťastný vzťah, ktorý začal práve takto. Od nevinných zoznamiek až po tie "flirtovnejšie" máte na výber čokoľvek. Možno vám komunikácia pod "nickom" a "naslepo" dodá práve viac odvahy. Nezabudnite, že na druhom konci sú muži, ktorí sú na tom rovnako ako vy a tiež niekoho hľadajú. Možno narazíte na bláznov, zakomplexovaných chlapíkov so silnými rečami, nesmelých šeredkov, egohoničov, ženatých, zadaných či inak nepoužiteľných chlapíkov...
a možno narazíte práve na niekoho, kto nemá veľa času a iných možností ako si nájsť vzťah a inak je celkom normálny. (Máme dôkazy, že aj takí sa na zoznamkách pohybujú:). Prinajmenšom sa trochu pocvičíte v mužsko-ženskej komunikácii, čo nikdy nie je na škodu, budete mať možnosť si vyberať, lepšie spoznať rôzne typy mužov a ak si napokon nič vhodné pre seba nenájdete, aspoň máte za sebou "warm up" – zábavné zahrievacie kolo v zoznamovaní a naživo vám to pôjde vždy ľahšie.

5 DOPRAJTE SI OKOLO SEBA MUŽOV

Určite máte mužské satelity, ktoré okolo vás už dlho obiehajú, ale nikdy medzi vami nepreskočila iskra... Áno, teraz prichádza ich čas. Môžete svojich najlepších kamarátov vytiahnuť do kina alebo na drink, môžete sa im vyplakať na pleci, alebo sa s nimi ísť dobre zabaviť. **Mužská energia je to, čo teraz potrebujete.** Dobre poslúži aj kolega v práci, ktorý vás zoberie na obed, alebo kamaráti vášho brata, ktorí robia párty na byte. Testosterón musíte cítiť každý deň. Mužská spoločnosť vás bude pozitívne motivovať a zobúdzať vaše ženské zmysly. Na zahodenie nie je ani kamarát – homosexuál. Je citlivý, dá sa s ním o všetkom porozprávať a nebude vás otravovať:)

6 ZABUDNITE NA MINULOSŤ

Máte traumatické zážitky z predchádzajúceho vzťahu? Niekto vás opustil? Ponižoval? Podvádzal? Ktorá žena to nezažila? Berte to ako cennú skúsenosť – dnes už viete, čo nechcete.





Urobte za tým hrubú čiaru. Nemá zmysel zostávať v minulosti, analyzovať príčiny neúspešného vzťahu, ani nad ním fňukať. Veci sa neriešia rozmýšľaním, iba konaním. Z minulosti sa môžeme poučiť a opraviť svoje postoje, ak však budeme nad minulosťou príliš rozmýšľať, môžu nám uniknúť možnosti, ktoré prichádzajú v prítomnosti a práve teraz. **Nezmeníme to, čo bolo, ale môžeme zmeniť prítomnosť.** Rozhodnite sa žiť naplno každý deň a tešiť sa zo všetkého nového. Minulosť je neplatná, je dávno za vami, žijete teraz, tak sa prítomnosti čo najviac otvorte. Aj keď zranené srdiečko vždy potrebuje chvíľu času, aby sa zotavilo, neznamená to, že sa nemôžete **tešiť zo života a užívať si všetko čo vám prináša, vrátane mužov, zábavy a sexu...**

7 MENTAL BOOSTER

Dôležité je neklesať na duchu a nevzdávať sa. Poznáme tie stavy, kedy sa nám zdá všetko smutné, čierne a bezvýchodiskové, kedy si pripadáme neschopní, menejcenní a nezaujímaví, pochybujeme o vzťahoch, šťastí a o láske a máme pocit, že si už nikdy nikoho nenájdeme. **Skúste svojmu mentálnemu rozpoloženiu dopriať trochu vzpruhy a zdvihnite si náladu... napríklad pozeraním romantických filmov.** Zatiaľ, čo mnohí „experti" tvrdia, že romantické filmy zabíjajú realitu, my tvrdíme, že aj pekný romantický film vašu dušu otvorí láske. Ako to? Jednoducho – **vieme, že to, kam smerujeme svoju pozornosť, má tendenciu v našom živote silnieť**. Pozrite si občas film, ktorý obmäkčí vaše srdce a odrazu budete vedieť, že láska stále existuje a čaká na vás. Možno nie ako vo filme – v rakúskych horách či na anglickom vidieku, ale v hocijakej banálnej chvíli vášho života. Náhody sa dejú! Vysnívajte si svojho partnera, myslite naňho každý deň a začnite sa prechádzať mestom s pocitom istoty, že niekde tam vonku sa takisto prechádza a hľadá vás. Tu je niekoľko našich obľúbených filmových tipov pre inšpiráciu: Prázdniny; Láska nebeská; Hudba a text; Chceš ma, chcem ťa; Hudbu zložil, slová napísal; 27 šiat; Pod jednou strechou; Zápisník jednej lásky... Dobrých romantických komédií je viac než dosť, urobte si filmový večierok a **inšpirujte sa láskou**!

8 ZAHOĎTE PREDSUDKY

Toto je asi zo všetkého najdôležitejšie. Aj keď si to možno nepripustíme, často máme veľmi ortodoxné predstavy o tom, aké podmienky by mal spĺňať náš ideálny partner – od výzoru až po spoločenské postavenie. Tieto predstavy nám generuje vedomie, ktoré načíta naše skúsenosti z minulých vzťahov, romantické predstavy a rodinné zázemie, na základe čoho vytvorí jasný profil uchádzača o naše šťastie. Chyba je v tom, že náš mozog spracováva len naše doterajšie poznania, my sa však meníme každý deň a každý deň máme iné potreby, navyše sami vôbec netušíme, čo nás v skutočnosti spraví šťastnými. **Keď zúžime svoje predstavy na veľmi konkrétny mužský prototyp, hrozí, že ho nenájdeme, alebo ho prinajmenšom budeme hľadať veľmi dlho.** A napokon, nemusíme byť s takýmto "ideálnym" typom muža vôbec šťastné! Rozšírte preto svoje predstavy čo najviac a ak si svojho muža už vizualizujete, tak **skúste myslieť len na muža, s ktorým budete šťastná. Len si predstavte ten pocit! Ako sa s ním cítite...? :-)** Nedávajte mu žiadne ďalšie prívlastky, podmienky, ani vlastnosti. Zapojte svoju intuíciu, skúste sa rozhodovať otvorene a vnímajte mužov prvou čakrou – **sexuálnou príťažlivosťou a chémiou.**



Viete o tom, že žena už po 4 sekundách vie, kto by bol pre ňu vhodným sexuálnym partnerom a mužom, schopným splodiť deti? Naše telo je múdrejšie ako náš mozog. Nechajte ho pracovať a veľa nad vecami nerozmýšľajte. Vzájomná príťažlivosť je taká silná záležitosť, že je jasná od prvej chvíle. Nechajte sa ňou viesť bez zbytočných strachov, obmedzení, blokov a zaťažujúcich myšlienok. Nič neanalyzujte a žite! **Čím skôr sa otvoríte, tým skôr stretnete niekoho, s kým vám bude dobre. Nemusíte s ním zostať do konca života. Každý kúsok na ceste, ktorá sa volá život, má predsa neodškriepiteľný zmysel – prinajmenšom pre naše sebapoznanie.** •

Sexuálna mágia v praxi 1.ČASŤ

Psst...

POSUŇTE HRANICE sexu

text_ **FREYA**
foto_ **Shutterstock**

AJ KEĎ MÁME VŠETCI RADI SEX A ORGAZMUS NÁM ROBÍ DOBRE, STÁLE NÁM VEĽA INFORMÁCIÍ O SEXE A SEXUÁLNEJ ENERGII ZOSTÁVA UKRYTÝCH. PRITOM – UŽ PRE 3000 ROKMI BOLI ZNÁME TAOISTICKÉ UČENIA O SEXUALITE, KTORÉ PRINÁŠAJÚ MOŽNOSTI, AKO LEPŠIE VYUŽÍVAŤ SVOJ SEXUÁLNY POTENCIÁL, SILU ORGAZMU A MUŽSKÚ ENERGIU V PROSPECH ŽENY. V PROSPECH NÁŠHO ZDRAVIA, VITALITY, DLHOVEKOSTI, NAŠEJ KRÁSY A MLADISTVÉHO VZHĽADU...



Taoistická filozofia a sexuálna alchýmia odhaľujú praktiky, ktorými môžete nielen prehĺbiť rozkoš a silu sexuálneho zážitku, ale takisto sa naučiť so svojou sexuálnou energiou pracovať, absorbovať a transformovať ju. Taoistické sexuálne učenie pre ženy – tzv. Učenie Bielej tigrice – nie je vôbec jednoduché a vyžaduje si dlhodobejší tréning fyzických a mentálnych cvičení. Poďme si teda aspoň trochu priblížiť princíp sexuálnej alchýmie, ktorý je z celej vedy o sexe najdôležitejší.

SILA ORGAZMU

Orgazmus je najintenzívnejším ľudským zážitkom. Žiadny iný zážitok nie je taký koncentrovaný, žiadny iný neposkytuje takú rozkoš a uvoľnenie, ale takisto vybičovanie všetkých zmyslov. Niet sa čo čudovať – sexuálna energia je totiž najväčšou silou v ľudskom tele a vyjadrujeme ju denne mnohými spôsobmi – začínajúc jedlom, sexuálnou aktivitou končiac.

VYUŽITE SILU ORGAZMU

Orgazmus vydáva z tela sexuálnu energiu nielen vo fyzických tekutinách, ale tiež vo forme psychickej sily. A tu prichádza pre nás, západne zmýšľajúce ženy, nóvum: **Cieľom ženy je schopnosť absorbovať mužskú energiu, absorbovať tekutiny mužovho aj svojho orgazmu a to v prospech svojho zdravia, krásy a vitality.** Keďže je sexuálna energia najsilnejšou silou v ľudskom tele, mala by ju žena maximálne využiť. Je na nás, či pristupujeme k sexu pozitívne alebo negatívne a do akej miery dokážeme so sexuálnou energiou pracovať a kultivovať ju. Taoistická sexuálna alchýmia kladie dôraz na prepojenie sexuality a duchovného rozvoja. Ak by sme to chceli veľmi zjednodušiť, tak platí nasledovné: Čím viac kultivujeme svojho ducha (meditáciami, energetickými cvičeniami...), tým lepšie dokážeme pracovať aj so sexuálnou energiou. Nevyhnutnou podmienkou úspechu je samozrejme radosť zo sexuálneho spojenia. Iba tak si dokážete zobrať zo sily sexuálnej energie to, čo je pre vás dobré a prospešné.

RADOSŤ ZO SEXU

Možno to znie banálne a radosť zo sexu je vám prirodzená, ale existuje mnoho žien, ktoré na svoju sexualitu zabudli, potlačujú ju, dlho si na ňu nenašli príležitosť, sex odmietajú, alebo pri ňom nepociťujú radosť, prípadne sa s partnerom milujú nasilu. Blokovanie sexuálnej energie môže mať za následok najrôznejšie problémy od psychických po zdravotné, pretože, ako poznamenal už Freud: "... sex je najsilnejšia a najprirodzenejšia ľudská potreba". Ak necháme svoju sexualitu driemať, alebo sa nám sex spája s negatívnymi pocitmi, ubližujeme tým predovšetkým sami sebe – po duševnej aj po fyzickej stránke. Je dobré si preto uvedomiť, že **sex je pre nás prospešný so všetkými darmi, ktoré prináša a ktoré si môžeme vziať.** Doprajte si teda sex, ktorý vás uspokojuje a napĺňa.



Ak ste dlhšie bez partnera, stále to neznamená, že si nemôžete užiť sex. Takisto – ak vás nenapĺňa sex so súčasným partnerom, postarajte sa o svoju radosť zo sexu a nájdite si iného partnera. Hoci to znie kruto, sex nám o vzťahu veľa prezrádza. Zlyhávajúca sexualita vo vzťahu, frigidita alebo nechuť milovať sa, väčšinou súvisia s nejakým problémom v partnerstve. Skúste porozmýšľať, či váš vzťah funguje dobre, či ste v ňom spokojná a naplnená. Ak nie, skúste pomenovať problém a snažte sa ho riešiť spoločne s partnerom. **Problém totiž vzniká skôr na úrovni vzťahu a lásky, až potom sa zrkadlí v sexe.**

Ak sa vám ho nepodarí vyriešiť, prípadne zistíte, že k svojmu partnerovi už necítite to čo predtým, je najvyšší čas z nefunkčného vzťahu odísť a poobzerať sa niekde inde. Nie je to sebecké – o svoje šťastie a spokojnosť po každej stránke sa musíme postarať len my sami. Stagnácia sexuálnej energie alebo negatívne prežívanie sexu nám totiž nič dobré neprináša – trpí psychika, ale aj z hľadiska fyzického zdravia môžeme byť konfrontované s rôznymi ťažkosťami – a nielen gynekologickými. Radosť zo sexu je preto prvým predpokladom toho, aby ste sexuálnu energiu dokázali dobre využiť vo svoj prospech.

MUŽSKÁ ENRGIA JE PRE NÁS!

Óóó, akú silu majú v sebe muži! Hovoríme o jangovej energii, ktorú nám denne ponúkajú. Ukázal váš chlap dnes svoju silu? **Vynadal niekomu do telefónu alebo predavačke v obchode? Zúril na ostatných, keď šoféroval v zápche? Hneval sa? Kričal? Neúnavne a tvrdo pracoval? Alebo sa na vás večer žiadostivo vrhol? Áno, v tom všetkom je mužská energia, silný jang, ktorý sa ťažko usmerňuje, nepozná hranice, ale ktorý my – ženy tak veľmi obdivujeme a potrebujeme.** Naša ženská energia – jinová, poddajná a mäkká, je presne na to, aby skrotila a zharmonizovala tú divokú mužskú a premenila ju na pozitívnu silu. Robíme to bežne v živote: svojho partnera upokojujeme, tlmíme, hladkáme, jemne navigujeme, pretože vieme, že iba usmernená jangová energia nám môže byť prospešná. Presne tak je to aj v sexe.

Aj tu môžete využiť svoj jin – svoju krásu, jemnosť, príťažlivosť a nehu, aby ste získali zo sexuálneho spojenia maximum. **Vypýtajte si presne to, čo potrebujete a presne tak, ako to potrebujete.** Buďte otvorená! Usmernite ho! Využijete tak mužskú silu svojho partnera a jeho sexuálnu energiu vo svoj prospech, vrátane toho najcennejšieho, čo vám muž počas sexu ponúka – jeho sexuálnych tekutín.

SEXUÁLNE TEKUTINY

Tento názor možno pobúri mnohých konzervatívnejších, prudérnejších a uzavretejších čitateľov, ale Učenie Bielej tigrice hovorí jasne o prospešnosti mužských sexuálnych tekutín, ich absorbovania, využitia a premeny... Určite ste už počuli o tom, že mužské spermie sú výnimočné. Nielen preto, že sú schopné oplodnenia, ale takisto obsahujú pre ženské telo dôležité výživné látky. Ich proteíny dokážu ovplyvniť mnoho následných fyzických reakcií v ženskom tele. Zistilo sa, že ejakulát prispieva k dobrej nálade žien a je prirodzeným antidepresívom, stimuluje libido, ale prispieva aj k lepšej imunite, dokonca pozitívne ovplyvňuje aj spánok a stravovanie.

Z hľadiska taoistickej sexuálnej alchýmie je preto dôležité si uvedomiť, že sila spermií obsahuje energiu nového života a má obrovský energický potenciál. Najviac z neho však môžeme vyťažiť len vtedy, ak sa dostane do vnútorného kontaktu s naším telom a zmieša sa s našimi tekutinami a slinami – ideálne teda je, ak mužské spermie prijímame orálne.

Ostali ste zaskočená? Nie je náhoda, že muži tak veľmi túžia po orálnom sexe. Ak ste sa neodvážili svojho partnera uspokojiť ústami doteraz, možno sme vám pridali viac odvahy a... presvedčivých argumentov ☺. Ak je váš postoj k mužským šťavám negatívny, samy sa ukracujete o to najcennejšie, čo vám sex ponúka. Takže? Zvážte, vyskúšajte a berte to ako dar – váš partner bude šťastný a vy zdravá a krásna! ☺

Biele tigrice takto využívali mužskú sexuálnu energiu a ich cenné tekutiny nielen na udržiavanie zdravia a mladistvého vzhľadu, ale najmä kvôli dlhovekosti a nesmrteľnosti...

• knižné tipy •

Ak by ste sa o sexuálnej taoistickej alchýmii chceli dozvedieť viac, tu sú naše knižné tipy:

Hsi Lai:
VYUČOVANIE BIELEJ TIGRICE



Hsi Lai:
VYUČOVANIE NEFRITOVÉHO DRAKA



Christine Li, Ulja Krautwald:
CESTA CISÁROVNY




Pokračovanie seriálu
Sexuálna mágia v praxi
nájdete aj v ďalšom čísle Horoskopy & Lifestyle.

Bez kávičky to nejde?

text_ KEJT foto_ Shutterstock

Ráno vás ťahá z postele a už jedným dúškom preberá k životu. KÁVA – nie a nie sa jej definitívne vzdať! Prečo by ste to však robili? Stačí sa držať týchto pravidiel a káva váš organizmus nakopne správnym smerom...



NAOZAJ ŠKODÍ?

Je káva naozaj škodlivá? Odhoďme babské reči bokom a oprime sa o vedu – podľa viacerých výskumov **káva zdraviu oveľa viac pomáha ako škodí.** Ako zistili vedci z Národného inštitútu zdravia v USA, zdravie kávičkárov býva skutočne krehké, no na vine nie je káva, ale ich nezdravý spôsob života. Kávičkári totiž zvyknú holdovať červenému mäsu, zabúdajú na ovocie a ku káve si často zapália cigaretu. Káva samotná je však zdraviu prospešná – je bohatá na **antioxidanty** a **vitamín skupiny B – niacín,** ktorý podporuje správne fungovanie kože, nervov a tráviaceho ústrojenstva... takže? Čierny mok je v tom nevinne. Musíme sa ho však naučiť správne piť! Ako?

INSTANTNEJ SA VYHNITE

Pijete kávu každý deň? Zabudnite na instantné zmesi! Instantné kávy obsahujú často veľmi nekvalitné zrná, ktoré boli navyše už raz lúhované – **vedeli ste, že klasická instantná zmes je vlastne vyparená už raz zaliata zrnková káva?**

Voľba kvalitnej kávy by mala byť pre vás prioritou. Môžete si ju kúpiť pomletú, alebo si ju pomlieť až doma – takto čerstvú ju ľahko pripravíte v kávovare alebo džezve. Podmanivá chuť takejto kávy vám viac nedovolí, vrátiť sa k instantným náhradám.

BIELY? HNEDÝ? Cukor má vždy červenú!

Kto rád kávu sladí cukrom a zjemní kravským mliekom, ten naozaj nič zdravé nepije. Ak však cukor vymeníte za agáve, stéviu či xylitol a pripraví si latte z mandľového či ryžového mlieka, potom už možno hovoriť o výživovej bombe, ktorá zdraviu prospeje v mnohých smeroch.

Prírodné sladidlá majú menej kalórií ako cukor, znamenitú sladkú chuť a vegánsky pôvod. Kto to rád sladké, nech siahne po xylitole alebo agáve, známom sladidle starovekých Aztékov.

SLADÍME xylitolom, lebo...

Xylitol nezvyšuje krvný cukor, priaznivo

pôsobí na dýchacie cesty a je vysokou a bezpečnou prevenciou proti vzniku zubného kazu.

agáve, lebo...

Známe sladidlo starovekých Aztékov má málo kalórií, priaznivo pôsobí na fungovanie obehového ústrojenstva, čistí cievy, znižuje hladinu cholesterolu v krvi, zlepšuje proces krvotvorby a posilňuje imunitu.

stéviou, lebo...

Stévia je rastlina, ktorá je 300-krát sladšia než cukor, avšak bez kalórií. V Ázii ju už dávno používajú v potravinárskom priemysle namiesto cukru. Jej vysoká sladivosť a mnohoraké zdravotné účinky jej pred cukrom dávajú poriadny náskok. Napríklad – zvyšuje aj schopnosť tela spaľovať tuk:).



MLIEKO DO KÁVY? IBA RASTLINNÉ!

Ruku na srdce. Presso nám chutí zjemnené mliekom, zbožňujeme napenené cappuccino a nepohrdneme ani dobre spraveným latte. Je to však zdravé? Ani nie. Živočíšny tuk nám v mnohých smeroch škodí, a tak je vhodné poobzerať sa po vegánskych alternatívach. Na trhu je obľúbené sójové, ryžové či mandľové mlieko. Najmä poslednú sortu si skúsení kávičkári nevedia vynachváliť – mandľové mlieko sa dokáže dobre napeniť a najviac pripomína chuť kravského mlieka.



PRIDÁVAME ryžové mlieko, lebo...

Ľahko sa trávi, znižuje cholesterol a blahodarne pôsobí na srdce a cievy. Samostatne sa dokonca môže piť na upokojenie boľavého žalúdka či proti hnačke.

sójové mlieko, lebo...

Sójové bôby, z ktorých sa vyrába sú bohaté na bielkoviny a látku zvanú lecitín – táto pomáha správnemu fungovaniu mozgových buniek, podporuje pamäť, zrýchľuje myseľ a celkovo zvyšuje a skvalitňuje mentálnu kondíciu. Zabudnite však na mlieka v práškovej podobe.

mandľové mlieko, lebo...

Blahodarne pôsobí na fungovanie ciev, znižuje cholesterol a obsahuje veľa dôležitých vitamínov a minerálov. Za zmienku stojí vitamín E, vynikajúci antioxidant a taktiež vysoký obsah horčíka a mono-nenasýtených mastných tukov.

ŠÁLKA PLNÁ ZDRAVIA

Kto miluje experimenty, môže si ku káve pomlieť aj trošku škorice či vanilky. Tieto dodajú káve nový rozmer a navyše ju obohatia o ďalšie telu prospešné látky. Takže milí kávičkári – na vaše zdravie! •



SUPERFOODS...
večná mladosť nie je mýtus

Drobné lesné plody, vzácne korene, výživné semienka alebo riasy boli od nepamäti súčasťou tradičnej čínskej medicíny. Nielenže obsahujú množstvo vitamínov, minerálov, stopových prvkov, enzýmov, olejov či vlákniny, ale sú zároveň aj liečivé. Mnohé z nich nám dodajú okamžitú energiu a podporujú vitalitu a dlhovekosť... Preto ich dnes moderný svet právom nazýva Superfoods. Zázračné životabudiče ako Goji, Žen-šen či kakaové bôby sa však pôvodne požívali cielene. Vďaka svojmu povzbudzujúcemu účinku pomáhali ľuďom prežiť v náročných podmienkach či pri ťažkej fyzickej práci. Takže užívajme Superfoods! Ale s mierou...



text_ Anka Kanovská
foto_ Shutterstock

ZÁZRAČNÉ BOBULE

Goji alebo Kustovnica čínska

Je to drobné červené ovocie, ktoré má príjemnú sladkú chuť. V Číne tieto bobuľky volajú "plody dlhovekosti", pretože ich každodenné užívanie predlžuje život. Z liečebného hľadiska podporujú správne fungovanie pečene a obličiek. Keď si pripomenieme čínske orgánové mikrosystémy, tak pod pečeň patrí žlčník, oči, nechty a šľachy a k obličkám radíme močový mechúr, uši, vlasy a zuby. Zo všetkého najviac prispieva Goji k zlepšeniu zraku, lieči závraty, rozmazané videnie, bolesti bedier a kolien, slabý sluch, nočné potenie alebo impotenciu. Pomáha aj pľúcam, hlavne pri suchom kašli, pretože ich mierne zvlhčuje. Podporuje imunitu, krvotvorbu a srdcovo-cievny systém. Z Kustovnice je výborný a chutný čaj (stačí keď hrsť plodov zalejete horúcou vodou), alebo sa používa namiesto hrozienok do rannej kaše.

Schizandra čínska

Číňania ju volajú „korenie piatich chutí". Keď ju samotnú rozžujete v ústach, skutočne pocítite všetky chute, ktoré poznáte. Tieto drobné sušené plody podporujú najmä systém obličiek, pľúc a srdca. Pomáhajú pri chronickom kašli až astme tým, že vyživujú energiu pľúc. Najdôležitejšie je, že dopĺňajú životnú esenciu, ktorá je uchovávaná v obličkách. Tým Shizandra zároveň lieči rôzne problémy spojené so systémom obličiek ako chronická vodnatá hnačka, impotencia, sexuálne nechutenstvo, pomočovanie, neplodnosť, dokonca predĺžený ťažký pôrod, nočné potenie, spontánne potenie bez námahy, atď. Schizandra podporuje tvorbu telesných tekutín a pomáha regulovať otváranie pórov. Okrem toho upokojuje srdce a dušu, no zároveň stimuluje centrálnu nervovú sústavu, zlepšuje myslenie a koncentráciu.

Moruša

Plody moruše bielej sú u nás už celkom vzácne. Kedysi rástli pri cestách alebo v parkoch a deti si radi pochutnávali na ich sladkej chuti. Sušené moruše sú aj čínskym terapeutikom, ktoré pomáha pri liečbe viacerých ochorení. Podporujú najmä správne funkcie srdca, pečene a obličiek. Morušu oceníme pri zlej krvotvorbe so závratmi až rozmazaným videním, pri bolestiach krížov a kolien, oslabenom sluchu alebo nespavosti. Obsahuje veľa rutínu a karoténu, ktoré pomáhajú udržiavať pevné steny žíl a ciev. Má prirodzene sladkú chuť, preto sa hodí ako náhrada cukru a sladkostí na dochutenie čaju alebo kaše. Podporuje liečbu cukrovky druhého typu. Okrem toho zavlažuje črevá, čím bráni vzniku zápchy a suchej stolice.

Drienka

Drienky rastú aj u nás na okrajoch lesov alebo v parkoch a majú malé sladko-kyslé červené plody s kôstkou. Tie majú antibiotické, protizápalové a močopudné účinky. Podporujú pečeň a obličky, vyživujú ich a pomáhajú ich správnemu fungovaniu, vrátane ich mikrosystémov. Pôsobením na vnútorné časti tela sa podobajú účinkom moruší, no majú aj niečo navyše. Zadržiavajú v tele životnú energiu (esenciu) a telesné tekutiny. Podľa princípov čínskej medicíny je životná esencia ukrytá práve v obličkách. Keď si ju vyčerpáme (nekvalitnou stravou, drogami, alkoholom, prepracovanosťou a nedostatkom odpočinku, nadmernou sexuálnou aktivitou atď.), náš život ochabuje. Drienky sa výborne hodia aj pri ochoreniach močových ciest – pomočovanie, únik moču, impotencia, únik spermií, prostatitída.

Umeboši

Tieto japonské slivky sladko-kyslej chuti v sebe skrývajú veľké bohatstvo. Vše-

obecne pomáhajú pri liečbe oslabeného trávenia a prinášajú úľavu aj pri prejedení sa. Celkovo harmonizujú všetky vnútorné orgány, najviac však slezinu, žalúdok a črevá. Svojou prirodzene kyslou chuťou podporujú správne funkcie pečene a žlčníka – vylučovanie žlče na podporu trávenia. U nás sa predávajú celé slivky „Umebošky", ale tiež Ume ocot alebo tzv. Ume pasta. Všetky dostupné výrobky sú zároveň aj slané, pretože sú spracované formou fermentácie s morskou soľou. Výborne sa preto hodia ako náhrada octu do rôznych prívarkov a omáčok typických pre slovenskú kuchyňu, alebo do rôznych nátierok a svetových špecialít. Pre lepšie trávenie môžete takisto každé ráno vypiť pohár vody s niekoľkými kvapkami Ume octu...

LIEČIVÉ KORENE

Zázvor

Krásne vonia kvôli obsahu esenciálnych olejov. Používa sa do pečenia a varenia, no predovšetkým – má obrovskú liečivú silu. Najviac sa využíva v zimnom období, pretože dokáže prehriať celé telo. Jeho zahrievajúci účinok má vplyv na všetky vnútorné orgány. Hodí sa ako prvá pomoc pri nachladnutí a chrípke, ale aj pri hnačke z chladu (priveľa studených jedál, sedenie na studenom) alebo bolestiach z chladu a vetra (stuhnutie šije, ramien, bedier alebo kolien). Pomáha aj pri oslabenom trávení, prejedení sa, pocitoch na zvracanie (aj u tehotných žien) a pocitoch chladu v podbrušku. Pomáha zastaviť nielen hnačku, ale aj nadmerné krvácanie pri menzese alebo aj výskyt krvi v moči. Tým, že výborne zahrieva, prispieva k vylučovaniu hlienov a vlhkosti z tela (vykašliavanie, výtok z nosa, atď).

Žen-šen (Ren shen)

Ten pravý zoženiete len veľmi ťažko a je drahší, než ten nepravý, ktorý sa u nás zvyčajne predáva. Aj nepravý Žen-šen je účinný, no jeho sila je slabšia. Žen-šen je koreň, ktorý dokáže obnoviť energiu celého tela a nastoliť vitalitu a životaschopnosť. Číňania tvrdia, že oživí aj mŕtveho – pomôže pri kolapse z nedostatku tekutín, z nadmernej straty krvi alebo pri chronickom ochorení. Tonizuje a zahrieva organizmus pri nedostatku energie a krvi. Je spojený najmä so slezinou a pľúcami, ktoré sú hlavnými tvorcami energie v tele človeka. Zároveň lieči ochorenia týchto dvoch orgánov a ich systémov. U sleziny je to žalúdok, svaly, ústna dutina, chute (nechutenstvo, neustály hlad, reflux, nafúknuté brucho, oslabené svaly, telesná únava, afty, herpesy, parodontóza). Pľúca súvisia s hrubým črevom, pokožkou, nosom a čuchom (hnačka, zápcha, ekzémy, nedostatočné vstrebávanie výživy, chronický kašeľ). Má vplyv aj na mentálne funkcie, zlepšuje pamäť a koncentráciu, upokojuje a eliminuje stres. Znižuje hladinu cukru v krvi, zvyšuje plodnosť, znižuje cholesterol a podporuje imunitu.

ČAROVNÉ SEMIENKA

Sezam

Čierny sezam svojou farbou napovedá, že je spojený s obličkami. Podľa čínskej medicíny má každý hlavný orgán svoju farbu – obličky čiernu, pľúca bielu, slezina oranžovú, srdce červenú, pečeň zelenú. Pomocou týchto farieb sa dá spraviť diagnostika, alebo pomôžu liečiť. Napríklad ten, kto rád nosí čiernu farbu, môže pociťovať oslabenie na úrovni systému obličiek. Pri oslabenej slezine sa zasa napríklad odporúčajú potraviny oranžovej farby – tekvice, mrkva atď. Čierny sezam dopĺňa esenciu obličiek a podporuje krvotvorbu. Zastavuje šedivenie vlasov, lieči závraty a rozmazané videnie. Tým, že zvlhčuje, pomáha suchým črevám pri zápche a celkovom nedostatku tekutín. Podporuje tiež tvorbu materského mlieka. Najkvalitnejší je nasucho opražený. Vtedy má najsilnejší účinok a hodí sa aj do jedál – na ryžu, vločky, cestoviny. Biely naturálny sezam sa vyznačuje bohatým obsahom vápnika – cca 80 mg vápnika v jednej čajovej lyžičke. Preto je veľmi nápomocný ako doplnok pri liečbe zlomenín či osteoporózy. Sezam dopĺňa vápnik prirodzenou formou. Získame z neho aj množstvo zinku, ktorý je prospešný pre dobrý zrak, pokožku, vlasy a nechty. Mužom pomáha udržiavať zdravú prostatu. Obsahom medi omladzuje pleť a vyhladzuje vrásky. V kuchyni sa výborne hodí na výrobu domáceho „gomasia", čo je nasucho opražený biely sezam zmiešaný a rozdrvený spolu s morskou soľou. Takáto soľ je ľahšie stráviteľná pre naše obličky, pretože je obalená sezamovým olejom, ktorý sa pri pražení a drvení sezamu vylučuje. Predáva sa aj vo forme tzv. tahini pasty, čo je zomletý sezam, ktorý je vynikajúci na dochutenie kaší alebo ako dip.

Marhuľové jadierka

Z detstva si mnohí z nás pamätajú, že nám ich zakazovali jesť, lebo sú jedovaté. Je to kvôli obsahu kyanidov v horkej šupke. Ten je však aj v bežne dostupných mandliach. Čínska fytoterapia používa horké marhuľové jadierka z divo rastúcich marhúľ alebo broskýň kvôli ich liečivej sile. Majú protizápalové, protialergické a protiparazitické účinky. Blahodarne pôsobia najmä na srdce, črevá, pečeň a pľúca. Podporujú cirkuláciu krvi a odstraňujú krvné zrazeniny, ktoré u žien spôsobujú menštruačné bolesti, nepravidelnosť alebo úplnú absenciu menštruácie. Pomôžu však aj pri bolestiach po úrazoch a operáciách, ktoré spôsobili vznik zrazenín. Črevám



pomáhajú tým, že ich mierne zvlhčujú napr. pri zápche alebo hemoroidoch. Najdôležitejšia informácia je, že sa používajú aj pri liečbe rakoviny, pretože obsahujú vzácny vitamín B17 amygdalín, ktorý doslova zabíja rakovinové bunky.

ZELENÝ POKLAD

Morské riasy

V dnešnej dobe sa na náš trh dováža viacero druhov morských rias. K najznámejším patria Nori, Kombu, Wakame, Hijiki, Arame. Najvyššie hodnoty vlákniny, vápnika a železa majú riasy Hijiki. 100 g tejto riasy obsahuje približne 12 x viac vápnika ako 100 ml mlieka. V obsahu jódu vynikajú Kombu a Arame. Podľa tradičnej čínskej medicíny majú morské riasy slanú chuť, čím prirodzene napomáhajú rozpúšťať v tele vlhkosť a hlieny, zmäkčujú zatvrdliny ako cysty, myómy, hrčky. Obsahom jódu prispievajú k liečbe oslabenej štítnej žľazy. V našom tele všetko spolu súvisí. Tak je to aj v prípade žliaz a regulácie vápnika v tele. Keď je zdravá štítna žľaza a príštitné telieska, tvorí sa dostatok hormónu kalcitonínu, ktorý reguluje ukladanie vápnika do kostí. V tomto sú práve riasy úžasné – nielen preto, že obsahujú veľké množstvo vápnika, ale aj preto, že podporujú funkcie žliaz, ktoré ovplyvňujú jeho vstrebávanie a využitie v tele. Okrem toho riasy harmonizujú cirkuláciu vody v tele, cholesterol, hladinu cukru v krvi a znižujú opuchy. Priaznivo ovplyvňujú celý systém obličiek.

Sladkovodné riasy

Tie sa tiež nedajú zahanbiť! Chlorella a Spirulina sú vhodné najmä na celkový detox organizmu, zmierňujú prekyslenie tela a obsahujú bohatú paletu vitamínov, minerálov a stopových prvkov, ktoré pomôžu pri liečbe širokého spektra ochorení. Doplnia chýbajúcu energiu, spriechodnia črevný trakt, podporia chudnutie a krvotvorbu, odbúrajú toxíny a rôzne ťažké kovy z tela (dobré je užiť väčšie množstvo sladkovodných rias napríklad po návšteve zubára). Je užitočné mať ich doma v zásobe. Niekedy dokáže jednorazová vyššia dávka zahnať začínajúce akútne ochorenie – chrípku, nádchu, bolesti hrdla alebo hlavy. Podporujú tiež správne fungovanie hrubého čreva a ich efekt pri pravidelnom užívaní je čoskoro vidieť na pokožke a krásnej pleti!

Kakaové bôby

V poslednej dobe sa do nich „zbláznil" celý svet. Všetci chcú ochutnať surové kakaové bôby, minimálne 80 percentnú čokoládu, maslo alebo čo najkvalitnejší prášok. Kakao je naozaj bohaté na množstvo vitamínov, minerálov a stopových prvkov, čím podporuje dobrý zdravotný stav a bojuje proti starnutiu. Obsahuje najmä veľa horčíka, ktorý je potrebný pre vstrebávanie železa do krvi, čím zabezpečuje zdravú krvotvorbu. Horčík zároveň zlepšuje náladu a uvoľňuje svalstvo (napr. po dlhom cvičení nedostanete svalovú horúčku). Kakao všetci používame ako „dobíjač" enegie a pohladenie na duši. Svojou horkou chuťou podporuje najmä funkcie srdca a celého mikrosystému – tenké črevo, ústa, pery, reč, jazyk. Horkej chuti máme vo svojom jedálničku veľmi málo. Len málokto sa odhodlá pravidelne pojedať horké šaláty typu čakanka alebo piť puškvorcový čaj. Preto skúsme povzbudiť naše telo trochou lahodného horkého kakaa. Netreba to však preháňať. Na povzbudenie stačí malé množstvo, ktoré poteší chuťové bunky a uvoľní napätie. •



Foto: Shutterstock

Bez ochranného

Opaľovanie trochu inak

text_ FREYA foto_ Shutterstock

O slnku a jeho negatívnom vplyve na pokožku sa toho už popísalo viac než dosť. Cítime to aj sami na sebe, že sa spálime rýchlejšie ako kedysi, že slnečné lúče nám spôsobujú dokonca alergie, vyrážky, pigmentové škvrny a iné nežiaduce problémy. Zvyšujeme teda ochranné faktory a naše telo zaťažujeme len ďalšími chemickými látkami. Je slnko prospešné alebo nie? A dá sa vôbec zdravo opaľovať?

Slnko je všeobecne naozaj prospešné, je zdrojom vitamínu D a našu pokožku, ale aj dušu, vyživuje svojou energiou. Nijako si však nepomôžeme, ak jeho intenzitu potlačíme najrôznejšími krémami s ochranným faktorom. Ak sa chceme zdravo opaľovať, musíme jednoducho zmeniť prístup k ležaniu na pláži.

Z kancelárie rovno na pláž?

Poznačení kancelárskou belobou si celkom nepripravení ľahneme na pláž hneď aj na niekoľko hodín, navyše často v celkom inej zemepisnej šírke. Veď konečne máme možnosť celý deň oddychovať a nasávať éter. Následky na seba nenechajú dlho čakať. **Napriek ochranným faktorom naša koža sčervenie, svrbí, páli a navyše nás trochu bolí hlava.** Aby sme svoje telo na opaľovanie aspoň trochu pripravili, mali by sme sa celú jar vystavovať slniečku čo najčastejšie. Opaľujme sa po troške doma, je jedno či pri jazere, na korčuliach, pri práci na záhrade alebo na balkóne, slnko v našich zemepisných šírkach nie je totiž také intenzívne a budeme ho dobre znášať.

Dá sa opaľovať aj bez ochranného faktoru?

Určite áno, dôležité však je, aby si naša pokožka na slnko zvykala postupne. Skúsme si uvedomiť, že na dovolenke nie sme len pre to, aby sme ju preležali na slnku. Nevšimli ste si náhodou, že veľa slnka unavuje a že po celom dni pri vode sme naozaj zmorení? Dovolenku by sme mali spojiť aj s inými činnosťami: s turistikou, spoznávaním nových miest, s hrami, či poobedňajším spánkom v tieni alebo na hotelovej izbe. Slnka by sme mali dopriať svojej pokožke len toľko, koľko zvládne a opaľovať by sme sa mali postupne. Keď dorazíme k moru, **dbajme na to, aby náš opaľovací režim vyhovoval prirodzenej odolnosti našej kože.** Skúsme byť prvý deň na priamom slnku len 30 minút a zvyšok dňa relaxujme v tieni. Potom postupne pridávajme každý deň 10 minút a po týždni už naše telo zvládne byť na slnku aj 2 – 3 hodiny.

Prečo NIE ochranný faktor?

Prečo sa vlastne natierame krémami s ochranným faktorom skôr, ako vyjdeme na slnko? Odpoveď



faktoru?

je jednoduchá: aby sme mohli byť na slnku čo najdlhšie. Čo keby sme to skúsili naopak a prirodzene? Vyhnime sa mašinérii, ktorá hovorí: natri sa x-krát vyšším faktorom a buď na slnku x-krát dlhšie a nehasme, čo netreba. Buďme na slnku len toľko, koľko je primerané a zdravé. **Pri postupnom opaľovaní v krátkych časových úsekoch sa nespálime!** Naopak, naša pokožka bude postupne prirodzene tmavnúť bez nepeknej a bolestivej červenej fázy. Možno je ťažké nastaviť si v hlave tento nový program, ale vyskúšajte to sami na sebe. **Chémia s ochrannými faktormi, ktorú niekoľko ráz denne natrieme na svoju tvár a telo, totiž nie je bez nežiaducich vedľajších účinkov.** Nemôžeme vedieť, aké stopy zanechá po čase na našej pokožke, navyše všetky látky obsiahnuté v krémoch, prenikajú bezprostredne cez pokožku aj do nášho krvného obehu... Skúste to teda pomaly, postupne a prirodzene. Možno vás prekvapí, že sa dá byť na slnku aj bez ochranných krémov a že je to napokon celkom jednoduché.

Čokoládová pokožka už nie je sexi

To, čo platilo kedysi, že tmavá pokožka je príťažlivejšia, dnes už tak celkom neplatí. **Prílišným opaľovaním začína pokožka predčasne starnúť, rohovatie, tvrdne (prvá obrana tela pred intenzívnym žiarením), vysychá a vráskavie.** Zaujímavé je, že čokoládovú pokožku považujú za „in" len ženy zo západného sveta. Ženy, ktoré žijú v Ázii, sa naopak slnka stránia ako len môžu. Schovávajú sa, halia sa, neopaľujú sa, nekúpu sa. Navonok je pre nich tmavšia pleť pečiatkou tej najpodradnejšej kasty, ktorá generácie tvrdo pracovala celé dni na slnku, ale pred slnkom sa Aziatky chránia aj zo zdravotných dôvodov. Nechcime byť preto tmavšie, než je nám prirodzené, nie je na tom nič výnimočné a nie je to ani zdravé.

Klobúky, okuliare a dlhé rukávy

Najjednoduchšie prostriedky, ktorými sa môžeme prirodzene chrániť. Nezabúdajme na ne. Hlava a plecia trpia slnkom vždy najviac, a tak urobíte najrozumnejšie, keď sa väčšinu dňa budete pohybovať po pláži v ľahkej blúzke s dlhými rukávmi, v klobúku a v okuliaroch. Klobúk by mal mať dostatočne širokú striešku, aby vám zatienil celú tvár aj krk. Jednoduché, ľahké a dostatočne dlhé oblečenie zoberte najmä deťom. Už po hodine pobytu na slnku sa totiž môže detská jemná pokožka spáliť. Ide o to, aby sme si dovolenku užili nielen jeden deň, ale po celý čas. Ak môžete vystriedať program a namiesto ležania pri vode niekam vyraziť, urobte to, hoci aj každý druhý deň. Budete mať nielen viac zážitkov, ale najmä zdravú pokožku. **Keď sa vrátite po dovolenke domov a zo zrkadla nebude na vás pozerať černoška, verte, že ste pre seba urobili to najlepšie, čo ste mohli:).**



Na opaľovanie

KOKOSOVÝ OLEJ

Vedeli ste že panenský kokosový olej má v sebe prirodzene ochranný faktor SPF 4-5? Kokosový olej naozaj obmedzuje negatívny dopad nadmerného slnečného žiarenia. Na opaľovanie je mimoriadne vhodný aj preto, že pokožku nedráždi a nevyvoláva žiadne alergické reakcie. Pokožku dobre regeneruje aj po



opaľovaní. Navyše, obsahuje veľké množstvo antioxidantov, ktoré bojujú proti pôsobeniu voľných radikálov, čím zabraňuje predčasnému starnutiu pokožky a tvorbe vrások. Dobrými alternatívami krémov na opaľovanie sú aj **bambucké maslo, jojobový olej, konopný olej či sezamový olej.** Všetky obsahujú prirodzené ochranné faktory. Dbajte však na to, aby boli v 100 % prírodnej kvalite.

Po opaľovaní

ALOE VERA

Medzi mnohé priaznivé účinky zázračnej rastliny Aloe Vera patrí aj schopnosť regenerovať a vyživovať pokožku. Veľmi účinné je Aloe na popáleniny, vyrážky, akné aj na čistenie pleti. Ak použijete Aloe po opaľovaní, okamžite pocítite jeho chladivý a upokojujúci efekt. Suchú pokožku zvlhčuje a zvláčňuje a najmä zmierňuje podráždenie vyvolané slnkom. •

JOGA *na pláži*

ALEBO NA TRÁVE ČI V LESE... JEDNODUCHO JOGA, LETO, SLNKO A RELAX KDEKOĽVEK SME...

LETO JE ÚŽASNÝM OBDOBÍM, KEDY SA S JOGOU MÔŽEME VYBRAŤ KDEKOĽVEK NA ČERSTVÝ VZDUCH A DOPRIAŤ SI JEJ POZITÍVNE ÚČINKY O ČOSI INTENZÍVNEJŠIE V OBJATÍ PRÍRODY. VYSKÚŠAJTE SI JOGU NAPRÍKLAD AJ NA VAŠEJ DOVOLENKE A CÍŤTE SA AKO ZNOVUZRODENÍ.

NÁJDITE KRÁSU JOGY V SEBAPOZNANÍ

Joga nám pomáha vniknúť hlbšie cez dych a koncentráciu do tela. Pomáha nám sústrediť sa smerom do nášho vnútra. Počas cvičení jednotlivých pozícii sa stávame naším telom – sme plne prítomní a máme tak možnosť pozorovať, ako telo v jednotlivých pozíciách pracuje. **Pri cvičení jogy by sme teda nemali oddeľovať myseľ a telo, ale snažiť sa o ich jednotu.** Aby sme to však vedeli dosiahnuť, je dôležité naučiť sa, čo by sme mali pri cvičení trénovať. Poďme si povedať zopár pravidiel!

NADÝCHNITE SA

Tak, ako je základom života dýchanie, tak je aj v joge dych dôležitou súčasťou cvičenia. Každý pohyb, každý kúsok nášho tela a jeho činnosť sú závislé od dychu a pri cvičení si to uvedomujeme.

Ľudia si väčšinou ani nevšimnú, že pri rýchlom tempe života zle dýchajú, že stresy a rôzne emocionálne podnety prenášajú do rytmu a hĺbky svojho dychu. Naše dýchanie však ovplyvňuje rytmus srdcovo-cievneho systému a fungovanie celého organizmu.

Práve riadených dýchaním a trénovaním dychu si môžeme zlepšiť psychiku, zdravotný stav, prácu našich orgánov či prekrvenie organizmu, vrátane srdca. Dýchame vždy nosom, pričom sa snažíme dych spomaľovať, predlžovať a prehlbovať. Dôležitý je aj výdych, ktorý má zabezpečiť dokonalé vyprázdnenie zvyšného vzduchu, po ňom nasleduje telesné a duševné uvoľnenie.

SKÚSTE SI PLNÝ JOGOVÝ DYCH

Plný jogový dych vám pomôže predýchať všetky oblasti tela. Skúste si prikladať dlane na brucho, hrudník a oblasť kľúčnych kostí a predýchať ich, dych pozorujte a zintenzívňujte.

Brucho

Začíname takzvaným dolným dychom, pri ktorom je hlavným dýchacím svalom bránica. Spodná časť pľúc má vplyv na krvný obeh v dolnej polovici tela, masíruje a podnecuje orgány v brušnej dutine k činnosti (žalúdok, črevá, žlčník, slezina, ľadviny, močový mechúr...). Pri správnom dolnom dýchaní by ste mali cítiť ako vám stúpa a klesá brucho. Najlepšie je vyskúšať si to poležiačky.

Hrudník

Posúvame sa k strednému dychu do hrudníka. Nádych a výdych v tejto oblasti pôsobia preventívne proti ochoreniam srdca. Zlepšuje sa okysličovanie organizmu, vrátane srdcového svalu a pľúc.

Kľúčne kosti

Dýchame spodným takzvaným hrotovým dychom do oblasti kľúčnych kostí. Takýto dych zlepšuje krvný obeh v oblasti hlavy a krku. Pôsobí preventívne proti astme.

Na záver spojíme všetky tri časti dychu a dosiahneme tak plný jogový dych – dychovú vlnu vytvárame zdola nahor pri nádychu aj výdychu alebo súčasne. Nadychujeme sa teda postupne do brucha, hrudníka a kľúčnych kostí, vydychujeme najprv z brucha, potom z hrudníka a na záver z kľúčnych kostí.

SPEVNITE SA ZVNÚTRA

Ďalšou súčasťou jogy je **vnímanie centra tela a spevnenie svalov panvového dna** a takisto **stiahnutie spodných brušných svalov smerom k pupku**, ktoré nám zabezpečia ochranu chrbtice a pomôžu k správnym návykom pri držaní tela. S chrbticou súvisí aj ďalšie pravidlo – uvedomovanie si vlastnej osi tela a línie kĺbov. Každý pohyb a cvik, ktorý urobíme, by teda mal byť v línii.
Línie nám zabezpečia stabilitu tela a ochranu kĺbov. Hlava-krk-chrbtica-panva tvoria jednu líniu, rameno-lakeť-zápästie, bedrový kĺb-koleno-členok zase druhú.

POZDRAVTE SLNKO

Pozdrav slnku je **kľúčovou zostavou cvičenia jogy**. Preto by sme ju mali precvičovať čo najviac – s uvedomovaním si každej pozície a dodržiavaním správnej techniky. Už len samotné cvičenie tejto zostavy má pre nás veľký význam z psychického aj fyzického hľadiska. Je to cvičenie, ktorým by sme mali ideálne začínať každý nový deň. ☺



text_ **Katarína Kurillová**
foto_ **Shutterstock**



Pozdrav slnku pomáha:

- Posilňovať, aktivovať a regenerovať svalstvo chrbta a prednej strany tela
- Zvyšovať pohyblivosť všetkých kĺbov
- Optimalizovať látkovú výmenu a spaľovanie tukov
- Rozširovať hrudný kôš čím prehĺbime dýchanie
- Podporovať vylučovanie odpadových látok
- Podporovať vytrvalosť, výdrž a silu
- Posilňovať vnútornú čistotu a sebavedomie
- Naštartovať nervovú sústavu a odbúrať stres
- Masírovať vnútorné orgány
- Rozprúdiť krv a lymfatický systém
- Pripraviť telo na cvičenie náročnejších pozícií

POZÍCIA 1
HORA_ spojené ruky pred hrudníkom (výdych)

HORA je začiatočná pozícia Pozdravu slnku. Pekne naťahuje celé telo a učí nás správne stáť. Dôležitý je postoj celého tela.
Dôležité: Na podložke stojíme celými chodidlami, chodidlá sú spolu, zapájame svaly lýtok, stehien, panvového dna a brucha. Vyťahujeme chrbticu, rebrá, uvoľňujeme ramená od uší, vyťahujeme temeno hlavy do výšky.

POZÍCIA 2
HORA_ so vzpažením (nádych)

Pozícia tela zostáva rovnaká, avšak s nádychom zdvíhame ruky do vzpaženia, pozrieme hore a prechádzame do mierneho záklonu.
Dôležité: Ramená odťahujeme stále od uší, centrum tela a brucho máme pevné, vytiahneme hrudník a celé telo otvoríme nádychom.

POZÍCIA 3
HLBOKÝ PREDKLON (výdych)

Úplne uvoľníme celú vrchnú časť tela a spustíme ju nadol. Uvoľníme krk, ramená, ruky. Ak nedočiahneme rukami na podložku, pokrčíme kolená tak, aby chrbtica mala oporu tým, že brucho oprieme o stehná. Čelo ťaháme ku kolenám.
Dôležité: Brucho a panvové dno je stále aktívne/ stiahnuté, aby sme si chránili chrbticu. Pozícia krásne uvoľňuje a naťahuje skrátené svaly na chrbte a zadné svaly nôh. Zároveň prekrvuje hlavu a vrchnú časť tela.

POZÍCIA 4
ROVNÝ PREDKLON (nádych)

Vystrieme chrbát smerom dopredu tak, že ruky sú na podložke zboku chodidiel alebo na stehnách. Variantu s rukami na stehnách robíme zo začiatku, nakoľko je dôležité naučiť sa správne vystierať chrbát. Ak sú svaly veľmi stuhnuté, radšej pokrčíme kolená.
Dôležité: Chodidlá sú stále pevne na podložke, oporu máme v stehnách, dlane zatlačíme do stehien tak, že lakte držíme pri tele a lopatky ťaháme k sebe, chrbát je krásne rovný až po krk, pohľad smeruje dole a temeno hlavy akoby sme sa smerovali do diaľky. Nezabudnite, že brucho a panvové dno sú stále aktívne.

POZÍCIA 5
DOSKA (výdych)

DOSKA je ideálna pozícia na uvedomenie si celého tela a jeho posilnenie. Budujeme ňou pevné svaly v centre tela, na bruchu, na nohách, aj na ramenách. Z rovného predklonu prejdeme do DOSKY tak, že dlane opäť zatlačíme do podložky a nohami odkročíme dozadu. Spevnite telo tak, aby bolo rovnobežne s podložkou, aby zadok nebol príliš hore alebo príliš dole, aby ste sa neprehýbali v krížovej oblasti.
Dôležité: Uvedomte si prácu svalov celého tela, postavenie rúk by malo byť na šírku ramien, kĺby držíme v jednej línii, pohľad smeruje nadol, aby krčná chrbtica netrpela a bola opäť celá chrbtica v jednej línii. Aj pri DOSKE robíme zo začiatku medzi pozíciu (ak by nám celý cvik bol príliš náročný), variantu s položením kolien na podložku a klesaním dole s výdychom. Uvedomíme si pri tom pohľad vpred, pevné centrum tela, lakte držíme čo najbližšie pri tele, nohy sú jemne na špičkách na šírku panvy.

POZÍCIA 6
KOBRA_ nízka alebo vysoká (nádych)

Po predchádzajúcej pozícii necháme telo klesnúť nadol s lakťami čo najbližšie pri tele, preklopíme špičky na priehlavky a dvíhame chrbticu dohora.
Dôležité: Pri nízkej kobre sú kolená položené na podložke, len mierne sa odtláčame od dlaní, hlavná je práca spodnej chrbtice a jej posilnenie, taktiež otvorenie hrudníka s nádychom a uvoľnenie napätia z ramien a nôh, pohľad smeruje vpred alebo je hlava v miernom záklone s pohľadom dohora.
Pri vysokej kobre sa odtláčame od dlaní a nohy sú len na priehlavkoch. Dôležité je spevnenie brucha a centra tela, aby boli kríže pevné.

POZÍCIA 7
STRECHA (výdych)

Do pozície prechádzame s výdychom. Preklopíme špičky, nohy spočiatku môžeme nechať mierne pokrčené v kolenách. Chodidlá sú na šírku panvy. Dlane a prsty sú celé na podložke, uložené na šírku ramien. Ramená opäť uvoľňujeme, rovnako aj krčnú chrbticu a hlavu. Celú chrbticu pekne vyťahujeme do výšky. Pozícia krásne prekrvuje vrchnú časť tela, naťahuje celú jej zadnú časť a zároveň pekne posilňuje.
Dôležité: V pozícii zotrvajte dlhšie, aspoň na niekoľko nádychov a výdychov.

Ďalšie pozície sa opakujú – teda vykročíme do rovného predklonu s nádychom, výdych nás uvoľní v hlbokom predklone.
S ďalším nádychom opäť natiahneme celé telo do výšky a s výdychom spojíme dlane pred hrudníkom a uzavrieme celú zostavu Pozdravu slnku. Zopakujte celé cvičenie niekoľko krát a na záver si doprajte krátku relaxáciu: ľahnite si na chrbát s mierne rozkrčenými nohami a dlaňami otočenými nahor.

Pri cvičení nezabúdajte najmä na plynulé a hlboké dýchanie a koncentráciu na váš stred – centrum tela. Vnímajte plynulosť pohybu s dychom a účinok tohto spojenia. Dôležitá je postupnosť a radosť z cvičenia. **Vychutnávajte si váš prítomný okamih. Veľa radosti a nepoznaných pocitov z cvičenia jogy!** ☺



SUROVÉ a ZDRAVÉ

OVOCNÁ ZMRZLINA BEZ MLIEKA A CUKRU



Potrebujeme:

- zmrazené ovocie (čučoriedky, jahody...)
- 1 čerstvý banán
- 1 ČL medu

Ako na to:

1. Zamrazte si všetky ingrediencie (okrem medu) po menších kúskoch v mrazničke.

2. Zmrazené ovocie vložte do Vitamixu, pridajte med, banán a mixujte.

3. Po pár minútach pripravíte zmrzlinu krémovej a hustej konzistencie, ktorá je chutnejšia ako všetky ostatné.

TIP:
Nemixujte na najvyššej rýchlosti! Pri výrobe si pomôžte piestom, pretože ingrediencie sú tvrdé. Zmrzlina je hotová, keď zmes v nádobe začne vytvárať „vír".

ZDRAVÁ BANÁNOVO-ČOKOLÁDOVÁ ZMRZLINA



Potrebujeme:

- 1zmrazené ovocie (čučoriedky, jahody...)
- 3 zmrazené banány
- 1PL kakaových bôbov v raw kvalite
- 1 PL kakaových kúskov (úlomkov z kakaových bôbov)
- 2 PL kakaa v raw kvalite
- 1 ČL medu

Ako na to:

1. Deň dopredu si ošúpeme banány, nakrájame na malé 3 cm kolieska, dáme do nádoby a zmrazíme v mrazničke.

2. Do Vitamixu si dáme do dobre vysušenej nádoby (na mokré sekanie) bôby a rozmixujeme ich na najvyššej rýchlosti asi 2 minúty.

3. Vzniknutá kakaová hmota sa zvykne prilepiť v rohoch nádoby, tak ju lyžičkou uvoľníme. Pridáme zmrazené banány, kakao, kakaové kúsky a zapneme Vitamix. Piestom si zmes tlačíme smerom k nožom.

4. Ak vznikne v nádobe vír, zmrzlina je hotová. Zmes sa v nádobe sformuje do krásneho krížového obrazca.

5. Zmrzlinu servírujeme do sklenených mištičiek, ozdobíme jahodami, malinami alebo čučoriedkami a lístočkami čerstvej mäty.

TIP:
Pri výrobe si pomôžte piestom, pretože ingrediencie sú tvrdé.



Jesť menej znamená ostať mladý

Znížený príjem kalórií skutočne zvyšuje dlhovekosť

Menej je viac

Myšlienka, že **menej je viac,** existuje už dlho. Po dlhú dobu ale existovali iba anekdotické historky o tom, že **znížený príjem kalórií skutočne zvyšuje dlhovekosť.** Tak ženy na japonskom ostrove Okinawa môžu očakávať, že sa dožijú 86 rokov. To je svetový rekord. U obyvateľov je tu určité pravidlo. "Hara hachibu" znamená, že najlepšie je, ak žalúdok nie je úplne naplnený. 80 % vraj úplne stačí – mierny pocit hladu má na Okinawe teda tradíciu.

Prílišní jedáci sú tučnejší, chlpatejší a vráskavejší

Či japonská tradícia stáleho ľahkého pocitu hladu má tiež vedecky dokázateľné pozitívne dôsledky na zdravie a dlhovekosť, chceli zistiť výskumníci v Národnom výskumnom centre primátov Wisconsin v americkom Madisone. V roku 1989 začali pokus s tridsiatimi, vtedy desaťročnými, makakmi rézus. Pätnástim zvieratám bolo umožnené jesť, koľko chceli. Pätnásť ďalších sa muselo uspokojiť s 30 % menej kalóriami. Aby sa nedostavili žiadne iné nedostatkové javy, obe skupiny boli dostatočne zásobované minerálmi a vitamínmi.



Po celé roky sa neprejavili žiadne rozdiely medzi skupinami. Medzitým ale zvieratá dosiahli hranicu svojej priemernej dĺžky života – to je asi 35 rokov. Teraz už boli účinky odlišných diét jasne viditeľné. Makak Owen, zástupca nestriedmych jedákov, vyzeral zreteľne horšie ako jeho súkmeňovec Canto, ktorý musel počítať kalórie.
U Owena je vek viditeľný, Canto je štíhly a vyzerá mlado.
Obaja zvýrazňujú jeden trend. **Nestriedmi jedáci sú v priemere tučnejší, chlpatejší, strácajú viac vlasov a majú vráskavejšiu tvár ako zástupcovia diétnej frakcie.**
Jesť menej znamená zostať mladý.

Opice držiace diétu nedostanú cukrovku

Vedec Richard Weindruch, ktorý viedol tento experiment vysvetľuje: „Teraz začíname vidieť skutočnú výhodu prežitia postiacich sa zvierat." V štúdii v odbornom časopise Science (2009, Vol 325, No 5937, str. 201-204) podporil toto tvrdenie aj číslami. Zatiaľ zomrela polovica opíc, ktoré mohli jesť koľko chceli. Na druhej strane je stále nažive 80 % ich umiernených kolegov.
„Zistili sme, že úspory kalórií znižujú riziko ochorení spojených so starnutím o trojnásobok a zabezpečujú dlhší život", hovorí Weindruch.
Aj diabetické ochorenia, na ktoré zvieratá inak často trpia, sa nedostavili u diétnej skupiny. „Teraz už vidíme komplexnú prevenciu cukrovky," povedal Weindruch.
Čo sa deje v tele so zníženým príjmom kalórií ešte nie je celkom objasnené.
Jedna vec je ale istá: Keď sa spaľuje menej kalórií, zrejme vzniká menej voľných radikálov. Tieto vysoko reaktívne látky poškodzujú bunky a orgány. Telo reaguje zápalovými reakciami, ktoré spolu zapríčiňujú mnohé choroby, ako je diabetes, artritída a srdcové a cievne ochorenia. Mitochondrie, hnacie sily bunky, sú menej stresované a zostanú mladšie, keď musia premeniť menej energie. Pomalšie delenie buniek znižuje poškodenie DNA a potenciálne tým zabraňuje rakovine.

A čo na to vitariáni?

Jedením surovej stravy, obsahujúcej všetky pre zdravý život potrebné látky ešte aj s nízkym glykemickým indexom, dostatočným pohybom aspoň 2 hodiny denne, meditáciou a občasným očistným pôstom, dokážeme dosiahnuť cieľ dlhovekosti a dožiť sa v zdraví 100 rokov.
A jemný pocit hladu je určite príjemnejší ako ťažoba z prejedenia sa.

Andrej Matko
vydavateľ užitočnej a zdravej literatúry

• Sebarozvoj

DUCHOVNÁ ŠKOLA NA WEBE

Kto sa pohybuje vo sfére ezoteriky, vie, že najvyhľadávanejšou osobou poslednej doby sa stala mladá Američanka, Teal Scott-Swan. Táto kráska sa narodila so schopnosťou mimozmyslového vnímania a kvôli nepochopeniu tamojšej sekty bola preto v detstve drasticky týraná. Po trinástich rokoch utiekla a zaplavila internet svojimi znalosťami z oblasti spirituality a psychológie. Teal svojou charizmou očarila aj množstvo ľudí v Čechách a na Slovensku. Z tohto dôvodu sa klub jej nadšencov rozhodol, prekladať jej videá do češtiny. Kliknite na youtube a zadajte do vyhľadávača „Teal Scott cz sk". Objavia sa pred vami videá, cez ktoré vám priamo do duše bude prehovárať krásna Teal. **Ako znovu objaviť lásku k sebe? Ako uzdraviť partnerský vzťah? Ako objaviť a vyliečiť bolesti minulosti?** Započúvajte sa do zaujímavého rozprávania Teal a posúďte sami, či vám má čo ponúknuť... Teal Scott-Swan je bezpochyby jedna z najvýraznejších osobností duchovného rozvoja.



• **www.youtube.com**

• Súťaž

HRAJTE S NAMI NA FACEBOOKU!



• **www.facebook.com/horoskopy.lifestyle**

Každý deň pribúdajú nové "lajky" na našej fanpage horoskopy-lifestyle. Prečo? Pretože našim fanúšikom prinášame pravidelne nové tipy z oblasti ezoteriky, duchovného rozvoja a zdravého lifestylu, články, horoskopy, hudbu – ale aj súťaže, v ktorých môžu vyhrať tie najlepšie darčeky pre ženy. **Telovú, vlasovú aj dekoratívnu kozmetiku, balíčky od Avonu, krémy a make-upy Garnier, dobré knihy, CD, audioknihy...** a ďalšie vecičky, ktoré potešia ženské srdce.

Naša kolegyňa Kejt, ktorá na fanpage vešia všetky tie zaujímavé posty a stará sa o vás, je navyše taká milá, že darček sa vždy snaží prispôsobiť vašim predstavám! Dajte nám svoj "lajk", sledujte, čo sa deje na našej fanpage a zapojte sa do našich jednoduchých súťaží, ktoré sú v prvom rade o zábave. V balíčku, ktorý vám príde poštou, nájdete vždy aj bonus navyše ☺. **Klikajte, čítajte, lajkujte a hrajte!** Ceny do súťaže poskytli naši partneri: AVON a parfumérie FAnn a Marionnaud.

• e-shop

SHOP CEZ OKNO

NETRADIČNÝ E-SHOP PLNÝ UŽITOČNÝCH A ZDRAVÝCH VECÍ!

Známy slovenský portál CEZ OKNO, ktorý sa venuje spiritualite, mystike, ezoterike, zdraviu a záhadám, prišiel s myšlienkou netradičného e-shopu. Snahou tvorcov je časom vytvoriť miesto, kde nájde zákazník skutočne všetko užitočné, čo potrebuje. Partnerské značky na SHOPE CEZ OKNO ponúkajú napríklad ľanové odevy, orgonity, šungity, tibetské spievajúce misy, gongy, energetické náramky z polodrahokamov a iné šperky, doplnky výživy, sypané čaje a čajové príslušenstvo, energetické soli do kúpeľa, vykurovadlá, vonné tyčinky, či starostlivo vybrané knihy s tematikou spirituality. Zaujímavé je, že každou objednávkou podporuje zákazník rôzne neziskové projekty. Kliknite na **shopcezokno.sk** a nájdite si pre seba ten ideálny produkt. Svoje dojmy, ohlasy a odporúčania môžete adresovať na shop@cez-okno.net. Klikajte a nakupujte vecičky, ktoré stoja za to.



• **www.shopcezokno.sk**

• Cvičenie

FELDENKRAISOVA METÓDA



PREPOJENIE POHYBU A VNÍMANIA

• **www.feldenkrais.abp.sk**

Väčšinou si neuvedomujeme, ako nesprávne sa pohybujeme a preto nemáme potrebu pohybovať sa lepšie. Následkami nesprávneho pohybu však často bývajú chronické bolesti chrbta, krku, ramien, panvy, kolien, či iných častí tela. Feldenkraisova metóda je **pohybový tréning, ktorý zameriava svoju pozornosť na prepojenie pohybu a vnímania**. Len keď vieme čo a ako robíme pri tom keď sa hýbeme, môžeme pohyb ovplyvniť a usmerniť tým správnym smerom. Feldenkraisova metóda sa zaoberá riadením pohybu, správania sa a reakcií na okolitý svet. Je to cesta k prirodzenému zdraviu tela a mysle. Pracuje s fyzickými a biologickými danosťami tela, vracia nás k pravdivejšiemu správaniu tela, k prirodzeným pohybovým vzorcom, cíteniu, vnímaniu a otvorenejšiemu mysleniu. Výsledkom cvičenia je, že cítime telo aktívne a uvoľnené – s efektmi ako zväčšená pohyblivosť kĺbových spojení (rozsah pohybu), otvorenosť a dĺžka chrbta, rozšírené a uvoľnené dýchanie, vzpriamený ľahký postoj a otvorené vnímanie priestoru...

text_ Peter Verček



• Jan van Helsing

BOJÍTE SA SMRTI?

ANCH BOOKS | 2012

„Ľudia sú ako rastúca tráva.
Dopoludnia sa zelená a kvitne, večer sa kosí a vädne."

Niet nad osobnú skúsenosť. V prípade Smrti to je možno trošku komplikovanejšie, ale Jan van Helsing si po druhej autonehode, kedy sa smrti takmer dotkol, povedal, že sa chce o nej dozvedieť viac. A tak po dvoch rokoch hľadania a bádania, priniesol rozhovor s „čiernym mužom". O tom, kto Smrť vlastne je, čo je zmyslom života i o tom, aká budúcnosť čaká ľudstvo. Zdá sa, že Smrť vie všetko a pozná odpovede na všetky otázky. Ale sú na ne ľudia pripravení? A dá sa pripraviť na odpovede, ktoré pre nás má... Smrť?

Príbehov o tom, ako zomierajúci krátko pred smrťou uvidel postavu v čiernom, je nespočet. Postava s kosou je personifikovanou alegóriou smrti. Stredovekí umelci ju zobrazovali ako ľudskú, v kutni zahalenú, kostru s klobúkom so širokou strechou, ktorá kosou pretína duševnú šnúru spájajúcu duševné a fyzické telo.

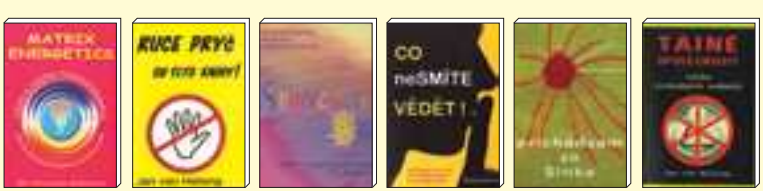
Fascinácia smrťou je prítomná vo všetkých kultúrach po tisícročia. Ale nikdy doteraz snáď nebola Smrť vnímaná tak jednostranne a negativisticky ako v dnešnom „modernom" a osvietenstvom ovplyvnenom svete. Naša spoločenská štruktúra je orientovaná materialisticky a žije z konzumu. Smrť je tak vnímaná ako niečo nepríjemné, čo by sme radšej mali vymazať zo života. V moderných časoch a predovšetkým v západnom svete sa smrti bojíme viac než v minulosti.

Smrť je však zodpovedná nielen za odchod človeka z tohto sveta, stojí aj pri jeho príchode. Smrť je Anjelom transformácie – premieňa energiu. Smrť vyťahuje z tela životnú energiu, vyberá ju z hmoty duše. Odčerpáva energiu dychu, životnú energiu a transformuje ju, aby mohla ďalej existovať na vyššej úrovni, vo vyššej frekvencii. To je tá premena. **Smrť je Menič. Mení noc na deň, tmu na svetlo. Ide o prerod. Smrť je len prechod, zmena frekvencie.** Aj pre vstup do života je potrebná zmena frekvencie. A práve za to zodpovedá smrť.

Van Helsing kladie Smrti mnoho otázok a prostredníctvom média prijíma odpovede. Mnohé z nich sú jasné a prirodzené, ako otázky nevinného dieťaťa nezaťaženého konfliktom dobra a zla a náboženskými a filozofickými predsudkami. Van Helsingove otázky sa odvíjajú od jeho osobnej skúsenosti so smrťou, ale zároveň sa dotýkajú aj ďalších spoločensky veľmi citlivých otázok – o smrti dieťaťa, o samotnej pripravenosti na smrť, o anjelovi strážnom či o budúcnosti ľudstva. Netreba viac prezrádzať – Van Helsing položil Anjelovi transformácie celkovo viac ako 200 otázok a pri mnohých odpovediach by sa mohlo zdať, že ani Smrť sa sama neberie „smrteľne vážne". Odpovede však nie sú zadarmo. Aj napísanie tejto knihy, sprostredkovanie odpovedí a vedomostí v nej ukrytých, je súčasťou dohody autora so Smrťou, ktorá chcela, aby na sebe neustále pracoval, čo vyústilo do jeho novej životnej orientácie. A tak to má byť.

Van Helsing vykročil do nových oblastí a povzbudený tým, čo zažil a spoznal, sa odhodlal k novým životným dobrodružstvám, inšpirujúc tak k podobnému kroku i čitateľov tejto knihy. Nikdy nie je neskoro začať myslieť novým spôsobom, preskúmať nezvyčajné názory a experimentovať so životom. Život je napínavý a fascinujúci a vždy, keď si človek myslí, že ho už nič neprekvapí, objaví niečo nové.

Vo vydavateľstve Anch Books vyšli aj tieto zaujímavé tituly:



• Osho

MEDITÁCIA
PRVÁ A JEDINÁ SLOBODA

Nakladatelství Pragma | 1999



„Dlhé jogínske praktiky nezodpovedajú potrebám dnešného sveta, pretože ľudia dnes nemajú voľné dni a často ani hodiny. Potrebujeme metódy, ktoré prinášajú výsledky rýchlo. Ak sa človek rozhodne, že nejakú z nich bude aplikovať sedem dní, tak musí na konci tohto obdobia cítiť, že sa s ním niečo stalo. Mal by byť po tých siedmych dňoch iným človekom... dnes je nesmierne rýchla doba a teda aj meditácia si nemôže dovoliť byť pomalá. Musí nabrať na rýchlosti."

Osho vždy patril k ľudom, ktorý si neberú servítku pred ústa a idú priamo k najhlbšej podstate veci. Táto kniha o meditáciách nie je výnimkou. Je praktickou príručkou vhodnou tak pre začiatočníkov, ktorí sa len nedávno vrhli do tajomných vôd meditácií, ako aj pre skúsenejších, ktorí jednoducho úvod preskočia a vydajú sa rovno na dobrodružný výlet do neznáma, do najväčšieho dobrodružstva, aký môže ľudská myseľ podniknúť.

Kundaliní, Natarádža a Nádabráhma sú len niektorými z mnohých aktívnych meditácii, v ktorých Osho využíva elementárne ľudské prejavy – pohyb, smiech, plač ale aj rozjímanie v tichosti. V jednoduchosti je krása. Tieto meditácie zároveň zodpovedajú potrebám moderného človeka, ktorý neustále čelí nástrahám každodenného života v modernom svete plnom chaosu a nepokoja. Každý si tak môže nájsť práve ten svoj spôsob ako hľadať svoju vlastnú duchovnú cestu ku konečnému poznaniu.

Tá pravá cesta sa ozve sama. Praktickými radami Osho nešetrí a hoci by sa mohlo zdať na prvý pohľad, že kniha je snáď až príliš jednoduchá, jemná poetika jeho jazyka potvrdzuje, že i zložité veci môžu mať nekomplikovanú podobu.

Meditácia je zbavená „náboženského balastu", je a mala by byť jednoducho prostou a prirodzenou súčasťou každodenného života a postupom času sa možno stane jeho základnou a neoddeliteľnou súčasťou. Meditácia je vo svojej podstate umením bdelého vnímania toho, čo sa deje okolo nás ako aj v nás samotných. Pokiaľ by sme mali použiť moderný jazyk, tak by sme ju mohli metaforicky prirovnať k žiarovke – svetlo žiarovky pomáha ožiariť vonkajší svet okolo nás, meditácia ožaruje náš svet vnútorný. Osho s ľahkým a sviežim jazykom poukazuje na to, ako je možné aj tie najjednoduchšie aktivity v živote premeniť na meditáciu a ako postupným prehlbovaním vnímania a pozorovania začnú pozorované veci miznúť a samotný pozorovateľ sa stane pozorovaným, sledujúci sa stane sledovaným. A vtedy sa človek „vráti domov".

Meditácia nie je akousi indickou metódou či technikou, ktorá by sa dala naučiť. Je to rast – rast a rozvoj celého žitia. Meditácia nie je niečo, čo sa môže pridať k tomu, čím ste teraz. Je to transformácia, nie prídavok. Rovnako ako lásku, ani toto vám nemôže niekto jednoducho pridať. Vyrastá to z vás, z vašej celostnej úplnosti. Musíte vyrásť smerom k meditácii. Objaviť veľké ticho vo vlastnom vnútri, rozvinúť citlivosť a pocit spojenia s celým svetom a meditovať do skutočnej hĺbky, kde skôr či neskôr pocítite obrovský príval lásky, ktorú ste doteraz nepoznali. Je to nová podoba bytia. Stanete sa plameňom a budete chcieť tento cit zdieľať s ostatnými.

Stačí vlastne tak málo: nič nerobiť, len pozorovať. **Myseľ má byť len sluhom, nie pánom.** Nemá sa s ňou robiť nič okrem pozorovania. Ale sa tu potom objavuje otázka – je možné s týmto neposlušným sluhom robiť aj niečo iné ako ho len pozorovať?

Vy sa pýtate, numerologička radí!

NUMEROLÓGICKÁ PORADŇA

Dobrý deň, reagujem na možnosť opýtať sa numerologičky prostredníctvom vášho časopisu, ktorý sa mi náhodne dostal do ruky, ale totálne mi „sadol", vzhľadom na moje „východné" zameranie ☺. Otázka je možno prozaická, ale keďže som dosť citovo založený človek, zaujímalo by ma, ako to so mnou vyzerá tento rok 2014 v láske. Kedy stretnem pre seba partnera? Ďakujem a veľa úspechov želám ☺.

Veronika 3. 6. 1983

Tešíme sa,
že sme vám sadli do "nôty" a ďakujeme za podporu. Ak túžite po partnerskom vzťahu, mali by ste sa poponáhľať. Iba do narodenín budete vo vibrácii, ktorá vás bude intenzívne inšpirovať k stabilnejšiemu životu vo dvojici. Keďže to intuitívne cítite, kladiete túto otázku práve teraz:). Je to správne. V súlade s vibráciou, ktorú prežívate, máte práve do júna jedinečnú možnosť upevniť alebo posunúť svoj terajší vzťah, alebo si nájsť nového partnera na ďalší čas. Čím stabilnejší a záväznejší vzťah vytvoríte, tým lepšie. Určite nie je čas na krátkodobé úlety, skôr na pevný zväzok. Práve teraz dokážete v sebe nájsť dostatok citového zázemia a lásky. Dajte týmto emóciám, ktoré vám možno nie sú celkom vlastné a môžete sa ich aj trošku obávať, voľný priebeh. Stojí to za to, aj keď sa vo vzťahu skôr zvyknete riadiť rozumom a určovať chod vecí silou svojej osobnosti... Práve do narodenín však máte ešte priestor ukázať svoju ženskosť a jemnosť a naplno vyjadriť emócie. Ste typ človeka, ktorý celkom úspešne vždy prežije aj sám, ktorý má silnú osobnosť a schopnosť presadiť sa voči komukoľvek, tiež máte dosť vôle a konáte skôr racionálne. Preto môže mať akýkoľvek partner problém ustáť vzťah s vami. Buď to bude podľa vás, alebo to nebude. Nezabúdajte však na to, že prirodzené je žiť vo dvojici a že ženskou úlohou je podporovať muža a prinášať do vzťahu tvorivosť, jemnosť, citlivosť, intuíciu a nehu. Skúste nechať teraz zvíťaziť práve tieto ženské schopnosti a dary ☺. Využite naplno vzťahovú vibráciu, ktorou prechádzate, po ďalších narodeninách už totiž vstúpite do obdobia, kedy na prvom mieste bude vaša sebarealizácia.

Chcela by som sa spýtať na môj vzťah. Sme s priateľom Filipom spolu sedem mesiacov a prestal ma priťahovať. Je to dobrý človek, veľmi mi pomáha, ale už k nemu necítim lásku. Ako to bude s nami? Tiež rozmýšľam nad zmenou práce. Kedy mám na to vhodné obdobie? Momentálne sa zdokonaľujem v cudzom jazyku a cez leto by som chcela odísť do Švajčiarska. Pomocnú ruku mi podáva môj kamarát zo školských čias Ľubomír. Budeme si vychádzať? Bude sa mi tam dariť? Ďakujem za odpovede.

Magda 6. 4. 1982
Filip 19. 5. 1984
Ľubomír 24. 1. 1985

Môžete mať teraz rozporuplné pocity, pretože váš život je tak trošku na križovatke a od vašich narodenín vstupujete do vibrácie, kedy môžete začať budovať všetko nanovo na ďalších deväť rokov. S tým súvisí aj potreba ukončovania všetkého, čo bolo doteraz. S otázkou rozchodu by som však bola opatrnejšia. Váš terajší partner je veľmi schopný muž, ktorý vám, okrem citového zázemia, dokáže poskytnúť aj finančné zabezpečenie. Je prirodzené, že to teraz tak nevidíte a je pre vás dôležitá láska a možno aj nové skúsenosti. Veľa rozmýšľate nad vecami a máte schopnosť duchovnej hĺbky. Skúste preto porozmýšľať aj nad tým, či chlap, ktorého teraz máte pri sebe, nestojí za viac. Určite si na ňom máte čo vážiť, a to nie je každodenné. Ja vidím váš vzťah ako harmonický, stabilný

a perspektívny, aj keď práve obdobie, ktoré vás čaká, bude vás lákať začať život odznova a jeho zas k väčšej slobode a neviazanosti, takže prinajmenšom ďalší rok (po aktuálnych vašich aj jeho narodeninách) môže byť komplikovanejšie udržať tento vzťah pokope. O rok neskôr to však môže byť už celkom iné. Čo sa týka kamaráta zo školských čias, vychádzať môžete dobre, aj keď on práve prežíva náročnejšie obdobie životných skúšok a skôr budete oporou vy jemu.
Za hranicami sa vám bude dariť v tom zmysle, že si budete naplno užívať nové možnosti a skúsenosti. Rok, ktorým začína všetko nové, je však zvyčajne trošku samotársky a introspektívny...

Rada by som sa opýtala, či stretnem nejakého seriózneho muža, čo by ma mal úprimne rád? Som sama už veľmi dlho.

Simona 15. 3. 1966

Pri vás to majú muži mimoriadne ťažké, pretože máte veľa energie a dosť schopností sa presadiť. Je vám proste jasné ako treba veci urobiť a riešiť, nič neodkladáte a idete za svojím cieľom v práci, aj v osobnom živote. Muži zvyčajne pred takouto aktívnou a rozhodnou ženou prirodzene cúvajú, vyhovovať by to mohlo submisívnejšiemu partnerovi, ktorý sa rád nechá viesť. Zvlášť úspešný môže byť pre vás rok, do ktorého vstúpite týmito narodeninami. Môže vám priniesť vytrvalosť v práci, úspechy aj peniaze, dôležité však je, aby ste popri tom všetkom zostali v rovnováhe a nenechávali sa uniesť víťazstvami, pretože stabilita vecí môže byť veľmi krehká, aj keď možností môžete mať naozaj mnoho... a lákavých. Nie je to rok celkom ideálny na vzťahy, skôr na budovanie nových základov v živote a chopenie sa nových šancí. Novému vzťahu sa naplno otvoríte až o dva či tri roky. Dovtedy však denne využívajte svoje ženské zbrane a nebráňte sa nijakým skúsenostiam. Máte veľkú intuíciu, a tak vždy rýchlo vytušíte, komu sa páčite. Hrajte s mužmi aj nevinné hry. Máte v sebe zmyselnosť a schopnosť vytvoriť harmóniu a pohodu, čo mužov priťahuje. V neposlednom rade vás baví aj sex. A aj keď sa teraz nenachádza vo vašom okolí "ten pravý", neznamená to, že musíte nechať svoje telo a svoju ženskú stránku spať. ☺

Chcela by som sa opýtať pár otázok týkajúcich sa môjho blížiaceho sa skúškového obdobia, či sa mi podarí zvládnuť všetky skúšky tak ako si ich naplánujem a či sa aj za tak krátko dokážem naučiť tak veľké množstvo učiva. No zaujímal by ma aj môj partnerský vzťah, keďže som sa s mojím priateľom nedávno rozišla. Obdobie, v ktorom teraz som, je pre mňa veľmi ťažké pretože ho ešte stále ľúbim a chcela by som vedieť, či nás ešte osud spojí a či patríme k sebe aj napriek momentálnej situácii. Aj napriek tomu, ako sa ku mne v poslednej dobe správa, ja ho ľúbim stále rovnako. Mám z neho pocit akoby nevedel čo chce, alebo sa nechal ovplyvniť kamarátmi.

Karin 9. 1. 1994
Róbert 6. 10. 1992

Milá Karin,
náročný rok, plný turbulencií, ktorý začal vašimi predchádzajúcimi narodeninami, čoskoro skončí.
Už v lete sa budete cítiť ľahšie a veci sa budú vyjasňovať. Po tohtoročných narodeninách budete presne vedieť čo chcete, aj čo nechcete... a za niektorými vecami urobíte hrubú čiaru. Čo sa týka vášho priateľa, v roku 2013 pociťoval silnú túžbu po slobode a nových zážitkoch, hoci už od februára túži opäť po vzťahu a harmónii, jeho silné ego mu nedovolí, aby si priznal chybu. Nezabudnite, že muži ako on (s vibráciou jednotky ako životným číslom) majú jednoducho vždy pravdu a budú myslieť predovšetkým na seba. Vaša koncová vibrácia – šestka – vám naopak dáva schopnosť harmonizovať všetko okolo vás, vrátane vzťahov, a vytvárať pekné chvíle. To sa však nedá donekonečna. Porozmýšľajte, či je tento muž naozaj hodný vašej lásky. Obaja ste ešte veľmi mladí a máte v živote na výber. Ja myslím, že napokon to budete skôr vy, kto tento vzťah opustí. Ak sa však chcete k priateľovi vrátiť, od leta až do januára na to bude vhodný čas. Váš priateľ bude túžiť po pohode, zmyselnosti aj romantike, ktorú mu ponúkate. On sa k vám však, kvôli egu, nijako nepriblíži, ani to nedá najavo. Iniciatívna musíte byť vy. Otázka je, či to za to stojí... Čo sa týka učenia, vo vašom prípade je to trošku zbytočná otázka. Váš intelekt je natoľko silný, že to určite zvládnete. Popracovať by ste však mohli na vytrvalosti a tiež na schopnosti sa lepšie presadiť. Všetko máte pred sebou a o harmonické vzťahy v živote nebudete mať núdzu. ☺

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 –FREYA–

numerologia@alternativ.sk

ČÍNSKE HOROSKOPY

| august |
| september |
| október |

Potkan

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



MESIAC OPICE

(8. august – 7. september 2014)

Tento mesiac očakávajte veľké zmeny. Neprikladajte im hneď negatívny charakter. Pamätajte, že ak sa jedny dvere zatvoria, ďalšie sa vám otvárajú. Možno to nebude celé až také negatívne, ako ste to zo začiatku pociťovali.

Kariéra: Svoj názor vyjadrite šéfovi zrozumiteľne, jasne a bez emócií. Ak toho nie ste schopní, počkajte pár dní, mohli by ste urobiť nenapraviteľné škody. Prácu si aj naďalej vykonávajte zodpovedne.

Peniaze: Vyhýbajte sa riskantným operáciám, prinesú vám len straty. Ak môžete snažte sa nejaké prostriedky ušetriť.

Zdravie: Oddych a relax sú základom dobrého fungovania celého organizmu. Ak vás často bolieva hlava, odstráňte stres vhodným cvičení prípadne pobytom v prírode.

Láska: Žiarlivý partner vám môže spôsobiť scénu na verejnosti. Ak k tomu príde, nereagujte, všetko si vysvetlite v súkromí a bez svedkov. Najmä si dávajte pozor, aby ste mu na žiarlivosť nedali žiadny dôvod...

MESIAC KOHÚTA

(8. september – 7. október 2014)

Keď ste doteraz tápali v tme, začne sa vám postupne vyjasňovať. Určite ešte nerobte vážne rozhodnutia, mohli by byť predčasné. Vzťahy v rodine berte ako svoju prvú prioritu.

Kariéra: Projekt, na ktorom pracujete sa zamotáva a strácate energiu, ktorú tak veľmi potrebujete na jeho dokončenie. Požiadajte o radu skúsenejšieho kolegu alebo šéfa. Všetko dobre dopadne.

Peniaze: Šťastie nebude priať investíciám na akciovom trhu. Nenechajte sa oklamať tým, ako trh vyzerá. Teraz nemôžete robiť nič iné, ako ušetriť peniaze bežným spôsobom.

Zdravie: Dávajte si pozor na zranenia kdekoľvek sa pohybujete. Myslite aj na zraniteľnejšie osoby vo svojej rodine.

Láska: Vzťah s milencom sa vám môže vymknúť spod kontroly a môžete stratiť všetko. Preto buďte nanajvýš opatrní a svoje činy vopred dobre zvážte.

MESIAC PSA

(8. október – 7. november 2014)

Šťastie bude tento mesiac ako na hojdačke – raz hore, raz dolu. Vo firme môžete očakávať nezhody. Nesnažte sa rozhodovať o veciach, ktoré sa vás priamo netýkajú, môžete všetkým zúčastneným len poškodiť. Dobre mienená rada bude účinnejšia, rozhodnúť sa musí niekto iný.

Kariéra: Nesnažte sa stihnúť všetky úlohy samostatne. Niektoré úlohy zverte svojim kolegom a podriadeným, nedopustíte sa tak chýb. Všetko na záver skontrolujte.

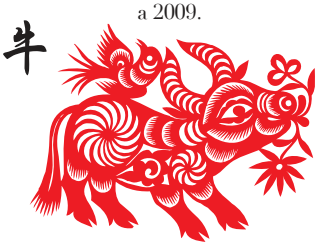
Peniaze: Ak vám vaši priatelia dlhujú peniaze, neočakávajte, že vám ich tento mesiac vrátia. V opačnom prípade budete z tejto záležitosti v depresii.

Zdravie: Ak budete dlhodobé ochorenie ignorovať, dobehne vás to. Ak chronické ochorenie pretrváva, mali by ste zmeniť lekára a rýchlo sa zotaviť.

Láska: Šťastie v láske vám praje, ľahko očaríte osoby opačného pohlavia. Mládenci budú priťahovať mladé dievčatá. Ženatí by si mali dávať pozor na mimomanželskú lásku. Milenecký vzťah vám neskôr spôsobí nemalé problémy. Radšej sa mu vyhnite.

Byvol

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



MESIAC OPICE

(8. august – 7. september 2014)

Zo začiatku sa vám tento mesiac bude zdať príjemný, ale bude posiaty krízami. Prosím, buďte opatrní na zlomyseľných ľudí, ktorí sa snažia zničiť váš život.

Kariéra: Ak chcete dosiahnuť pokrok v podnikaní, musíte sa pozrieť na to, čo môžete zlepšiť vy až potom obviňovať partnerov z neschopnosti. Neargumentujte proti svojim partnerom a snažte sa konať v duchu hesla niečo za niečo.

V opačnom prípade bude všetko ešte horšie.

Peniaze: Mesiac bude dobrý pre normálny príjem, nie však pre neočakávané zisky. Nepúšťajte sa preto do špekulatívnych operácií. Vyhnite sa riskantným investíciám.

Zdravie: Ľahko ochoriete alebo sa zraníte. Buďte veľmi opatrní v každodennom živote alebo na služobných cestách. Zranenie by nemalo byť vážne.

Láska: Nedorozumenie zhorší vzťah s vašim partnerom. Je nutné, aby ste našli riešenie čo najrýchlejšie. Hrozí vám dokonca rozchod.

MESIAC KOHÚTA

(8. september – 7. október 2014)

Tento mesiac majú šancu tí, ktorí chcú zmeniť zamestnanie. Zamestnanci budú v práci prekonávať mnohé problémy. Vyhýbajte sa hádkam a osobnému osočovaniu, vzťahy na pracovisku by sa mohli trvale narušiť.

Kariéra: Pomoc od vašich priateľov v oblasti podnikania urýchli váš rozvoj. Využite potenciál vašich spolupracovníkov bude to pre vás veľmi užitočné .

Peniaze: Finančný prírastok bude tento mesiac zodpovedať úsiliu. Bohatstvo by ste mali hromadiť postupne, akékoľvek rizikové zisky sú nezaslúžené.

Zdravie: Majte na pamäti, že zdravie je neoceniteľný poklad vášho života. Starajte sa oň pravidelne a s láskou v srdci, ide predsa o vás.

Láska: Zúčastňujte sa spoločenských aktivít, môžete si tam nájsť vhodného partnera. Keď nadviažete priateľstvo, buďte aktívni pri jeho zveľaďovaní.

MESIAC PSA

(8. október – 7. november 2014)

Váš život začne tento mesiac úspechom, ale od polovice mesiaca môže nastať zmena, ktorá spomalí váš pokrok. Buďte opatrní a dávajte si pozor komu rozprávate dôverné informácie. Mohlo by sa vám to neskôr vypomstiť.

Kariéra: Mali by ste mať jasnú myseľ s cieľom nájsť riešenie pre všetky nepriaznivé okolnosti. Pamätajte, všetko zlé je na niečo dobré.

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

Zdravie: Mali by ste byť opatrní na ochorenie obličiek, močového mechúra a močovej sústavy. Dodržiavajte pravidelný pitný režim, vyhýbajte sa pravidelnému pitiu minerálok.

Láska: Slobodným niekto predstaví kamaráta opačného pohlavia. Okrem toho nájdete na cestách objekt vašej túžby. Dávajte si však pozor na nezáväzný sex!

Tiger

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



MESIAC OPICE

(8. august – 7. september 2014)

Práca bude tento mesiac v znamení osobných sporov. Nekonajte unáhlene a na základe negatívnych emócií, môžete stratiť reputáciu a dosiahnuté výsledky vyjdú nazmar.

Kariéra: Zamestnanci, ktorí chcú začať podnikať majú šťastenu na svojej strane. Rozhodujte sa však až po dôkladnom zvážení všetkých pre a proti.

Peniaze: Vaše bežné príjmy budú stabilné. Získate malý príjem zo špekulácií. Pozor však na to, šťastie je vrtkavé, takže ak vyhráte malú sumu buďte spokojní inak prídete o oveľa viac ako ste investovali.

Zdravie: Ak sa necítite dobre, navštívte svojho lekára a liečenie neodkladajte. Držte sa hesla v zdravom tele zdravý duch. Skúste alternatívne formy liečenia a meditácie.

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

MESIAC KOHÚTA

(8. september – 7. október 2014)

Šťastie sa tento mesiac výrazne zmení. Rozvoj vášho podnikania sa stretáva s mnohými prekážkami, ktoré nevidíte v správnom svetle. Je to vhodný čas na cestovanie. Avšak, na cestách musíte byť veľmi opatrní. Očakávajte súdne spory.

Kariéra: Keď o vašom podnikaní nikto nevie, ako by ste ani neexistovali. Dajte o sebe vedieť a môžete získať verných a dlhodobých spokojných zákazníkov alebo klientov. Vo svojom podnikaní budete mať úspech, ak budete postupovať podľa pripraveného plánu.

Peniaze: Vyhýbajte sa investíciám a špekuláciám. Ľahko môžete prísť o svoj kapitál. Čím rýchlejšie peniaze zarobíte, tým rýchlejšie o ne prídete.

Zdravie: Kašeľ, ktorý vás začne trápiť je predzvesťou horšieho ochorenia dýchacích ciest. Začnite sa liečiť hneď pri prvých príznakoch. Vhodným telesným cvičením zlepšíte odolnosť voči chorobám.

Láska: Milostný trojuholník sa vám vymkne spod kontroly. Nemohli ste očakávať nič iné. Váš partnerský vzťah bude zničený a len ťažko ho dáte dokopy. S vaším milencom vzťah tiež nedopadne podľa vašich predstáv.

MESIAC PSA

(8. október – 7. november 2014)

Vaše šťastie sa ustáli. V práci buďte nestranní a k medziľudským vzťahom pristupujte opatrne a s otvorenou mysľou.

Otvoria sa vám nové možnosti spolupráce, tak neváhajte a chopte sa ponúkanej príležitosti.

Kariéra: Budete mať pocit, že sa všetko na vás zosypalo. Musíte vyriešiť veľa problémov a žiarivá budúcnosť je v nedohľadne. Neklesajte na duchu, slnko zasvieti aj vo vašej ulici. Buďte trpezliví.

Peniaze: Vaše výdavky nezodpovedajú vašim príjmom. Extravagantné výdavky si nemôžete dovoliť aj keď váš príjem je pozoruhodný. Dávajte si pozor na takzvaných priateľov.

Zdravie: Ak šoférujete pod vplyvom alkoholu, neohrozujete len seba, ale aj mnohých účastníkov cestnej premávky. Zamyslite sa nad svojim konaním.

Láska: Každý z partnerov by mal mať svoje koníčky a aspoň nejaký čas tráviť iba so svojimi priateľmi bez partnera. Budete prekvapení ako to váš vzťah oživí.

Zajac

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



MESIAC OPICE

(8. august – 7. september 2014)

Ak máte v hlave pripravené plány, tento mesiac je vhodný na vytvorenie spoločného podnikania. Avšak, je potrebné prijať bezpečnostné opatrenia kvôli zamestnancom. Bude lepšie ak na všetko osobne dohliadnete.

Kariéra: Zmeny vo firme umožnia zamestnancom viac sa prezentovať. Môžete uskutočniť svoj projekt, ak viete, že bude ziskový. Budete mať väčšiu šancu na úspech ak sa nebojíte tvrdej práce.

Peniaze: Pozor na to, komu požičiavate peniaze. Už vopred si dohnite výšku splátky a termín splatenia celej pôžičky. Zvážte aj písomnú formu dohody, prípadne dôveryhodného svedka, ktorý vašu dohodu potvrdí.

Zdravie: Dávajte si pozor na to, čo konzumujete. Ľahko by ste sa mohli priotráviť a problémy so žalúdkom a črevami by mohli byť dlhodobejšie.

Láska: Pozor na zásahy tretej osoby do vášho vzťahu. Snažte sa nezhody čo najrýchlejšie urovnať, aby sa vzťah neskončil. Musíte si dať pozor, ale všetko záleží na osude.

MESIAC KOHÚTA

(8. september – 7. október 2014)

Vaše šťastie bude tento mesiac zahmlené. Budete riešiť neočakávané a skryté problémy, ktoré vám pri prvom pohľade unikli. Preto je nutné čo najskôr identifikovať zdroj problémov a snažiť sa ho čo najskôr odstrániť. S pomocou dobrých priateľov to zvládnete.

Kariéra: Obchodná spolupráca sa bude postupne rozvíjať a získate prevahu nad konkurenciou. Nenechajte sa opiť slávou, je potrebné, aby ste naďalej tvrdo pracovali.

Peniaze: Ani vaše pravidelné ani špekulatívne príjmy nebudú dobré. Vaše úsilie nebude adekvátne odmenené. Iné ako snažiť sa naďalej vám však neostáva.

Zdravie: Ak vám neustupujú bolesti hlavy, zamyslite sa nad kvalitným a dostatočným odpočinkom, ktorý si už dlho odopierate. Telo nie je stroj a potrebuje relaxovať. Reagujte na jeho signály.

Láska: Vydaté ženy majú veľkú šancu otehotnieť. Tie slobodné to môžu mať v láske trochu komplikovanejšie. Smútok zo straty partnera by ste mali ukončiť čo najskôr a opäť sa poobzerať po niekom inom, možno napokon oveľa ideálnejšom. Nemá zmysel plakať nad rozliatym mliekom.

MESIAC PSA

(8. október – 7. november 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: Ak chcete niečo vyskúšať, nemusí to dopadnúť podľa vašich predstáv. Ak však nič nevyskúšate, ostanete v starých koľajach, ktoré vám už nevyhovujú. Pohnite sa z miesta, to je pre vás v tejto chvíli najdôležitejšie.

Peniaze: Nie je vhodný čas na zbytočné míňanie ťažko zarobených peňazí. Aj keď ide o najbližšiu rodinu. Zamyslite sa nad výdavkami a odkladajte si všetky extra peniaze na núdzové prípady v budúcnosti.

Zdravie: Náladu nebudete mať veľmi dobrú, ale vyplýva to z vašej psychickej nepohody. Sústreďte sa vždy len na jeden aspekt vašej duševnej rovnováhy, ste na dobrej ceste

Láska: Ak sa budete s partnerom hádať, tak sa kontrolujte vo vyjadreniach a na fyzické prejavy v afekte zabudnite úplne. Všetky živé bytosti si zaslúžia úctu, myslite na to.

Drak

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



MESIAC OPICE

(8. august – 7. september 2014)

Mali by ste sa zamyslieť skôr, kým niečo urobíte. Zabránite tak nedorozumeniam a urážkam, ktoré by vás neskôr mrzeli. Buďte objektívni

pri vyhodnocovaní jednotlivých postojov, inak veci nedopadnú podľa očakávania.

Kariéra: Tento mesiac si môžete vychutnať pokojnú a stabilnú atmosféru. S ľuďmi budete dobre vychádzať, získate viac skúseností v oblasti, ktorá vás baví a možno to určí aj vaše ďalšie profesijné smerovanie.

Peniaze: Pri cestovaní si dávajte pozor, aby ste neprišli o svoje finančné rezervy, či už krádežou alebo vašim neuváženým míňaním.

Zdravie: Dávajte si pozor na prechladnutie a chráňte si pľúca a priedušky. Zdravá výživa a pravidelné cvičenie sú pre vaše zdravie nevyhnutné.

Láska: Nezadaní budú mať v láske šťastie. Dávajte si však pozor na dobre vyzerajúcich podvodníkov. Techniky zvádzania majú premyslené, musíte ich odhaliť čím skôr.

MESIAC KOHÚTA

(8. september – 7. október 2014)

Vďaka podpore múdrych ľudí, bude vaše šťastie v tomto mesiaci priaznivé. Budete sa musieť spoľahnúť na ich rady a zariadiť sa podľa nich, čo pre vás nebude jednoduché. Vaše prostredie sa zmení a vaša firma bude profitovať.

Kariéra: Ak musíte vyriešiť problémy vo vlastnej firme, mali by ste požiadať o pomoc ľudí, ktorí nie sú internými problémami zaťažení.

Peniaze: Ak sa dokážete vyhnúť prehnaným a zbytočným výdavkom, môžete tento mesiac aj niečo ušetriť na horšie časy. Ani sa nenazdáte, ako rýchlo vám extra peniaze prídu vhod.

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

Láska: Manželské vzťahy budú tento mesiac fungovať perfektne a vydaté ženy môžu otehotnieť. Slobodní by mali cestovať, aby si našli spriaznenú dušu.

MESIAC PSA

(8. október – 7. november 2014)

Prítomnosť určitých priateľov vám umožní zlepšiť váš osud. Podnikatelia získajú nové projekty alebo nových zákazníkov, takže aj napriek rôznym názorom alebo niektorým prekážkam môžu urobiť pokrok.

Kariéra: Budete mať novú príležitosť urobiť pokrok vo vašom podnikaní alebo zmeniť zamestnanie.

Peniaze: Máte silnú túžbu investovať. Trh sa však rýchlo mení, takže si pamätajte, že najmenšia neopatrnosť môže mať za následok obrovské zlyhanie. Vaše rozhodnutia by ste mali obozretne zvážiť.

Zdravie: Skúste sa zamyslieť nad svojím životným štýlom a urobiť trvalé zmeny k lepšiemu. Je nutné, aby ste pravidelne cvičili a správne sa stravovali.

Láska: V manželských pároch môžu ľahko vzniknúť spory. Skoro však budú zažehnané a rýchlo sa opäť nastolí mier. Doma vás bude čakať dobrá správa.

Had

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



MESIAC OPICE

(8. august – 7. september 2014)

Šťastie vám praje. Držte sa ďalej svojho konzervatívneho postoja. Nikoho si veľmi nepripúšťajte k telu, najmä v biznise. Len tak budete môcť odhaliť všetky pohnútky ľudí okolo a zabrániť tomu, aby vás zneužili. Svojím taktickým prístupom dokážete ovplyvniť chod udalostí želaným smerom.

Kariéra: Keďže tvrdo pracujete, ste unavení a nervózni. Prospeje vám zmena prostredia. Hoci medzi kolegami koluje veľa klebiet, mali by ste sa od nich držať ďalej.

Peniaze: Akciovým trhom šťastie nepraje, takže sa držte len bezpečných investícií.

Zdravie: Musíte sa mať na pozore pred recidívou vášho predchádzajúceho ochorenia. Ak sa ochorenie vráti, skúste sa zamyslieť nad svojou životosprávou.

Láska: Je vhodný čas na svadbu, ak vzťah stojí na pevných základoch lásky a porozumenia. Založená rodina bude šťastná a bude prosperovať.

MESIAC KOHÚTA

(8. september – 7. október 2014)

Nie je vhodný čas na zmenu zamestnania. Ak potrebujete pomôcť a poradiť, obráťte sa na svojho partnera alebo najlepšieho priateľa. Máte dobré spoločenské postavenie, udržujte si dobrý kredit, budete ho v budúcnosti potrebovať.

Kariéra: Manažment by sa pri vedení mal zamyslieť, kde môže získať nové projekty a financie. Ak teraz aj vy prispejete dobrým nápadom, neskôr budete štedro odmenení.

Peniaze: Vyhýbajte sa nelegálnym ziskom. Na konci mesiaca musíte byť opatrní, aby ste predišli veľkým finančným stratám. Nemíňajte na nič, na čo nemusíte.

Zdravie: Ľahko ochoriete, alebo sa zraníte. Dávajte si pozor v každodennom živote, aj na služobných cestách. Prípadné zranenie nebude vážne.

Láska: Ak si myslíte, že váš vzťah nenapreduje, ukážte partnerovi svoju úprimnú lásku, aby sa vzťah prehĺbil a stali ste sa vzájomne bližšími.

MESIAC PSA

(8. október – 7. november 2014)

Kým prijmete akékoľvek rozhodnutie, musíte starostlivo zvážiť každý detail.

Prijímanie opatrení v chvate môže byť len zdrojom nešťastia. Nezapájajte sa do záležitostí mimo vášho záujmu. Defenzívny postoj bude pre vás užitočnejší.

Kariéra: Zamestnanci majú šancu na povýšenie alebo zvýšenie platu. Vďaka dobrej spolupráci medzi kolegami môžete dosiahnuť vynikajúce výsledky.

Peniaze: Peniaze k vám prídu automaticky a vaše úsilie bude odmenené dvojnásobne. Vyhýbajte sa však podvodným machináciám, hrozia vám súdy.

Zdravie: Zdravie budete mať v dobrom stave. Ale musíte sa postarať o zdravie vášho partnera a najbližšej rodiny. Pravidelne cvičte.

Láska: Majte na pamäti, že harmonická rodina je prioritou. Zadané osoby by mali vyriešiť problém so zamilovaním sa do nového objektu skôr, ako príde ku konfliktu.

Kôň

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



MESIAC OPICE

(8. august – 7. september 2014)

Vaše šťastie bude tento mesiac ako na hojdačke. Nič sa vám nebude dariť, nič vám nepôjde od ruky. Aj keď budete tvrdo pracovať na dokončení projektov, výsledky a zisky budú minimálne.

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 veľmi labilné, môžete zaznamenať znepokojujúce finančné výkyvy. Šetrite si peniaze na nevyhnutné potreby.

Zdravie: Staré zranenie sa opäť obnoví a vás to vyvedie z psychickej rovnováhy. Možno by ste mali viac odpočívať a neprepínať svoje fyzické sily. Dodržujte pitný režim.

Láska: Aspoň šťastie v láske vám praje, ľahko očaríte osoby opačného pohlavia. Ženatí by si však mali dávať pozor na mimomanželskú lásku. Berte rodinu ako svoju prvú prioritu.

MESIAC KOHÚTA

(8. september – 7. október 2014)

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 výborné kreatívne nápady, musíte získať nové znalosti, aby sa vaše postavenie zlepšilo.

Kariéra: Pozor na konkurenciu. Nemali by ste ustúpiť, ale nemusíte byť agresívni. Snažte sa nebojovať nedovolenými prostriedkami. Tento prístup vám prinesie lepší výsledok.

Peniaze: Šťastie vám celkom nepraje. Preto by ste sa nemali zapájať do špekulácií a kšeftovania. Buďte trpezliví a čakajte na lepšiu príležitosť.

Zdravie: Najzdravší pohyb je na čerstvom vzduchu. Choďte do prírody a pookrejete aj na unavenej duši. Naberte energiu zo zeme a stromov.

Láska: Nezadaní budú zvádzaní do nevhodných vzťahov. Ak si nedáte pozor, môžete skĺznuť do sexuálnych hier, z ktorých len ťažko vyjdete bez ujmy. Sústreďte sa na svoje záľuby.

MESIAC PSA

(8. október – 7. november 2014)

Vo firme vás čakajú prekážky. Napriek úsiliu, neuvidíte žiadny pokrok. Je pre vás ľahké uraziť zlomyseľných ľudí, ktorí spôsobujú spory. Musíte si však dávať pozor, aby ste na to, čo hovoríte a čo robíte, neskôr nedoplatili.

Kariéra: Budete mať príležitosť zmeniť prácu. Ak sa domnievate, že vaša súčasná práca je ťažká, môžete získať lepšie miesto za lepšiu mzdu. Poraďte sa s priateľmi, každopádne, je to najlepší okamih pre zmenu.

Peniaze: V investíciách a špekulatívnych operáciách vám šťastie priať nebude, môžete len a len stratiť. Pozvite radšej obchodných priateľov na obed, možno z toho získate v budúcnosti viac. ☺

Zdravie: Ak máte chronické ochorenie, skúste alternatívnu medicínu. Svoje sily získate späť najlepšie cvičením. Na lieky sa nespoliehajte.

Láska: Váš milostný život bude rozprávkový ako dúha. Konečné rozhodnutie by ste mali urobiť čo najskôr. Ak váhate medzi niekoľkými možnosťami, môžete najlepšiu prepásť.

Koza

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



MESIAC OPICE

(8 .august – 7. september 2014)

Tento mesiac ukrýva krízu, ktorú nechtiac vyvolajú ľudia z vášho okolia. Medzi svojimi kolegami alebo priateľmi sa nepúšťajte do slovných protirečení. O obchodných záležitostiach nikdy nediskutujte verejne alebo pred neznámymi osobami.

Kariéra: Tento rok je charakteristický čistením vzťahov, a teda aj pracovných.

Ak ste už dlho v práci nespokojní tento mesiac to asi vyvrcholí. Nebojte sa zmeniť prácu, otvorených možností bude dosť.
Peniaze: Finančné plánovanie vám je cudzie. Viete kde najviac míňate a či vôbec ušetríte? Musíte sa lepšie zamyslieť nad svojím finančným fungovaním rovnako vo firme, ako aj v domácnosti.
Zdravie: Recidíva zranenia alebo ochorenia spôsobí, že sa nebudete môcť venovať práci na sto percent. Oddychujte a pravidelne cvičte, ideálne sú energetické cvičenia. Nájdite si lekára, ktorému dôverujete.
Láska: Potláčanie citov, hlavne tých negatívnych, vedie často k emocionálnym búrkam vo vzťahu. Bude pre vás ťažké urobiť zásadné rozhodnutie v milostných záležitostiach.

MESIAC KOHÚTA
(8. september – 7. október 2014)

Tento mesiac sa vám bude výnimočne dariť. Budete mať úspech bez ohľadu na to, čo sa rozhodnete urobiť alebo naplánovať. Môžete byť aktívni alebo v úzadí, môžete útočiť alebo sa brániť. Avšak, nesnažte sa súťažiť so zákernými ľuďmi. Vo finále všetko dobre dopadne, ak budete vo všetkom opatrní.
Kariéra: Šťastie vám praje pri hľadaní zamestnania a s podporou významných osôb opačného pohlavia si môžete nájsť prácu s vynikajúcimi vyhliadkami.
Peniaze: Pri získavaní peňazí zodpovedá výsledok vášmu úsiliu. Svojou prácou si zarobíte, ale tento príjem sa rýchlo rozkotúľa.
Zdravie: Pri cestovaní si dávajte pozor na správne stravovanie a ťažkosti pri dýchaní. Ak cestujete do krajín s exotickými chorobami, nechajte sa zaočkovať.
Láska: Budete priťahovaní erotikou. Dávajte si pozor na flirtovanie. Niektoré osoby by si to mohli zle vysvetliť a ťažko by ste znášali následky.

MESIAC PSA
(8. október – 7. november 2014)

Buďte tento mesiac na pozore! Ak je to možné, zachovajte si nad vecami nadhľad a chladnú hlavu pri riešení všetkých situácií. Ak je to nutné, problémy konzultujte len s najdôveryhodnejšími osobami zo svojho okolia.
Kariéra: Vaše podnikanie vám prinesie nespočetné množstvo výhod. Zapíšte sa na nejaký kurz, veľmi to zvýši vaše možnosti pri zmene zamestnania.
Peniaze: Investíciám na akciovom trhu sa vyhýbajte, šťastie vám tentoraz nepraje. Možno príde aj k tomu, že budete musieť siahnuť na rezervy. Nebojte sa, čoskoro sa situácia zlepší.
Zdravie: Bude lepšie, ak zmeníte vaše zvyky a životný štýl. Ak máte zdravotné problémy, nájdite si vhodný čaj a užívajte ho dlhšiu dobu. Ak si nie ste istí výberom, poraďte sa s lekárom.
Láska: Slobodné a rozvedené ženy majú veľkú šancu na opätovné zoznámenie. Pri výbere myslite na priority. Vonkajší vzhľad partnera medzi ne nepatrí.

Opica

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



MESIAC OPICE
(8. august – 7. september 2014)

Neprepadnite panike, ak sa tento mesiac objavia vážne problémy a nezhody. Ak ich chcete prekonať, musíte si zachovať chladnú hlavu. Majte sa na pozore pred zákernými osobami. Tiež by ste si mali uvedomiť, že malý ústupok je vždy lepší ako hroziaci konflikt.
Kariéra: Podnikanie nie je vždy prechádzka ružovým sadom. Ak má pre vás podnikanie viac nevýhod, zamyslite sa nad tým, že sa opäť zamestnáte.
Peniaze: Nehazardujte, mohli by ste sa dostať do nepríjemného postavenia. Hazard je návykový a finančne náročný. Hrajte iba pod dohľadom dôveryhodného kamaráta.
Zdravie: Budete mať menej energie. Pozor na malé poranenia rúk a nôh. Všetky sú spôsobené nízkou koncentráciou a únavou. Oddychujte a náročnejšie aktivity nechajte na neskôr.
Láska: V láske sa môžete bez problémov oddať svojmu partnerovi. Všetko vám bude klapať a všetky problémy na čas akoby zmiznú. Užívajte si to!

MESIAC KOHÚTA
(8. september – 7. október 2014)

Musíte vedieť, ako sa chrániť pred nebezpečenstvom a zlomyseľnými ľuďmi vo vašom okolí. Majte sa na pozore pred zradou a sklamaním, dokonca aj od ľudí, od ktorých by ste to čakali najmenej.
Kariéra: Kariéra sa bude tento mesiac vyvíjať priaznivo. Šéf si všimne vašu dobrú prácu a ocení, že sa môže na vás spoľahnúť. Očakávajte odmenu.
Peniaze: Bežné príjmy budú stabilné, ak neurobíte chyby v dokumentoch. Ak plánujete investície do nehnuteľností, poraďte sa s odborníkom, inak kúpite mačku vo vreci, ktorá si bude vyžadovať nemalé investície do rekonštrukcie.
Zdravie: Vaše zdravie nebude ideálne. Môžete mať bolesti hlavy. Neváhajte sa poradiť s lekárom, ak ste podráždení. Dodržujte pitný režim.
Láska: Slobodní majú šancu spoznať vhodné osoby opačného pohlavia. Musíte sa zúčastňovať spoločenských akcií a byť aktívni, ak sa vám niekto zapáči.

MESIAC PSA

(8. október – 7. november 2014)

Ani tento mesiac neprinesie úľavu od prekážok, preto musíte byť veľmi opatrní. V opačnom prípade vám prinesú obzvlášť značné škody. Najdôležitejšou témou tohto obdobia je ostražitosť, aby nedošlo k podvodom.

Kariéra: V práci budete riešiť len drobné problémy, ktoré ihneď vyriešite. Neskĺznite do ohovárania nadriadeného s kolegami, mohli by ste to neskôr oľutovať. Poctivo si plňte naplánované aktivity.

Peniaze: Príliš vysoké výdavky vám ohrozia rozpočet. Ak si potrebujete požičať, veľmi dobre si zvážte zdroj. Pre korektnosť uzavrite zmluvu.

Zdravie: Ochorenia vnútorných orgánov nie sú až také zjavné, ale príznaky môžete začať pociťovať už teraz. Snažte sa ich rozoznať čo najskôr, aby ste sa rýchlejšie vyliečili.

Láska: Osoby v manželstve by si mali zachovať svoj status. Pozor na milenecké vzťahy! Vaše manželstvo by mohli ohroziť viac ako očakávate.

Kohút

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



MESIAC OPICE

(8. august – 7. september 2014)

Aj na vašej ulici vyšlo slnko. Šťastie vám tento mesiac praje vo všetkých oblastiach, stačí len nasledovať vopred vymyslený plán. Nerobte zmeny na poslednú chvíľu, mohlo by to zastaviť alebo spomaliť váš pokrok. Skúste viac právomocí vo firme prenechať ľuďom, ktorým dôverujete.

Kariéra: Opatrne sa vyrovnajte s ľudskými vzťahmi na pracovisku. Je nutné urovnať spory skôr, ako zmeníte zamestnanie.

Peniaze: Keďže ste v nedávnom období minuli usporené peniaze na nepodstatné veci, tak sa nečudujte, že vám ujde dobrá príležitosť na investovanie.

Zdravie: So zdravím nehazardujte. Ak už dlhší čas potrebujete navštíviť lekára, tento mesiac je vhodný čas to urobiť. Obmedzte jednoduché cukry a kofeínové nápoje.

Láska: Tento mesiac nie je vhodný na hľadanie nového životného partnera. Na spoločenských podujatiach sa môžete zabaviť, ale vzťah radšej nenadväzujte.

MESIAC KOHÚTA

(8. september – 7. október 2014)

Šťastie bude vrtkavé. Môžete očakávať časté hádky a nezhody medzi kolegami. Vplyv však nemusí byť významný, ak všetko budete riešiť s chladnou hlavou.

Kariéra: Riešenie pracovných problémov ako aj efektivita práce budú ovplyvnené faktormi, prichádzajúcimi zvonku.

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

Zdravie: Starajte sa o svoj jedálniček, aby ste predišli problémom so žalúdkom. Zelenina a ovocie by mali tvoriť významnú časť dennej stravy.

Láska: Páry si budú užívať partnerstvo, mladí ľudia budú mať veľa obdivovateľov. Vekový rozdiel vo vzťahu je problémom až vtedy, keď tomu začnete prikladať význam vy sami. Ak sa budete milovať, váš vzťah môže mať skvelú budúcnosť.

MESIAC PSA

(8. október – 7. november 2014)

Tento mesiac sa budete s partnerom presne dopĺňať a pocítite úžasný prílev harmónie a súladu. Ste silní, pretože vás podporujú mnohí ľudia. Nezabudnite na morálku a spravodlivosť v oblasti peňazí. Buďte opatrní.

Kariéra: Čaká vás povýšenie alebo zmena pracovnej náplne. Ukážte svoje vedomosti a schopnosti. Zdržte sa všetkých nepríjemných komentárov o iných osobách.

Peniaze: Pri nízkej investícii nikto nezíska blahobyt. Zaobstarajte si vhodný talizman, aby ste mohli investovať dlhodobo.

Zdravie: Zdravie bude tento mesiac závisieť od toho, ako ste dodržiavali správny životný štýl v posledných mesiacoch. Ak potrebujete poradiť v oblasti stravovania, obráťte sa na odborníka.

Láska: Vznášate sa na ružovom obláčiku, všetko vo vzťahu funguje ideálne, užívajte si to!

Pes

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



MESIAC OPICE

(8. august – 7. september 2014)

Urobíte veľký pokrok vo svojom živote. Je tu dobrá príležitosť vytvoriť si vlastné podnikanie, alebo zmeniť svoju prácu. Budete odmenení za obchodnú spoluprácu s ostatnými.

Kariéra: Ak chcete urýchliť ukončenie projektu, prejavte vďaku svojim kolegom za ich spoluprácu, povzbudí ich to a budú pracovať s väčším nasadením.

Peniaze: Vyhnite sa zbytočným investíciám. Ak racionálne ovládate svoje výdavky, situácia vašich príjmov sa zlepší.

Zdravie: To, že nemáte žiadne ochorenie ešte neznamená, že sa nebudete o svoje fyzické telo starať. Naučte sa meditovať, oceníte to v blízkej budúcnosti.
Láska: Partneri sa ľahko dostanú do konfliktu kvôli maličkosti. Buďte zhovievaví a zmierliví, aby ste zabránili tretej osobe narušiť váš ľúbostný vzťah.

MESIAC KOHÚTA
(8. september – 7. október 2014)

Vašu firmu dostanú do nepohody a problémov mnohé klebety. Postupujte opatrne, aby ste krízu prekonali. Požiadajte o pomoc vplyvné osoby.
Kariéra: Snaha a trpezlivosť sú cenné vlastnosti pri plnení úloh, ale pri vymýšľaní kreatívneho nápadu hľadajte radšej netradičné riešenia, aby bol klient, alebo váš šéf, s návrhom spokojný.
Peniaze: Ak si od niekoho potrebujete požičať peniaze, požiadajte radšej svojich blízkych. Pri úveroch neriskujte, môžete padnúť do pasce finančným špekulantom.
Zdravie: Ochorenie liečte prírodnými liekmi a čajmi. Umelé chemikálie budú mať negatívny vplyv na váš organizmus.
Láska: Partneri by si mali vyskúšať vzájomné fungovanie aj v rámci väčšej skupiny ľudí. Dlhodobá izolácia nemá priaznivý vplyv na fungovanie vzťahu. Viac partnera spoznáte v situáciách, ku ktorým vo dvojici nedochádza.

MESIAC PSA
(8. október – 7. november 2014)

Šťastie bude tento mesiac nepredvídateľné, očakávajte zmeny v osobnom aj pracovnom živote. Zmeny sa snažte prijímať s otvorenou mysľou. Obrňte sa trpezlivosťou, význam týchto zmien pochopíte neskôr.
Kariéra: Keď budete čeliť problémom, zachovajte pokoj a rozvahu. Musíte analyzovať problémy jeden po druhom, alebo nájsť ich zdroj a všetko zmeniť k lepšiemu.
Peniaze: Ak pracujete s akciami, budete mať veľký príjem. Ak efektívne využijete svoje schopnosti, budete odmenení.
Zdravie: Psychický tlak z práce vám spôsobí bolesti hlavy. Pobytom v prírode si pomôžete. Vodným kúpeľom zrelaxujete.
Láska: Ak po niekom veľmi túžite, nenechajte sa odradiť a vyjadrite sa. Nemôžete nič stratiť. Pravda je v tomto prípade oslobodzujúca.

Prasa

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



MESIAC OPICE
(8. august – 7. september 2014)

Tento mesiac budete prosperovať. V práci sa vám bude naozaj dariť. Využite každú príležitosť na zvýšenie svojho pracovného kreditu. Nikdy neviete, kedy sa vám budú nadobudnuté skúsenosti hodiť.
Kariéra: Šťastie je veľmi priaznivé pre profesie, kde hrá dôležitú úlohu komunikácia.
Peniaze: Dávajte si pozor na súdy, ktoré vám môžu spôsobiť kapitálovú stratu. Kontrolujte si svoj účet, či ste nestratili peniaze chybou banky alebo tretej osoby.
Zdravie: Zranenia, ktoré utrpíte tento mesiac, sa vám budú veľmi dlho liečiť. Preto si vopred premyslite všetky aktivity a nevyhnutnosť ich uskutočnenia.
Láska: Nie je vhodný mesiac na uzavretie manželstva. Párom hrozí rozchod, alebo prinajmenšom konflikty. Na cestách si uvedomte, že rodina má prioritu.

MESIAC KOHÚTA
(8. september – 7. október 2014)

Vaša práca v priebehu celého mesiaca bude náročná, ale nemali by ste sa spoliehať na pomoc od ostatných. Namiesto toho musíte urobiť všetko sami.
Kariéra: Rešpektujte pravidlá. Sústreďte sa na svoje súčasné úlohy, a to najmä na tie, ktoré majú zmysel pre vašu budúcnosť.
Peniaze: Nepožičiavajte peniaze ostatným, pretože hrozí, že vám ich nevrátia. Peniaze budete v budúcnosti potrebovať na naliehavé potreby.
Zdravie: Vaše zdravie môže byť ohrozené. Starajte sa o svoj jedálniček a dostatok odpočinku. Pozor si dávajte aj na chrípku, či na automobilové nehody pri cestovaní.
Láska: Tretia osoba bude aj naďalej narúšať harmóniu vášho vzťahu. V skutočnosti však nemáte pevné odhodlanie to zvrátiť.

MESIAC PSA
(8. október – 7. november 2014)

Dávajte si pozor na ľudí, s ktorými sa stretávate, môžete sa stať obeťou intríg. Nezaoberajte sa malichernosťami, choďte za svojim cieľom všetkými dovolenými prostriedkami.
Kariéra: Ak vás zamestnávateľ neprávom obviní, nekonajte unáhlene a snažte sa veci vysvetliť pokojne. Krikom a urážkami nič nedosiahnete.
Peniaze: Finančná stabilita sa tento mesiac zlepší, ale musíte si nastaviť merateľné ciele, ktoré zodpovedajú vašim schopnostiam. Snažte sa o ustálený rozpočet.
Zdravie: So zdravím nebudete mať veľké problémy. Musíte však dohliadnuť na bezpečnosť svojich detí a rodičov. Pozor na ochorenia pohybovej sústavy, najmä chrbtice.
Láska: V láske budete mať tento mesiac šťastie. Vzťah s partnerom bude harmonickejší a intímnejší. Je ten správny čas na zásnuby. Starajte sa o svoju lásku.

ČO HOVORÍ *Tarot?*

august | september | október



Alena Schraut
AncaRaLuca



Baran
21. 3. – 19. 4.

august 2014

Palicový princ | Spravodlivosť | Kalichová 7

Aktivujte v sebe schopnosť posudzovať alebo hodnotiť situáciu bez ohľadu na osobné preferencie alebo predpojatosť. Možno sa to týka vášho vzťahu k osobe, ktorá neopätuje vaše city, alebo partnerky, ktorá má odlišné predstavy o spoločnom živote. Ak čelíte súdnemu príkazu či exekúcii, mali by ste zmobilizovať všetky možnosti a poradiť sa s právnikom skôr, ako by ste mohli niečo zanedbať a prísť tak o istú finančnú čiastku.



september 2014

Mečová deviatka | Kalichová deviatka | Kalichový rytier

Zlé obdobie je takpovediac za vami, nastal čas na veci príjemné a viac-menej povznášajúce. Všetko, v čo ste dúfali aj v tých najtajnejších snoch, sa môže naplniť. Karta Šťastia vám celkom iste pomôže v láske, zlepší priateľské vzťahy a tiež vzťahy na pracovisku. Určite sa nezníže k vypočítavosti a rôznym špekuláciám, to by sa vám nemuselo vyplatiť. Zdravotný problém vyriešte hneď ako sa objaví, aj keby ste mali nejaký čas stráviť v nemocnici.



október 2014

Panovnica | Kotúčová päťka | Palicová princezná

Postavenie týchto kariet zaisťuje medzi vami a vašimi blízkymi harmóniu a schopnosť spolupracovať, namiesto vzájomných nedorozumení. Karta Panovnica je vládnuca sila, ktorá tvorí prostredie, v ktorom má človek slobodu rozvinúť svoj potenciál. Nedajte sa nalákať na nejaké finančné transakcie, aj keby to vyzeralo akokoľvek nádejne, zisk bude nulový alebo veľmi malý. Prekvapí vás dobrá správa, alebo vám pomôže mladší človek. •



Býk
20. 4. – 20. 5.

august 2014

Diabol | Vysoká Kňažka | Vysoká Kňažka

Odovzdávate sa niekomu alebo niečomu, čo na vás nemá pozitívny vplyv. Možno podliehate diablovi – to je v niektorých prípadoch alkohol, drogy, hranie hazardných hier či promiskuita. Je čas uvedomiť si situáciu, v ktorej sa nachádzate a urobiť všetko pre nápravu. Aj nebo vám pomôže, ak budete len trochu chcieť. Dlhoročný partner je ten, ktorému môžete veriť aj v krízových situáciách. Dôverujte si a dokážete to!



september 2014

Kalichová štvorka | Mečový princ | Mečová desiatka

Zaoberáte sa myšlienkami, ktoré neprinášajú nič konštruktívne pre vás a ani pre nikoho, na kom vám záleží. Možno aj nechtiac ubližujete osobe, ktorá je pre vás dôležitá alebo je vám zverená. Stretnete človeka, ktorý vám dokáže nasľubovať hory-doly a nič nesplní. Dokonca vás nebude trápiť ani pocit viny. Rozlišujte trochu lepšie, komu veriť a kto vás len ťahá za nos. Zdravotný stav sa môže niektorým zhoršiť, nepodceňujte prevenciu.



október 2014

Kotúčová šestka | Pustovník | Palicové eso

Pri pracovných veciach a projektoch sa rozhodujte rýchlo a hlavne správne. Nedajte sa zastrašiť neprehľadnosťou situácie. Zisk z pracovnej činnosti by vám mohol pomôcť k lukratívnejšej dovolenke pre vás a vašich blízkych. Porozmýšľajte o vašom vzdelávaní alebo štúdiu vašich detí. Niektoré veci sa udejú len vďaka vášmu rozhodnutiu. Skúste porozmýšľať nad možnosťou štúdia v zahraničí, nemalo by to byť až také nemožné... •



Blíženci
21. 5. – 20. 6.





august 2014

Panovník | Palicová päťka | Mečová štvorka

Je nutné, aby ste si vyčistili svoje teritórium, pracovný stôl, alebo vzťahy. Možno sa budete musieť postaviť k niektorým situáciám čelom a zodpovednejšie. Ak budete schopní vynaložiť úsilie a prekonať prekážky, všetko sa môže zlepšiť. Postúpite v kariérnom rebríčku a polepšíte si aj finančne. V partnerstve by malo byť všetko v najlepšom poriadku, založenie rodiny by vám mohlo priniesť spokojnosť.

september 2014

Kotúčová sedmička | Kotúčová deviatka | Kalichová desiatka

Finančne si budete môcť polepšiť, aj keď nie je práve najpriaznivejšie obdobie. Vaše túžby cestovať, alebo postaviť dom sa môžu splniť ako šibnutím čarovného prútika. Peniaze investujte s rozumom, za žiadnych okolností nikomu nepožičiavajte. Peniaze budete potrebovať, pričom je celkom možné, že požičané ani nedostanete späť. Pri iných investíciách sa poraďte s odborníkom, ktorému dôverujete. Neriskuje, len istota je zisk a úspech.

október 2014

Kalichová päťka | Kalichová osmička | Luna

Vyzerá to, že ste predsa len urobili zlé rozhodnutie a teraz musíte znášať následky. Všetky tri karty nepredpovedajú pozitívne veci. Zlé obdobie vám spôsobí nepohodu, sklamania, hádky... Odvrátia sa od vás aj tí, ktorí vás mali radi a verili vám. Sami musíte prísť na to, kde ste pochybili a sústrediť sa na nápravu. Urobte všetko pre to, aby ste veci vrátili do starých koľají. Nie je to až také nemožné, len musíte zobrať rozum do hrsti. •



Lev
23. 7. – 22. 8.





august 2014

Palicový rytier | Kalichový princ | Mečová päťka

Pre väčšinu Levov je august mesiacom plným sily a energie. Mali by ste zobrať rozum do hrsti a nasmerujte skutočnosti k svojmu prospechu. Môžu to byť záležitosti týkajúce sa práce, podnikania alebo kúpy či predaja. Na druhej strane je tento mesiac pre vás silný aj vo vzťahoch a láske. Musíte si uvedomiť, že nemôžete mať všetko, čo sa vám páči. Prineste viac spokojnosti a pohody do svojej domácnosti a venujte svoj čas deťom.

september 2014

Palicová desiatka | Palicová osmička | Kotúčová trojka

Čaká vás ťažký mesiac, ale len z vášho pohľadu a na veci s vami spojené. Nebuďte až taký precitlivení a zraniteľní. Na životné záležitosti sa viete pozrieť reálne, ale ak ide o vás, stávate sa teatrálne ublížení. Riaďte sa trochu viac tým, čo radíte iným, na ktorých vám záleží. Potlačte svoje negatívne pocity z neúspechu a v tom momente to bude pre všetkých znesiteľnejšie. Ťažkosti v práci zachránite dobrou komunikáciou a improvizáciou.

október 2014

Súd | Mečový rytier | Kotúčový kráľ

Neubránite sa myšlienke, že nadišlo tak trochu depresívnejšie obdobie. Platí to však len po určitú hranicu. Kúpa a predaj budú prebiehať bez problémov. Zbavíte sa vecí, ktoré vás už nezaujímajú a môžete nadobudnúť veci, po ktorých túžite. V práci získate postavenie, ktoré vám prináleží. Vo finančnom svete to bude o poznanie lepšie, netreba sa báť aj niektorých riskantnejších transakcií. Risk je zisk. Nie však vždy. •

Rak
21. 6. – 22. 7.



august 2014

Svet | Koleso šťastia | Veža

Všetko vyzerá tak, že vaša budúcnosť bude bez jediného mráčika. Avšak z krásneho slnečného počasia je taká búrka a hromy blesky, aké človek zažije len niekoľkokrát v živote. Buďte na pozore a nenechajte sa uspať momentálnou situáciou. Karta Veža znamená falošné ilúzie, zlomové situácie negatívneho charakteru, pád, choroby a bohužiaľ aj finančnú krízu. Pamätajte si, že nikdy nebolo tak zle, aby nemohlo byť ešte horšie.



september 2014

Vysoký kňaz | Víťazstvo | Palicová dvojka

Vyzerá to tak, že búrku ste prekonali s menšími alebo väčšími stratami. Je teraz len na vás, ako sa so vzniknutou situáciou vyrovnáte. Určite máte priateľov, ktorí vám za daných okolností budú ochotní pomôcť. V pracovnej oblasti je to na dobrej ceste, za istých okolností si môžete naplánovať pracovnú alebo súkromnú cestu do zahraničia. Môžete si naplánovať aj oslavu alebo stretnutie s vašimi najbližšími.



október 2014

Milenci | Kotúčová desiatka | Kotúčová princezná

V týchto dňoch sa pripravte na to, že budete musieť urobiť určité rozhodnutie. Na jednej strane láska, na druhej závislosť, obmedzovanie a v neposlednom rade zodpovednosť. Nevyhnete sa ani istým skúškam zdatnosti. Nevera, neistota, nedôvera a pocity, že vás ten druhý manipuluje, alebo nejakým spôsobom zneužíva. Ak sa zlepšia podmienky, môžete sa tešiť na svadbu alebo prírastok do rodiny. Poradie môže byť aj opačné. •

Panna
23. 8. – 22. 9.



august 2014

Mečové eso | Kalichová šestka | Mečová osmička

Rozhodnutie Meča je pred vami. Je čas postaviť sa zodpovedne k svojmu partnerstvu. Ak ste svojej láske doteraz dávali nádej a určité istoty či sľuby, je čas ich naplniť. Keď však prichádza na lámanie chleba, cítite sa neistí a nerozhodní. Najradšej by ste sa stiahli a nechali veci naďalej tak, ako sú. Bude to však možné len do istej miery. Dajte si pozor, aby ste nestratili milovanú osobu. Veľmi skoro by ste zistili, čo vám chýba.



september 2014

Kotúčová kráľovná | Kalichová kráľovná | Striedmosť

Vaša starostlivosť sa bude zameriavať v týchto dňoch skôr na deti, školstvo a kultúru. V pracovnej oblasti sa veci uberajú veľmi dobrým smerom. Dokážete realizovať veci, ktoré vám celé prázdninové obdobie chodili po rozume. A na margo toho budete spokojní aj finančne. Postup je pravdepodobný. Do ničoho sa príliš netlačte, nechajte veciam voľný priebeh. Vaša chuť, vášeň či netrpezlivosť by vás nasmerovali úplne inam.



október 2014

Kotúčový princ | Mág | Obesenec

Máte tu jednu veľmi silnú kartu na dobrodružstvo, cestovanie, nerozmyslené správanie, ktoré nemusí mať zlý dopad. Skôr naopak, aj keď sa to bude zdať bláznivé, môže to mať v konečnom dôsledku celkom zaujímavý efekt. Jedna z kariet naznačuje, že vo finančných a pracovných záležitostiach je stabilita a istota, o ktorú ste sa zaslúžili vy sami. Viac-menej naznačuje, že koniec roka môže byť veľmi zaujímavý v tom najlepšom slova zmysle. •



Váhy
23. 9. – 22. 10.

august 2014

Sila | Smrť | Mečová dvojka

Len svojou silou a pozitívnou energiou môžete zvládnuť všetko, čo potrebujete dokončiť. Smrť v tomto prípade vôbec neznamená úmrtie. Harmonizujte situáciu v pracovnej oblasti alebo v škole. Dajte do poriadku, aj medziľudské vzťahy, ak sa to len trochu dá. Ak ste vo vedúcom postavení, a máte pod sebou konfliktné osoby, nebude to ľahké. Dokážete to zvládnuť svojím prirodzeným šarmom. Zdravotné veci riešte pokojom a viac oddychujte!



september 2014

Mečová šestka | Kotúčové eso | Palicová kráľovná

Vaše plány a vaše myslenie by si zaslúžilo zlatú medailu. Dokážete sa presadiť aj vtedy, ak bude mať konkurencia lepšie karty. Možno máte aj pozitívne postavenie planét a jedno z druhým vám vytvára priaznivý čas na zahájenie projektov. Astrológia s Tarotom si nikdy neodporujú, to je fakt. Dokážete veľmi rozumne narábať s financiami. Správajte sa úctivejšie k svojmu partnerovi alebo k nadriadeným osobám. Môžu to byť aj rodičia.



október 2014

Mečová sedmička | Slnko | Kalichové eso

S veľkým zanietením vám po rozume chodí niečo, čo je nereálne zrealizovať. Týka sa to skôr vzťahu k opačnému pohlaviu. Vidím tu nedorozumenia, klebety, ktoré majú za následok hádky, znevažovanie, podozrievanie a žiarlivosť. Neverou sa nič nevyrieši, skôr upadnete do melanchólie až depresie. Počkajte si na priaznivejšie obdobie. Venujte sa práci, svojim koníčkom a najmä deťom, ktoré celou situáciou trpia najviac. •

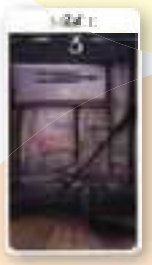


Strelec
22. 11. – 21. 12.

august 2014

Mečová princezná | Palicová štvorka | Kotúčová štvorka

Karty vám predpovedajú boj o miesto pod slnkom. Správne rozhodnutia a vaša snaha by mohli priniesť víťazstvo. Nebojte sa zasiahnuť aj do vecí, pred ktorými máte tak trochu rešpekt. Obavy nie sú na mieste, choďte smelo dopredu. Všimnú si vás mnohí, ktorí vám podajú pomocnú ruku a postarajú sa o vás. Získate obdiv a sympatie. Predostrite svoje návrhy a projekty všetkým, ktorí majú moc, ešte sa o vás aj pobijú.



september 2014

Mečová trojka | Kalichová dvojka | Kalichová trojka

Pre vaše znamenie v tomto mesiaci to v láske nie je také ideálne, ako by ste si želali. Vo vzťahoch sa objavujú trhliny, nedôvera a podozrievanie. V mnohých prípadoch sa stretnete aj s manipuláciou a vydieraním zo strany partnera. Budete sa musieť obrniť, aby ste situáciu zvládli. Neoplácajte útoky rovnako, radšej sa stiahnite a nechajte všetko vychladnúť. Možno zmeníte názor a zo vzťahu radšej vycúvate. Majte viac radi seba samých.



október 2014

Mečová kráľovná | Mečová štvorka | Mečová desiatka

Ak sa budete snažiť a len trochu sa vzchopíte a dáte si do poriadku svoj život, budete počuť ovácie a ohňostroj radosti. Je len na vás, ako všetko zariadite. Nechajte sa viesť svojím rozumom, srdce nechajte odpočívať, máte ho veľmi ubolené. Trápite sa celkom zbytočne, slzy ešte nič nenapravili a nikoho neobmäkčili tak, ako by to bolo vzhľadom na okolnosti žiaduce. November bude určite priaznivejší, treba v to veriť! •

Škorpión
23. 10. – 21. 11.



august 2014

Mečová kráľovná | Kotúčová osmička | Kotúčová dvojka

Nemáte jasno v niektorých životných otázkach. Niekedy múdre a racionálne myslenie nestačí. Na niektorých pôsobíte suverénne a nezávisle, ostatní majú pocit, že ste chladní, niekedy až bezcitní. Vy najlepšie viete, že to nie je pravda a preto sa musíte veľmi snažiť, aby ste tento dojem nepodporovali. Pri troche opatrnosti sa vám môže veľmi dobre dariť vo financiách. Vaše plány a sny, nech sú akékoľvek, budete môcť realizovať.



september 2014

Kalichová princezná | Palicová deviatka | Blázon

Nový mesiac, nové príležitosti. Karty sú pre vaše znamenie veľmi zhovievavé, rátajte s energiou a veľkým potenciálom, ktorým disponujete. Všetky úskalia zmiznú, akoby šibnutím čarovného prútika. Bude sa vám dariť v práci či podnikaní, ale aj študenti budú ľahko zbierať nové informácie. Dajte si pozor na to, čo si želáte, lebo by sa vám to mohlo splniť. Želajte si len to, čo nikomu neublíži a vás to obohatí.



október 2014

Voz | Palicová sedmička | Palicová trojka

Tento mesiac sa môžete dopracovať k niečomu veľmi zaujímavému. Po prekonaní istých úskalí a nepríjemností si môžete zabezpečiť, ako sa hovorí, lepší zajtrajšok. Hovoríme o práci, podnikaní, ale aj o veciach privátnych. Pre mnohých v tomto znamení, je priaznivý čas na riešenie dopravného prostriedku – auta. Kúpa, predaj, oprava to všetko je možné, ak je to potrebné. Pri kúpe ojazdeného auta sa poraďte s odborníkom. •

Kozorožec
22. 12. – 19. 1.



august 2014

Panovník | Kotúčová osmička | Panovnica

V rámci partnerských vzťahov buďte opatrnejší. Veci, ktoré sa vás týkajú, si dobre premyslite a nedajte sa pri rozhodovaní ovplyvniť partnerom, hlavne ak máte na to pádne dôvody. Obaja viete veľmi dobre presadzovať svoje záujmy. Ste rovnako silní a tiež tak trochu agresívni. Nedajte sa urážať len preto, že máte iný názor. To isté platí aj pre vás! Myslite na pekné veci, ktoré vás spájajú. Taká malá, niekoľkodňová dovolenka by mohla mnohé napraviť.



september 2014

Mečová desiatka | Kotúčová štvorka | Mečový princ

Ak nie ste zadaní, alebo ste vo vzťahu už určitú dobu nespokojní, tak pre vás nadišiel čas zmeny. Cítite určitú mieru nerozhodnosti, bojíte sa zmeny či odmietnutia, ale už netreba váhať. Ak sa vám podarí získať si vytúžené srdce niekoho, po kom už nejaký čas túžite, je čas, aby ste aj konali. Nikto vás neprinúti žiť s niekým, koho už nemilujete. Musíte mať v celej situácii jasno, potom si to môžete užívať naplno a bez obáv. Babie leto je vo dvojici krajšie.



október 2014

Mečové eso | Palicový rytier | Sila

Niekedy nestačí len o niečom premýšľať, ale je potrebné aj konať! O tom, čo je správne a čo nie, sa už polemizovalo viac ako dosť. Dôležité sú vaše myšlienkové pochody, nezáleží, čo si myslia iní. Aj tí, čo majú s vami len tie najlepšie úmysly, sú celkom vedľa. V prípade, že by ste urobili chybu, je to vaša voľba. Zvaľovať vinu na iných po nesprávnom rozhodnutí je veľmi jednoduché, ale to vás vo vašom živote vpred neposunie. •



Vodnár
21. 1. – 18. 2.





august 2014

Súd | Kalichová päťka | Striedmosť

Vyhnite sa akýmkoľvek vybavovačkám na úradoch alebo v súdnych sieňach. Sú situácie, že sa im nevyhnete, ale vtedy treba veci radšej zveriť právnikom, alebo ich odložiť na príhodnejší čas. Môžu sa objaviť ťažkosti s majetkami, predajom či kúpou. Špekulácie rôzneho typu vás tiež nemusia obohatiť. Na výhru ani len nepomyslite, nikomu nepožičiavajte, inak by ste ľahko o peniaze prišli. S peniazmi narábajte nanajvýš opatrne!

september 2014

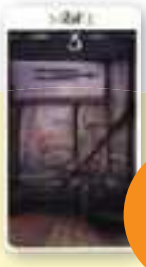
Mečový rytier | Palicová sedmička | Pustovník

Len vy sami dokážete prekonať prekážky, ktoré vám život nachystal. Na nikoho sa nespoliehajte, nikto to za vás neurobí. Postavte sa tvárou v tvár komplikáciám a uvidíte čo nastane. V dôležitej chvíli rozhodnutia budete presne vedieť, čo máte povedať alebo urobiť. Poradí vám človek, ktorý je vašim dobrým priateľom. Smelo sa na neho obráťte a spoločnými silami prekonáte to, čo vám robí také ťažkosti. V rodine hľadajte to ostatné.

október 2014

Mečová dvojka | Kotúčový princ | Kotúčová šestka

Je veľmi potrebné, aby ste na pracovisku nastolili harmóniu a rovnováhu. Je úplne jedno, či ste len radový pracovník alebo vo vedení firmy. Iste máte v rukách niečo, čo môžete využiť. Je pravdepodobné, že ak teraz priložíte ruku k dielu, pomôžete svojmu kariérnemu postupu. Ovplyvní to aj vašu finančnú stránku, snažiť sa naozaj oplatí. Zabezpečíte si tak hojnosť aj v ďalších mesiacoch, o tom netreba pochybovať! •



Ryby
19. 2. – 20. 3.





august 2014

Mečová trojka | Mág | Mečová deviatka

Špekulácie rôzneho druhu vám do života neprinesú nič pozitívne. Vzdajte sa neistých obchodov, ale aj priateľstiev v pochybnej spoločnosti s nedôveryhodnou povesťou. Odmietnite aj ponuky, ktoré sľubujú obrovské výnosy. Mohli by ste sa dostať do rozporu so zákonmi a väzenie by vás neminulo. Dajte si pozor na podozrivé osoby vo vašom okolí. Nič z toho sa nemusí stať, ak budete opatrní a nebudete chcieť rýchlo zbohatnúť.

september 2014

Kalichová dvojka | Spravodlivosť | Palicová štvorka

Opäť musíte bojovať za lepšie možnosti, ktoré sa vám niekde skrývajú. Objaví sa priateľ, ktorý vás nadchne myšlienkou o práci v zahraničí. Tvrdo pracovať sa nebojíte, tak prečo by ste to nemohli skúsiť? Samotnému by vám bolo v cudzom svete otupno, ale s priateľom či priateľkou by ste to mohli skúsiť. Mohlo by sa vám dariť a zmena klímy vám len a len prospeje. Získate nielen cenné pracovné zručnosti, ale aj vzácne životné skúsenosti.

október 2014

Palicové eso | Hviezda | Kotúčová dvojka

Pri vašich rozhodnutiach vám asistuje anjel – ochranca, v Tarotoch ho predstavuje karta Hviezda. Myšlienky a nápady, ktoré máte v týchto dňoch, môžu padnúť na úrodnú pôdu. V budúcnosti by ste mohli zožať nemalý zisk. Vašu šikovnosť a talent viete využiť kdekoľvek. Potrebujete ešte zdokonaliť svoje jazykové znalosti. Vycestujte do krajiny, kde sa daným jazykom rozpráva a budete prekvapení, ako rýchlo sa zlepšíte. •



MS pro

NÁVRH A REALIZÁCIA INTERIÉROV

WWW.MSPRO.SK

Vanda
www.astrotouch.com

Astrológia

pre všetky znamenia

august
september
október



BARAN

21. 3. – 19. 4.

AUGUST 2014

Musíte sa venovať finančným záležitostiam, ale popritom si nájdete čas aj na zábavu. Koncom augusta sa dostane aj na zmeny v životnom štýle.

Mars je v auguste po boku Saturnu vo vašom ôsmom dome. Je načase s plnou vážnosťou a zodpovednosťou začať riešiť nejaké záležitosti, súvisiace s dedičstvom, alebo majetkom, ktorý zdieľate s niekým ďalším. Prvé tri týždne sú zároveň orientované na Merkúr, Jupiter a Slnko v dome potešenia. Nič nebude obmedzovať váš tvorivý prejav a až detinskú hravosť. Ani láska, alebo krátka ľúbostná aféra v tom čase nie sú vylúčené. Ak máte chuť trochu zariskovať, možno by sa to tentoraz aj mohlo vyplatiť. Ale neprehňajte to a hlavne to neskúšajte okolo 10. augusta. Koncom mesiaca budú Merkúr a Slnko už v dome práce a zdravia. Prichádza čas, mimoriadne vhodný na definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, alebo naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity. Spomeňme ešte retrográdny Urán vo vašom znamení. Ten sa snaží rozvíriť osobný život. Zmeny môžu byť aj pozitívne, ale nesnažte sa privolať späť niečo, čo už dávno patrí do minulosti.

SEPTEMBER 2014

Najprv sú na programe peniaze z cudzích zdrojov, koncom septembra rozširovanie obzorov a napokon aj láska. Zároveň sa vám darí zlepšiť si kondíciu a zvládnuť množstvo práce.

Mars 13. septembra ukončí svoju niekoľkotýždňovú púť vaším ôsmym astrologickým domom – domom peňazí iných ľudí a Slnko je v šiestom dome – dome práce a zdravia. Preto sa chýli k záveru riešenie nejakých záležitostí, súvisiacich s dedičstvom, alebo majetkom, ktorý nepatrí len vám. Prvé dva týždne sú mimoriadne vhodné aj pre vytrvalý pracovný maratón, alebo upevnenie zdravia. Tretí týždeň sa Mars zabýva v ďalšom znamení a zároveň vašom dome filozofie. Odvtedy vás čaká buď tvorivá intelektuálna práca, riešenie právnych záležitostí, alebo fyzicky náročná, ďaleká cesta. Vstup Slnka do domu partnerstva 23. septembra predznamenáva úspech v láske a v medziľudských vzťahoch všeobecne.

OKTÓBER 2014

Vaše životné postoje prechádzajú skúškou. Partnerské vzťahy a majetkové záležitosti môžu byť horúcimi témami.

Do 26. októbra bude Mars vo vašom dome filozofie. Jeho tranzit týmto úsekom horoskopu môže u niekoho naznačovať riešenie právnych záležitostí, u iných rušné zahraničné cesty, či energiu, venovanú získavaniu vyššieho vzdelania. Pokúste sa využiť energiu červenej planéty a bojujte za svoje predstavy a práva. Partnerské vzťahy budú mať dôležitý vplyv na vaše snaženie. Slnko a Venuša sú už od konca uplynulého mesiaca vo vašom siedmom dome, čo je sféra, ovplyvňujúca srdcové záležitosti a medziľudské vzťahy všeobecne. Súčasný, alebo bývalý partner či partnerka sa môže prejaviť ako najsilnejšia opora. 23. októbra Slnko a Venuša prejdú za Saturnom do vášho ôsmeho astrologického domu. Ten je tradične spájaný s peniazmi, ktoré súvisia s inými ľuďmi a dotýka sa aj oblasti sexu. Skeptický Saturn ale varuje: plánujte zmeny v spomenutých oblastiach, ale koncom októbra ešte žiadne zázraky neočakávajte. Nerozhodujte sa impulzívne, inak sa dostanete do situácie, ktorá vám až do decembra zabráni v tom, aby ste urobili pokrok želaným smerom.



BÝK

20. 4. – 20. 5.

AUGUST 2014

August bude vášnivý a rozporuplný. Môže priniesť zmeny v zamestnaní, v rodinnom aj partnerskom živote, ale aj veľa potešenia presne podľa vašich predstáv.

Mars prechádza vaším astrologickým domom partnerstva. Rovnaký sektor si na pár rokov zabral aj konzervatívny Saturn. Preto august nemusí byť len o vášni a romantike, ale aj o ťažkostiach, problémoch a zodpovednosti voči partnerským záväzkom. Spln Mesiaca vo Vodnárovi vám prinesie okolo 10. augusta zmeny v práci, alebo aspoň ukončenie istého pracovného projektu. Táto záležitosť bude u niektorých Býkov natoľko významná, že ovplyvní aj formu rodinného života. Povedie k sťahovaniu, alebo k prerozdeleniu času stráveného s rodinou a času v práci. Pre rodinný život to bude len dobré – o to sa postará veľkorysý Jupiter spolu so Slnkom, Merkúrom a neskôr aj Venušou vo vašom štvrtom dome. Koncom mesiaca, keď Slnko a Merkúr budú už v znamení Panny (znamenie vášho domu potešenia), prichádza čas hravosti, zábavy a uvoľnenia. Najväčšiu žúrku svojho života ale nečakajte – brzdiť vás bude retrográdny Urán vo vašom dome podvedomia.

SEPTEMBER 2014

Začiatok mesiaca bude patriť láske a potešeniu. Neskôr sa budete venovať najmä finančným záležitostiam a záverečný týždeň vás podnieti k radikálnym zmenám životného štýlu.

Málokto si bude tento mesiac užívať tak, ako práve predstavitelia vášho znamenia. September odštartujete s Marsom vo vašom dome partnerstva a Slnkom a Merkúrom v dome potešenia. Amor sa už niekoľko týždňov vznáša nad vami a aj teraz vás bude vytrvalo ostreľovať svojimi šípmi. Možno ste v zajatí vášne a romantiky už pár piatkov a keby nie, tak to vypukne počas prvých dvoch týždňov. Ak práve nikoho nemáte a chcete to zmeniť, je tu šanca – nebojte sa trochu zariskovať. Nepreháňajte to ale v dňoch okolo splnu 9. septembra. 13. septembra Mars prejde do ďalšieho znamenia a vášho ôsmeho domu. Odvtedy sa budete okrem lásky venovať aj nejakým záležitostiam, súvisiacim s dedičstvom, alebo majetkom, ktorý nepatrí len vám. Ôsmy dom sa týka aj inej šteklivej témy a tou je erotika. S Marsom prichádza nárast sexuálnej energie. 23. septembra zmení znamenie aj Slnko a ocitne sa vo vašom dome práce a zdravia. Preto bude záverečný týždeň, okrem náročných pracovných povinností (ktoré budú zrejme hlavne duševnej povahy), vhodný aj na to, aby ste sa definitívne zbavili nejakých zdravotných ťažkostí.

OKTÓBER 2014

Aktuálnou témou sú peniaze z cudzích zdrojov. Zároveň budete pracovať na svojej kondícii a zvládnete aj množstvo práce. Ani láska nebude chýbať – najmä koncom mesiaca.

Slnko a Merkúr sú počas prvých týždňov vo Váhach (u vás symbol astrologického domu práce a zdravia), čo prináša prílev energie. Navyše, Mars je vo vašom ôsmom dome (dome peňazí iných ľudí). Naznačuje to riešenie nejakých záležitostí, súvisiacich s dedičstvom, alebo majetkom, ktorý nepatrí len vám. Nemalý dôraz je aj na rutinných pracovných povinnostiach, či kondícii. Prvé tri týždne budú mimoriadne vhodné pre manuálnu prácu, alebo činnosti, ktoré si vyžadujú trpezlivosť a vytrvalosť. Ak máte nejaké zdravotné problémy, zabehnite za lekárom, nech to máte konečne za sebou. Nech už sa pustíte do čohokoľvek, naštudujte si najprv potrebné informácie a naplánujte všetko do detailov. Vstup Slnka a Venuše do domu partnerstva predznamenáva od 23. októbra úspech vo všetkom, čo súvisí s medziľudskými vzťahmi. Nálada na pracovisku bude príjemná a aj súkromné partnerské záležitosti budú plné harmónie. Možno sa nečakane do vášho života vráti niekto, kto vám bol kedysi blízky. Konzervatívny Saturn a retrográdny Merkúr ale varujú: užite si pohodu a pokojné tempo a nemeňte impulzívne to, čo funguje.



BLÍŽENCI

21. 5. – 20. 6.

AUGUST 2014

Množstvo rutinnej práce a pozornosť venovaná zdraviu budú vyvážené príjemnými stretnutiami a rozhovormi v kruhu rodiny, kamarátov a ďalších blízkych ľudí.

Celý august strávi Mars v rámci vášho horoskopu v astrologickom dome zdravia a práce. V rovnakom dome nachádzame aj zodpovedný Saturn. Vďaka nim máte dosť síl ukončiť konečne práce, do ktorých sa vám nechcelo, lebo sú nudné a únavné. Možno sa opäť ozvú aj isté chronické zdravotné problémy, čo vás konečne prinúti navštíviť lekára. Prvá časť mesiaca je orientovaná aj na tretí dom, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti a blízke medziľudské kontakty. So Slnkom, Jupiterom a Merkúrom v tomto dome si určite nájdete čas pre ľudí, ktorí sú vám najbližší. Stretnete sa so starými priateľmi, súrodencami či obľúbenými kolegami. Okrem toho by ste mohli odštartovať napríklad aj jazykový alebo iný vzdelávací kurz, veď napokon – aj to patrí medzi témy ovplyvňované domom komunikácie. V tejto súvislosti spomeňme aj spln Mesiaca 10. augusta v deviatom dome vášho horoskopu – v dome filozofie. Ten potvrdzuje, že vrcholí jedna študijná alebo poznávacia etapa vášho života. 15. augusta Merkúr a 23. augusta Slnko prejdú do štvrtého astrologického domu. Na prvé miesto sa tak dostane rodina a otázniky okolo bývania.

SEPTEMBER 2014

Čaká na vás ešte množstvo rutinnej práce ale aj čas príjemne strávený s rodinou. Pokiaľ ide o lásku a partnerský život, záver mesiaca bude výrazným oživením.

Do 13. septembra prechádza Mars posledným úsekom vášho domu zdravia a práce. Vyvrcholí tým niekoľko týždňov, počas ktorých boli zdravotné a pracovné záležitosti prioritou. Ešte stále cítite príliv energie a dokážete zvládnuť množstvo ťažkej práce. Mali by ste si ale uvedomiť, že tí, s ktorými pracujete, nemusia mať takéto energické obdobie. Skúste rátať do desiatich, než ich začnete obviňovať z lenivosti alebo neschopnosti. Aj spln Mesiaca 9. septembra signalizuje v horšom prípade konflikt či výpoveď v zamestnaní, v lepšom prípade ukončenie istej pracovnej etapy. Celá vec sa do značnej miery dotkne aj vášho rodinného života. Záležitosti domova a rodiny sú naozaj prioritou, prinajmenšom počas prvých týždňov. K tejto sfére vás priťahujú Slnko a Merkúr v dome domova. Strávite veľa času s deťmi alebo rodičmi. Možno však úspešne pokročíte pri budovaní alebo novom hľadaní rodinného hniezda. V závere mesiaca, keď sa Slnko presunie za Venušou do vášho domu potešenia a Mars už bude v Strelcovi (u vás dom partnerstva), láska a vzťahy sa dostanú do popredia záujmu. Koniec septembra (a aj prvé októbrové týždne) si budete môcť pamätať ako skvelé, vzrušujúce obdobie plné hravosti, flirtu a radosti.

OKTÓBER 2014

Október vás presvedčí, že život vo dvojici môže byť romantický, vášnivý a aj zábavný. Budete si užívať ako už dávno nie. Posledný týždeň vás podnieti k zmenám životného štýlu.

Väčšinu októbra prežijete s Marsom v znamení vášho astrologického domu partnerstva a so Slnkom, Merkúrom a Venušou v dome potešenia. To znie nádejne, keďže s takouto zostavou sa dá pre lásku urobiť veľa. Ak patríte k slobodným a chcete to zmeniť, treba sa chopiť iniciatívy. Ale aj zadaní by mali vyvinúť viac aktivity. Vyžeňte stereotyp a pripravte partnerovi/partnerke príjemné prekvapenie. So štipkou tvorivosti a so súčasnou kozmickou podporou to môže dopadnúť len dobre. 23. októbra Slnko a Venuša zmenia znamenie a stretnú sa so Saturnom vo vašom dome práce a zdravia. Pri takejto konštelácii už nezostane toľko priestoru na zábavu. Zato rutinnej práce, najmä v domácnosti či na záhrade, bude dosť.
Okrem toho bude záverečný týždeň mimoriadne vhodný aj na riešenie nejakého zdravotného problému alebo naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity či osvedčenej diéty.



RAK

21. 6. – 22. 7.

AUGUST 2014

V auguste si doprajete množstvo zábavy. Aj práca vás baví viac než obvykle, možno vám prinesie aj viac peňazí. Koncom mesiaca si nájdete čas pre štúdium a pre ľudí okolo seba.

Energický Mars v dome potešenia sa snaží naštartovať tvorivú a hravú stránku vašej osobnosti. Aspoň do tej miery, do ktorej to umožní zdržanlivý Saturn usadený v tom istom sektore vášho horoskopu. Prvé týždne sú do veľkej miery orientované aj na financie. V dome peňazí máte už od konca minulého mesiaca veľkorysý Jupiter, Slnko a Merkúr. Rozbehnite sa za vysnívanou finančnou príležitosťou. Úspešné budú najmä kreatívne projekty, keďže Mars vám teraz pomáha entuziazmom a tvorivou energiou. V tomto kontexte spomeňme aj spln Mesiaca 10. augusta v ôsmom astrologickom dome. Ten naznačuje, že na externé finančné zdroje sa asi nebudete môcť spoľahnúť. Stavte na vlastné sily a odštartujte v priebehu prvých troch týždňov originálny pracovný projekt.

SEPTEMBER 2014

Prvé týždne nebude chýbať zábava, vzrušenie a spoločenský ruch. Neskôr množstvo vašej energie pohltia pracovné záležitosti. Z vášho elánu bude tentoraz profitovať aj rodina.

Počas prvých dvoch týždňov prechádza Mars posledným úsekom vášho domu potešenia. Vrcholí tým obdobie, počas ktorého vynakladáte veľa energie na aktivity súvisiace s deťmi, záľubami alebo nejakou tvorivou prácou. Prvé týždne sú zároveň orientované aj na tretí dom, ktorý symbolizuje vzdelávanie, komunikáciu, blízke medziľudské kontakty a cestovanie na krátke vzdialenosti. Čakajú vás učebnice alebo množstvo pracovných rozhovorov, prípadne chvíle príjemne strávené so starými priateľmi či súrodencami. Schopnosť úspešne zvládnuť nejaký pohovor, alebo písomne či ústne sformulovať svoje požiadavky, môže priniesť veľmi pozitívny efekt. Len okolo 9. septembra to nemusí byť celkom pravda. Vtedy spln Mesiaca prinesie roztržitosť pri strete s praktickými stránkami života a túžbu uniknúť každodennej realite do sfér vyššieho poznania. V druhej polovici septembra bude Mars už v Strelcovi – vo vašom dome zdravia a práce. To vám pomôže vyhrnúť si rukávy a odviesť poriadny kus práce. Pôjde najmä o prácu, ktorá si vyžiada veľa síl a sústredenosti. Hrozí prepracovanosť kvôli snahe zvládnuť okrem vlastných pracovných povinností aj nejakú robotu navyše. Neskôr, so Slnkom už v znamení Váh (váš štvrtý astrologický dom), sa do popredia záujmu dostane domov a rodina.

OKTÓBER 2014

Prvé týždne patria najmä rodine a povinnostiam. Druhá polovica mesiaca prinesie veľa pôžitku, a to presne podľa vášho gusta.

V októbri budú mať naďalej veľkú váhu záležitosti šiesteho domu – domu zdravia a práce. V septembri tam totiž vstúpil energický Mars. Vaše sily bude chcieť nasmerovať k množstvu práce, ktorú treba urobiť, alebo ku kondičným aktivitám, ktorých sa vaše trochu zanedbané telo dožaduje. Najdôležitejšie, aspoň počas prvých týždňov, sú rodinné záležitosti. Váš pracovný zápal sa uplatní aj tu. Rozhodnete sa, že dokončíte nejaké práce v domácnosti, ktoré sú už dávnejšie v poradí. Teraz budete mať dosť odhodlania, aby ste ich dotiahli do konca. Buď budete prerábať svoje bývanie, alebo sa vrhnete na záhradku. Ak aj nehrozí nič z toho, aj tak budete aktívnejšie pôsobiť na domácej scéne a nájdete si viac času pre svojich rodičov alebo deti. V závere mesiaca, keď sa Slnko a Venuša presunú do znamenia Škorpióna (vášho domu potešenia), prichádza čas tvorivosti, ale aj flirtu a radosti. Konečne máte chuť sa naplno venovať deťom, zábave, nejakému kreatívnemu koníčku, alebo čomukoľvek inému, čo je vo vašej predstave synonymom radosti a potešenia. Zdržanlivý Saturn, ktorý je v rovnakom úseku vášho horoskopu usadený už dva roky, vás ale varuje: nepreháňajte to ani so zábavou, ani s hazardom.



LEV

23. 7. – 22. 8.

AUGUST 2014

S nadšením sa pustíte do riešenia rodinných a osobných záležitostí. Posledný augustový týždeň sa navyše objaví aj príležitosť finančne si polepšiť. Vášnivý Mars a zodpovedný Saturn prechádzajú vaším astrologickým domom domova. Konečne vaša rodina zistí, čo všetko dokážete. Či už treba zháňať nové bývanie, alebo sa intenzívne venovať niektorému členovi rodiny, ste tu a máte dosť síl na to, aby ste všetko zvládli. Merkúr, Jupiter a Slnko sú vo vašom znamení, čo mimoriadne praje každej vašej iniciatíve. Prekypujete entuziazmom a sebavedomím. Len spln Mesiaca vás okolo 10. augusta na chvíľu vykoľají, keď v oblasti partnerských vzťahov odkryje niečo, čo malo radšej zostať utajené. Neskôr prejdú Merkúr a Slnko do znamenia vášho domu peňazí. Na zoznam toho, po čom túžite, si pridáte aj bohatstvo. Možno nepôjde hneď o milióny, ale nádej na zlepšenie finančnej situácie tu rozhodne je. Požiadajte o zvýšenie platu, alebo naštartujte finančne perspektívny projekt. Urobte tak koncom augusta, alebo začiatkom septembra. Majte oči otvorené a využite každú príležitosť ako si finančne prilepšiť!

SEPTEMBER 2014

September začína aktivitami, ktoré sa týkajú bývania, alebo rodiny. Pokiaľ ide o peniaze, tie by teraz nemali chýbať. To, čo si ale začiatkom mesiaca zarobíte, možno neskôr hravo rozhádžete. Nuda určite nehrozí ☺. Už od konca augusta je Slnko vo vašom astrologickom dome peňazí, čo vám dovoľuje celkom slušne si zarobiť. Mars vo štvrtom dome (dome domova) kladie podobne dôraz na majetok, ale aj na iné hodnoty, ako je naprí-klad bezpečnosť a spokojnosť vašej rodiny. Domácnosť, bývanie, alebo rodina si budú čoskoro vyžadovať určité výdavky a je pravdepodobné, že budete začiatkom mesiaca prijímať s ďalšími príbuznými významné finančné rozhodnutia. Po dvoch týždňoch sa Mars presunie do znamenia Strelca, ktoré vo vašom horoskope symbolizuje dom potešenia. Prichádzajú týždne, počas ktorých sa v maximálnej miere prejaví vaše tvorivé JA a priestor dostane všetok exhibicionizmus, ktorý zo seba dokážete vydolovať. Čo vám prináša najviac potešenia? Láska, flirt, kreativita, či hazard? Nech je to už vo vašom prípade čokoľvek, takto intenzívne ste si to neužili už zo dva roky. 23. septembra sa Slnko presunie za Venušou do vášho domu komunikácie a umožní vám stráviť príjemné chvíle s najbližšími ľuďmi. Konečne vyjdete z ulity z ulity a užijete si spoločenský život ako sa patrí!

OKTÓBER 2014

Čakajú vás dôležité pracovné, ale najmä priateľské stretnutia a rozhovory a nevyhnete sa obrovskému množstvu domácich povinností. Zaslúžite sa aj o zmeny, ktoré pozitívne ovplyvnia váš rodinný život. Prvé tri týždne sú orientované na tretí dom, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti a blízke medziľudské kontakty. Slnko, Venuša a Merkúr v tomto dome sľubujú, že si určite nájdete čas pre svojich blízkych. Čaká vás množstvo rozhovorov. Dohovorte si stretnutie so starými priateľmi, alebo súrodencom, prípadne si urobte výlet. Tretí dom súvisí aj so vzdelaním a to je jedna z oblastí, v ktorej by ste teraz radi dobehli zameškané. V závere mesiaca sa Slnko a Venuša presunú do vášho astrologického domu domova. Ocitnete sa tým v období, počas ktorého vynaložíte veľa energie na aktivity, súvisiace s vaším domovom a rodinou. Koncom mesiaca zrejme navštívite rodičov, či starých rodičov, začnete hľadať byt, alebo plánovať renováciu a pod. Konzervatívny Saturn a retrográdny Merkúr ale varujú pred radikálnymi iniciatívami. Mars strávi takmer celý mesiac v znamení Strelca a vo vašom piatom dome – dome potešenia. Vďaka tomu sa v októbri dostane k slovu aj hravejšia a tvorivejšia stránka vašej osobnosti. Dajte svojej kreativite voľný priechod a užite si to! Tvorivosť sa môže prejaviť nielen v práci, ale aj v oveľa atraktívnejších oblastiach ako je sex, flirt a láska. Tak sa do toho s chuťou pustite. ☺



PANNA

23. 8. – 22. 9.

AUGUST 2014

Mars a Saturn vás nútia komunikovať a vybavovať, hoci zo začiatku na to vôbec nemáte chuť. Až záver mesiaca bude aktívnejší. S čerstvými silami začnete realizovať dôležité osobné rozhodnutia.

S Marsom a Saturnom, ktoré prechádzajú vaším tretím astrologickým domom, si dávajte pozor na náchylnosť k impulzívnosti a nevraživosti. Ak udržíte emócie pod kontrolou, tak sa vám podarí všetko vybaviť, dohodnúť, zariadiť. Prvé týždne by možno bolo lepšie utiahnuť sa do súkromia. Slnko, Jupiter a Merkúr vo vašom dome podvedomia naznačujú, že máte oveľa meditatívnejšie a introspektívnejšie nálady, než je to u vás bežné. Budete rekapitulovať svoj doterajší život. Je tiež možné, že úspešne pokročíte v boji s nejakým zdravotným problémom, prípadne s niekým, alebo niečím negatívnym, čo vám dlho spôsobovalo problémy. Koncom augusta, keď sa Merkúr a Slnko presunú do vášho znamenia, ukončíte rozjímanie. Bude to do istej miery nový štartovací bod. S novými plánmi a novou chuťou do života sa už tešíte na ďalšie životné obdobie.

SEPTEMBER 2014

Najprv vás bude Mars nútiť komunikovať a nadšene presadzovať svoje osobné záujmy. Neskôr budú aktuálne určité povinnosti voči rodine. Zárobkové príležitosti by takisto nemali chýbať – najmä koncom mesiaca.

Slnko je počas prvých troch týždňov vo vašom znamení, čo by u vás malo byť spojené s nárastom energie a novými predsavzatiami. Dovolenkové obdobie pomaly končí a vy chytáte druhý dych a novú chuť do života. Navyše, energický Mars sa valí posledným úsekom vášho domu komunikácie. Preto bude pre všetkých naokolo lepšie uhnúť vám začiatkom septembra z cesty. Budete mať totiž sklony k tomu, aby ste s neznesiteľným entuziazmom predostierali svoje názory a najnovšie priekopnícke plány. Budete sa presadzovať presvedčivejšie, výrečnejšie, ale aj netrpezlivejšie a agresívnejšie, než máte vo zvyku.
13. septembra, po týždňoch v Škorpiónovi, sa červená planéta posunie ďalej – do znamenia Strelca. Pre vás je toto znamenie spojené s astrologickým domom domova. Niekoľko ďalších týždňov si budete hľadať nové bývanie, alebo začnete prestavovať to staré. Ak sme vedľa a nechystáte sa prebudovávať ani byt, ani záhradu, potom zostáva už len jedno vysvetlenie – v druhej polovici mesiaca budete žiť hlavne pre rodinu. Od 23. septembra, keď Slnko opustí vaše znamenie, začnete svoju pozornosť deliť medzi domov a finančné záležitosti. Alebo je to stále tá istá téma? Možno rodina, či bývanie, budú dôvodom, prečo vám pomedzi prsty pretečie viac peňazí, než obvykle.

OKTÓBER 2014

Celý október sa budete musieť venovať rodine, alebo otázkam bývania. Aj téma peňazí bude často na pretrase – a nepôjde pritom o malé sumy.

Už od konca septembra sú Venuša a Slnko vo vašom astrologickom dome peňazí, čo vám pomáha zarobiť si trochu viac, než obvykle. Peniaze sú ešte silnejšie akcentované okolo 8. októbra splnom Mesiaca v ôsmom astrologickom dome. Mars vo štvrtom dome (dome domova) ešte viac posilní už aj tak dosť citeľný dôraz na majetok, ale aj na iné hodnoty, ako je napríklad bezpečnosť a spokojnosť vašej rodiny. Domácnosť, bývanie, alebo rodina si počas nasledujúcich týždňov vyžiadajú isté výdavky navyše a je tiež pravdepodobné, že budete začiatkom mesiaca prijímať s ďalšími príbuznými významné finančné rozhodnutia. Nepôjde ale len o peniaze. Aj váš čas a energia budú z veľkej časti patriť vylepšovaniu bývania, alebo nutnej starostlivosti o blízkeho príbuzného. 23. októbra sa Slnko a Venuša presunú do vášho domu komunikácie, takže koncom mesiaca sa tešte na posedenia, alebo výlety s blízkymi ľuďmi. Urán v Baranovi sa teraz pohybuje retrográdne. Vráti vás to k starým študijným, alebo cestovateľským plánom. Snívajte a plánujte, ale nerobte rýchle rozhodnutia, najmä pokiaľ ide o cestovanie do vzdialených, či nebezpečných destinácií.



VÁHY

23. 9. – 22. 10.

AUGUST 2014

Prvé týždne pôjde hlavne o peniaze, kontakty a spoločenské akcie. Neskôr bude váš život už menej rušný a s prácou, alebo prípravami nových plánov sa utiahnete do súkromia.

Mars a Saturn naliehavo upozorňujú na finančné záležitosti – najmä na peniaze, ktoré zarábate vlastnými silami. Pôjde o pomerne vysoké sumy, otázne je len to, či vám je súdené ich zarobiť, alebo minúť. V priebehu prvých týždňov vám Slnko, Merkúr a Jupiter v dome priateľstva privedú do cesty priateľov a známych, pričom niektoré z týchto stretnutí sa ukážu ako nečakane užitočné. V okruhu istej skupiny, či v rámci nejakej organizácie, sa vám podarí dosiahnuť významnú pozíciu. Skúste toho čo najviac stihnúť do 23. augusta. Vtedy totiž Slnko prejde do znamenia domu podvedomia a vaše tempo sa trochu spomalí. Spoločenské akcie výrazne obmedzíte a zatúžite po pokoji a samote. Alebo budete naďalej neúnavne pracovať, ale aj v tom prípade sa budete musieť odpútať od okolia a úplne sa ponoriť do práce, ktorú potrebujete dokončiť. Retrográdny Urán v znamení vášho domu partnerstva vás núti k zamysleniu sa nad svojimi bývalými a súčasnými vzťahmi.

SEPTEMBER 2014

Tento mesiac budete najprv rekapitulovať a plánovať. Je však otázne, či sa vám podarí utiecť pred Marsom, ktorý vám nedovolí v pokoji rozjímať. Núti vás zháňať peniaze a neskôr vybavovať, komunikovať...

September bude zameraný na hodnoty. Materiálne, aj duchovné. Slnko v dome podvedomia je introspektívne, až meditatívne. Pomáha rozvíjať kvality, ktoré sa týkajú najhlbšej podstaty vašej osobnosti. Či sa necháte týmito náladami opantať, to bude závisieť od toho, do akej miery si k telu pripustíte energický Mars. Ten totiž strávi prvé dva týždne vo vašom dome peňazí. Vyvrcholí tým niekoľkotýždňové obdobie, počas ktorého vynakladáte veľa energie na finančné záležitosti. Ak sa chcete pustiť do vlastného podnikania, alebo je vašou métou len vyšší plat, mali by ste si to vybojovať pred 13. septembrom. Po tomto dni bude totiž asertívny Mars už okupovať iné znamenie a inú sféru vášho horoskopu. V druhej polovici mesiaca, s Marsom už nasťahovaným do vášho tretieho domu, nastúpi obdobie, ktoré bude náročnejšie z hľadiska komunikácie. Čaká vás náchylnosť k impulzívnosti, energickosti, útočnosti. A pritom toľko toho bude treba vybaviť, napísať, dohodnúť... 23. septembra sa Slnko po roku opäť ocitne vo vašom znamení. Rozhodnete sa niečo na sebe zmeniť. A sme opäť pri hodnotách. Chcete zvýšiť svoju cenu a neváhate pre to niečo urobiť. Je možné, že len zlepšíte svoj imidž, ale veríme, že si pod osobným rozvojom predstavíte aj niečo viac.

OKTÓBER 2014

Budete nadšene presadzovať svoje osobné záujmy, komunikovať, vybavovať a zaujmete štartovacie pozície pred rozbehom za slušnými zárobkami.

Slnko a Venuša sú počas prvých týždňov vo Váhach, čo prináša množstvo energie. Chytáte druhý dych a novú chuť do života. Navyše, Mars v septembri vstúpil do vášho domu komunikácie. Preto je možné, že budete mať sklony k tomu, aby ste vášnivo presadzovali svoje názory a najnovšie plány. Môže to znamenať množstvo povinností, spojených so štúdiom, s publikovaním, s prácou za počítačom a pod. Energický Mars vás môže dostať aj do problémov pri kontakte s ľuďmi okolo vás (napr. so susedmi, či súrodencami). Pravdepodobne vás čaká tiež množstvo vybavovačiek a cestovania. Po 23. októbri, keď sa Slnko a Venuša presunú do nasledujúceho znamenia, začnete svoju pozornosť zameriavať na nadpriemerné finančné pohyby. Zdá sa, že koncom mesiaca budú na vaše bankové účty pribúdať zaujímavé sumy, ale pozor – pohyb peňazí môže byť aj opačný! Je možné, že naozaj svitá na lepšie časy, pokiaľ hovoríme o zarobených peniazoch. Skeptický Saturn a retrográdny Merkúr ale varujú: chopte sa iniciatívy, no neočakávajte okamžité zázraky.



ŠKORPIÓN

23. 10. – 21. 11.

AUGUST 2014

Kariéra napreduje veľmi úspešne. Rodina ide na chvíľu bokom. Ale koniec augusta bude patriť aj priateľom a spoločenským stretnutiam.

S Marsom a Saturnom vo vašom znamení prežívate významné obdobie. So všetkou vážnosťou a s plným nasadením sa vrháte do realizácie veľmi ambicióznych predsavzatí. O čo presne ide? Napríklad okolo 10. augusta sa spln Mesiaca snaží pritiahnuť vašu pozornosť k rodinným záležitostiam, aj keď Jupiter, Merkúr, Slnko a neskôr aj Venuša v dome kariéry mu dôrazne protirečia. S takouto výraznou planetárnou podporou sa naozaj zdá, že práca nepočká. Vyhliadky sú natoľko sľubné, že musíte aspoň na tri týždne všetko ostatné nechať tak a hnať sa za kariérou. Neskôr vstúpi Merkúr a Slnko do domu priateľstva a vy sa definitívne začnete vracať do aktívnejšieho spoločenského života. Možno usporiadate malé stretnutie s kolegami a priateľmi. Alebo pomôžete niekomu, kto sa ocitol v núdzi.

SEPTEMBER 2014

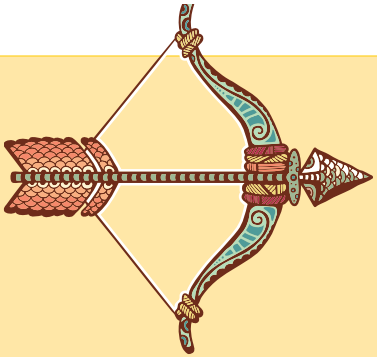
Začiatkom tohto mesiaca to bude vyzerať tak, že sa za každú cenu chcete presadiť. Kvôli uznaniu, ale čoraz viac aj pre peniaze. Ste na dobrej ceste, ale záverečné dni si radšej spríjemnite oddychom. ☺

Prvé dva septembrové týždne strávi Mars vo vašom znamení. Znamená to, že vrcholí niekoľkotýždňové obdobie, počas ktorého vám nechýba energia, rozhodnosť a entuziazmus. Nestojíte bokom, nečakaná súťaživosť vás poháňa vpred. Aj v okruhu svojich priateľov, či v rámci nejakej organizácie, sa teraz presadzujete a angažujete aktívnejšie, než to máte vo zvyku. Spoločensky naladené Slnko v dome priateľstva vám do cesty privedie starých, alebo aj nových známych a niektoré kontakty sa môžu ukázať ako nečakane užitočné. Od 13. septembra bude Mars už vo vašom dome peňazí. Možno sa pozabudnete a miniete viac, než ste plánovali. Budete sa potom musieť rýchlejšie obracať, aby ste zaplátali vzniknutú dieru. S energickým Marsom by to však nemusel byť neriešiteľný problém. Ak sa vám to nezdá až také jednoduché, potom opäť pripomíname, čo prvé týždne naznačujú hviezdy: oprášte staré kontakty, alebo si vytvorte nové a otvoria sa vám dvere k lukratívnym príležitostiam. Nemôžete ale váhať donekonečna. Skúste toho čo najviac stihnúť do 23. septembra. Potom Slnko prejde do domu podvedomia a vaše tempo sa trochu spomalí, aj keď Mars vás neprestane hnať za peniazmi. Spoločenský ruch ale vymeníte za ticho a pokoj. Pravdepodobne budete naďalej pracovať, ale budete sa musieť odpútať od okolia, utiahnuť sa na niekoľko týždňov do ústrania a úplne sa ponoriť do práce, ktorú potrebujete urobiť.

OKTÓBER 2014

Počas prvých troch týždňov ostávate trochu v ústraní, ale nezaháľate – intenzívne pracujete na svojej premene. Ku koncu mesiaca vykročíte do života s väčším sebavedomím a vyššími nárokmi.

Mars v septembri vstúpil do Váh – prevládajúceho znamenia vášho domu peňazí. To vás privádza k radikálnemu rozhodnutiu. Musíte viac zarobiť a teraz v sebe nachádzate dosť síl na to, aby ste sa do toho energicky pustili. Paradoxne sa tento mesiac okrem tohto materialistického snaženia zameriate aj na duchovné aktivity a na svoj osobný rozvoj. Prvé týždne sú totiž Slnko, Venuša a čiastočne aj Merkúr vo vašom dvanástom dome – dome podvedomia. Toto obdobie bude asi trochu meditatívnejšie a introspektívnejšie, než je to u vás bežné. Čakajú vás chvíle symbolických návratov do minulosti, do detstva, budete rozjímať a rekapitulovať svoj život. Je tiež možné, že úspešne pokročíte v boji s nejakou chorobou, návykovými látkami, prípadne niekým, alebo niečím negatívnym, čo vám v poslednom čase spôsobovalo problémy. Koncom mesiaca, keď Slnko a Venuša vstúpia do vášho znamenia, si s novou silou uvedomíte, že človek sa musí občas intenzívnejšie venovať aj sám sebe, vlastnému prospechu. Konzervatívny Saturn a retrográdny Merkúr ale varujú: plánujte, pripravujte si stratégie, ale vyvarujte sa impulzívnych rozhodnutí.



STRELEC

22. 11. – 21. 12.

AUGUST 2014

Naučíte sa veľa nového, dokonca aj o sebe a spresníte si svoje predstavy o budúcnosti. V pracovnej oblasti stojíte už teraz pred novými výzvami.

Mars so Saturnom sa posúvajú astrologickým domom podvedomia. To je dom, tradične spájaný s vecami skrytými a neznámymi, so snami, tajomstvami, tajnými nepriateľmi, samotou, únikom od reality, chorobami, alkoholom, drogami. Aj niečomu z toho bude tento mesiac patriť vaša energia. Podobne naladený je aj retrográdny Urán vo vašom dome potešenia. Možno sa vám zdá, že je vo vašom živote priveľa stereotypu a vecí, ktoré by ste chceli zmeniť. Zatiaľ síce veľmi pomaly, ale už začínate rozmýšľať, čo s tým. Prechod Jupitera, Merkúru a Slnka vaším domom filozofie a podobne aj spln Mesiaca 10. augusta signalizujú, že ste vstúpili do novej poznávacej životnej etapy. Tá vás posunie k ďalším, vyšším métam. Vyberte sa na cesty, alebo sa vrhnite na štúdium. Urobte tak do 23. augusta. Ku koncu mesiaca budú Merkúr a Slnko už v dome kariéry. Bude sa vám mimoriadne dariť v práci a – ak to tak chcete – aj pri šplhaní po spoločenskom rebríčku. Nemali by ste odignorovať príležitosti, ktoré prinesie nov mesiaca v dňoch okolo 25. augusta.

SEPTEMBER 2014

Tento mesiac je mimoriadne ambiciózny. Za každú cenu sa chcete presadiť. Prvá polovica septembra vám ukáže cieľ cesty, druhá polovica prispeje energiou a iniciatívnosťou.

Prvé dva týždne je Mars ešte vo vašom dome podvedomia. Podobne, ako v auguste, aj teraz budete radšej voliť samotu, než rušnú spoločnosť. Slnko v dome kariéry vám ale nedovolí celé dni len tak rozjímať o ničom. Bude vás nabádať k tomu, aby ste postúpili v súčasnom zamestnaní, alebo dokonca odštartovali novú kariéru. Možno na to zatiaľ nebudete mať dosť odvahy, ale je takmer isté, že svoju súčasnú situáciu podrobíte dôkladnej analýze a vytvoríte si novú stratégiu, ktorej realizácia bude už len otázkou času. Pracovné záležitosti sa však budú prelínať s rodinnými. Najmä začiatkom mesiaca to naznačuje spln. Celá rodina bude niekoľko dní pitvať informáciu, ktorá vypláva na povrch okolo 9. septembra. V druhej polovici mesiaca sa mnoho vecí vo vašom živote pohne dopredu. 13. septembra sa Mars z tajomného dvanásteho domu konečne presunie do vášho znamenia. Vďaka tomu budete mať niekoľko nasledujúcich týždňov pridelenú extra dávku energie. 23. septembra Slnko vstúpi do znamenia Váh. Opäť sa vrhnete do spoločenského života a uvedomíte si, že prichádza vhodná doba začať realizovať niektoré svoje sny.

OKTÓBER 2014

Október bude zo začiatku mimoriadne aktívny. Neskôr spoločenský ruch trochu ustane a s prácou, alebo prípravami nových plánov sa utiahnete do súkromia.

Takmer celý október strávi Mars vo vašom znamení. Znamená to, že vám teraz nechýba energia, rozhodnosť a entuziazmus. Nestojíte bokom, prebúdzajúca sa súťaživosť vás poháňa vpred. Za svojimi osobnými túžbami ste vykročili naozaj s veľkou rozhodnosťou. Aj v kruhu priateľov, či v rámci nejakej organizácie, sa teraz presadzujete a angažujete aktívnejšie, než to máte vo zvyku. V priebehu prvých týždňov vám Slnko, Venuša a retrográdny Merkúr v dome priateľstva privedú do cesty starých, alebo aj nových známych. Uplatnite svoj cit pre diplomaciu a schopnosť kooperácie. Niektoré kontakty sa ukážu ako nečakane užitočné. Aj keď máte elánu dosť, nečakajte, že vydrží celý mesiac. Skúste toho čo najviac stihnúť do 23. októbra. Potom totiž Slnko a Venuša prejdú do domu podvedomia a vaše tempo sa trochu spomalí. Spoločenské akcie určite obmedzíte. Možno zatúžite po samote a oddychu. Alebo budete naďalej neúnavne pracovať, ale aj v tom prípade sa budete musieť zatvoriť pred ostatnými a snažiť sa zvládnuť prácu, ktorú je nutné dokončiť.



KOZOROŽEC

22. 12. – 19. 1.

AUGUST 2014

V auguste zvládnete množstvo spoločenských povinností a zariadite isté majetkové záležitosti. Koncom leta navyše dostanete príležitosť zažiť niečo nové a rozšíriť si obzory.

Saturn a Mars prechádzajú v rámci vášho horoskopu astrologickým domom priateľstva. Prvé týždne sú zároveň orientované aj na záležitosti ôsmeho domu. S Jupiterom, Merkúrom a Slnkom v tomto dome sa môžete tešiť na zaujímavé experimenty v sexuálnom živote, prípadne príjemný nový flirt. Hlavne však bude dobré venovať sa financiám. Okolo splnu Mesiaca (10. augusta) hrozí, že prídete o zdroj časti svojich príjmov. Veľkým prísľubom sú ale financie z cudzích zdrojov, ktoré sú zdieľané, alebo súvisiace aj s niekým ďalším. Potrebujete si požičať, alebo vyriešiť nejaké majetkové záležitosti? Skúste to počas prvých troch týždňov. Neskôr Merkúr a Slnko prejdú do domu filozofie. Je možné, že sa vyberiete na pracovnú cestu, alebo budete študovať a učiť sa nové veci. Možno máte pocit, že s témou vzdelávania sme vedľa a jediné, čo vás teraz zaujíma, je dovolenka. Aj v tom prípade bude ale túžba po leňošení ustupovať túžbe po poznávaní a objavovaní. Koniec augusta a prvé tri septembrové týždne sú na ďaleké cesty za poznaním ako stvorené.

SEPTEMBER 2014

Spoločenský charakter prvých týždňov napokon ustúpi filozofujúcim náladám. Tento mesiac materiálne záležitosti úplne pustíte z hlavy, aby ste objavili nové cesty a obzory.

Počas prvých dvoch týždňov Mars prechádza posledným úsekom vášho astrologického domu priateľstva. Tým vrcholí obdobie, ktoré je spoločensky mimoriadne aktívne. Možno aj vďaka tomu sa vám podarí splniť si jeden svoj dávny sen. September je zároveň orientovaný aj na záležitosti domu filozofie a prináša radosť zo štúdia a zo vstrebávania nových poznatkov. Materialistické a praktické stránky života vás lákať nebudú. Najradšej by ste sa zahrabali v knihách, alebo sa vybrali na exotickú dovolenku. Ak si to môžete dovoliť, tak to aj urobíte. Od 13. septembra bude Mars v znamení vášho domu podvedomia – v Strelcovi, čo ozvláštni atmosféru druhej polovice mesiaca. Budete unikať pred každodennou realitou do sveta svojich nových túžob a neobvyklých plánov. Prejdete dôkladnou introspekciou. Výsledkom budú nové predstavy o lepšej sebarealizácii. Získate možno pocit, že by ste sa mali na nejaký čas utiahnuť pred svetom a dokončiť isté projekty vlastnými silami. Toto nové poznanie môže dokonca vyústiť aj do zásadnejších zmien v kariére. Nabáda vás k tomu aj Slnko, ktoré 23. septembra prechádza za Venušou do sféry kariéry.

OKTÓBER 2014

Kariéra sa vyvíja veľmi úspešne. Okrem toho pokročíte aj pri riešení istých záležitostí, ktoré by ste možno radšej ignorovali, ale zdá sa, že to už ďalej nie je možné.

Takmer celý október strávi Mars vo vašom dome podvedomia. Ide o astrologický dom, ktorý je tradične spájaný s vecami skrytými a tajomnými. Červená planéta vám pomôže dokončiť veci nedokončené a vyrovnať sa s dlho potláčanými problémami (či už zdravotnými, alebo inými), ktoré v súčasnosti prerážajú na povrch. Zdá sa, že tento mesiac budete uprednostňovať samotu pred rušnou spoločnosťou. Slnko, Venuša a Merkúr v dome kariéry vám ale neumožnia zostať po celý čas za zatvorenými dverami a zaháľať. Práca nepočká a hoci sa vám pomerne dobre darí, zdá sa, že na obzore sú ďalšie zmeny. Nové plány sa už rodia a ich realizácia je len otázkou času. Koncom mesiaca sa Slnko a Venuša pridajú k Saturnu v znamení Škorpióna (váš dom priateľstva) a vy sa pomaličky začnete vracať do aktívnejšieho spoločenského života. Zdržanlivý Saturn a retrográdny Merkúr ale naznačujú, že divoké večierky zatiaľ nehrozia. Pravdepodobnejšie je komorné stretnutie s najbližšími priateľmi. Alebo pomôžete niekomu, kto sa ocitol v núdzi.



VODNÁR

20. 1. – 18. 2.

AUGUST 2014

Musíte zvládnuť množstvo pracovných povinností, a to aj napriek tomu, že počas prvých týždňov myslíte najmä na lásku a koncom mesiaca zase na finančné záležitosti.

Mars so Saturnom vo vašom astrologickom dome kariéry vás nabádajú k upevneniu spoločenského postavenia. Pokiaľ ide a lásku a partnerské vzťahy, prežívate najšťastnejší mesiac tohto roka. S Merkúrom, Slnkom a veľkorysým Jupiterom v dome partnerstva buď stretnete novú lásku, alebo znovu oživíte svoje súčasné partnerstvo. Osobné záležitosti akcentuje aj spln Mesiaca 10. augusta vo vašom znamení. Tento spln uzatvorí určitú etapu vo vašom súkromnom živote. Koncom augusta prejdú Merkúr a Slnko do ôsmeho domu. To vás prinúti zamyslieť sa nad peniazmi, alebo majetkom, ktorý je zdieľaný spoločne s niekým iným. Pôjde teda o dedičstvo, pôžičku, investíciu, daňové záležitosti a podobne. Ôsmy dom však súvisí tiež so sexuálnym správaním, čo by mohlo signalizovať aj zaujímavý erotický zážitok.

SEPTEMBER 2014

Najprv uzatvoríte isté pracovné a finančné záležitosti. Neskôr bude treba zvládnuť množstvo spoločenských povinností. Koniec septembra prináša aj prísľub dobrodružstva.

Prvé týždne končí Mars svoju púť vaším domom kariéry. Vrcholí tým obdobie, ktoré bolo v exponovanej miere venované práci a upevňovaniu spoločenského postavenia. Prvé tri týždne sú zároveň orientované na záležitosti ôsmeho domu. Ten sa týka sexuálneho správania a peňazí, ktoré súvisia s inými ľuďmi. Môžete sa tešiť na zaujímavé experimenty v erotike, prípadne príjemný nový flirt. Hlavne sa však budete musieť venovať financiám, ktoré sú zdieľané, alebo súvisiace aj s niekým iným. Možno so svojou druhou polovičkou dôkladnejšie prediskutujete rodinný rozpočet. Alebo okolo 9. septembra zistíte, že váš pracovný projekt potrebuje finančnú injekciu. Ak je to tak, neváhajte a predložte podnikateľský plán, podajte žiadosť o grant, alebo si zoberte pôžičku. V druhej polovici mesiaca sa začnete energicky zasadzovať za záujmy (alebo proti záujmom) určitej organizácie, alebo skupiny ľudí. Od 13. septembra bude totiž Mars prechádzať znamením Strelca a vaším domom priateľstva. 23. septembra Slnko prejde za Venušou do vášho domu filozofie. Vďaka nim si rozšírite obzory. Je možné, že sa vyberiete na dovolenku, alebo na služobnú cestu. Dostanete sa ďaleko. Možno doslova, alebo aspoň na krídlach fantázie a ideálov.

OKTÓBER 2014

Október bude spoločensky aktívny. Okrem toho sa naučíte veľa nového a koncom mesiaca budete v pracovnej sfére čeliť zaujímavým výzvam.

Od septembra postupuje Mars vaším astrologickým domom priateľstva. Vďaka tomu prežívate týždne, ktoré sú spoločensky mimoriadne aktívne. Navyše je ľahko možné, že zmobilizujete všetku svoju energiu a vybojujete splnenie istého svojho dávneho sna. Energia Marsu vám teraz umožní vyhrať aj ťažké zápasy. Je tu navyše aj Urán, retrográdny v Baranovi, ktorý vo vašom prípade symbolizuje návrat do detstva, ku koreňom, k pôvodnému domovu. Prešli ste určitú cestu a teraz vás niečo núti hľadať opäť v minulosti a znovu objavovať hodnoty, ktoré vám možno začali chýbať. Prvé týždne sú vďaka polohe Slnka, Venuše a Merkúru orientované napríklad aj na záležitosti domu filozofie. Ten sa vás snaží pritiahnuť najmä možnosťami ďalšieho intelektuálneho rozvoja. Budete študovať, alebo prednášať, či publikovať, prípadne sa vyberiete na ďalekú poznávaciu cestu. Po 23. októbri začnú Slnko, Venuša a Saturn ovplyvňovať vašu sféru kariéry zo znamenia Váh. Nové príležitosti môžu byť sprostredkované dlhoročnými známymi a je tiež možné, že sa zrazu ocitnete v širšom pracovnom tíme a prípadne aj v zodpovednejšej pozícii.



RYBY

19. 2. – 20. 3.

AUGUST 2014

Usilovne pracujete a vzdelávate sa. Ale aj kondíciu treba zlepšiť, takže smelo do toho. Na konci mesiaca vás čaká láska. Nová, alebo znovuobjavená...

So Saturnom a Marsom vo vašom dome filozofie vás počas nasledujúcich týždňov čaká buď tvorivá intelektuálna práca, riešenie právnych záležitostí, alebo fyzicky náročná, ďaleká cesta. Prvé tri týždne sú vhodné aj pre vytrvalý pracovný maratón, alebo definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, prípadne naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity, začatie diéty, či cvičenia. Konečne sa do toho môžete pustiť! Alebo si aspoň pre radosť zadovážte nejaké zvieratko. Spomeňme v tejto súvislosti aj spln Mesiaca 10. augusta vo vašom dome podvedomia. Tento spln odhalí nejaký problém, ktorý sa vám doteraz darilo ignorovať. Opäť sa zdá, že by mohlo ísť o dôsledky zanedbávania zdravotných záležitostí a kondície. Koniec mesiaca, po vstupe Merkúru a Slnka do domu partnerstva, bude patriť najmä láske a partnerským záležitostiam. Budete sa snažiť o harmóniu vo všetkých vzťahoch. Ak nemáte stáleho partnera, potom práve dozrel čas na novú známosť.

SEPTEMBER 2014

Rozširujete si obzory a chystáte sa na prelom v kariére. Dôverujte ľuďom – nájdete skvelých partnerov v pracovnej, aj v súkromnej oblasti.

Prvé dva týždne je Mars ešte vo vašom dome filozofie. Vrcholí obdobie plné intelektuálnej práce, vzdelávania, alebo riešenia právnych záležitostí. Možno trávite tieto dni na cestách. Buď služobne, alebo na exotickej dovolenke. Tak, či tak – rozširujete si obzory. To ale nie je jediné pozitívum tohto mesiaca. Slnko je už od konca augusta vo vašom siedmom astrologickom dome, čím priaznivo ovplyvňuje sféru lásky a partnerských vzťahov. Je tu veľká šanca stretnúť novú lásku, oživiť svoje súčasné partnerstvo, alebo spoznať zaujímavých nových ľudí. Vzťahy a kontakty budú pre vás tento mesiac mimoriadne dôležité. Pritom význam pojmu partnerstvo sa neobmedzí len na súkromie. Aj v kariére vám môžu tí správni ľudia otvoriť dvere k novým možnostiam. Nemalý podiel na tom bude mať aj Mars, ktorý sa 13. septembra nasťahuje do vášho domu kariéry. Pod jeho nástojčivým vplyvom vás ovládne silná túžba niečo dokázať a niečo znamenať. 23. septembra aj Slnko zmení znamenie. Prejde do znamenia Váh a vášho ôsmeho domu. Koncom mesiaca sa teda nevyhnete istým záležitostiam dôvernejšieho charakteru, či už pôjde o financie, alebo intímnu oblasť.

OKTÓBER 2014

Október sa bude niesť v znamení pracovných a finančných záležitostí. Koniec mesiaca prinesie aj nové zážitky a poznatky.

V októbri bude Mars prechádzať vaším domom kariéry. Ak je práve toto oblasť, v ktorej už dlhšie prešľapujete na mieste, tak tento mesiac budete mať dosť energie na to, aby ste dosiahli zmenu. Hľadajte si nové miesto, alebo aspoň modifikujte metódy práce. Prvé tri týždne sú, vďaka Slnku, Venuši a Merkúru v znamení Váh, zároveň orientované na ôsmy astrologický dom. Ten je známy ako dom sexu a peňazí iných ľudí. Môžete sa tešiť na príjemné experimenty v erotike, prípadne úspešne vybavíte pôžičku, investíciu, či ukončíte dedičské konanie, alebo dosiahnete finančné vyrovnanie. Ďalšie možné vysvetlenie – budete hľadať spôsoby a zdroje, ktoré vám umožnia finančne podporiť nový pracovný projekt. Či už ale pôjde o financie, alebo o intímne záležitosti, nie je dôvod znepokojovať sa. Skôr naopak – bude sa vám dariť a urobíte krok správnym smerom. Väčšia opatrnosť je namieste len v čase okolo splnu 8. októbra. 23. októbra Slnko a Venuša prejdú za Saturnom do znamenia Škorpióna a vášho domu filozofie. Uvažujete, že si kvôli profesionálnemu rastu rozšírite kvalifikáciu. Možno budete vzdelanie, alebo skúsenosti získavať v zahraničí, alebo sa o túto alternatívu aspoň začnete vážnejšie zaujímať. Dobrým nápadom by mohla byť aj dovolenka. Opatrný Saturn a retrográdny Merkúr ale pripomínajú: Nezanedbajte detaily v prípravnej fáze, inak sa môže stať, že cestovateľské, alebo študijné plány stroskotajú.



Zjednodušte si život

Koniec s komplikovanou a vyčerpávajúcou každodennosťou!

Trpíte niekedy komplikovanosťou života?
Kniha Simplify your life pomohla na celom svete už viac než dvom miliónom ľudí zjednodušiť si život. Pocíťte aj vy, ako krok po kroku zhadzujete záťaž, ako unikáte pasci zrýchľovania a ako s väčšou uvoľnenosťou aj skutočne dosahujete to, čo ste si predsavzali!

Cesta simplify je cestovaním z vonkajšieho do vnútorného sveta. Začína sa upratovaním písacieho stola a zjednodušovaním organizácie vášho času a ukazuje vám, ako máte dať do poriadku vaše finančné záležitosti. Cesta ďalej smeruje k vášmu zdraviu, k vašim sociálnym vzťahom a k vášmu partnerstvu. Nakoniec vedie k podstate vašej osoby a ukazuje vám, ako nájsť svoj životný cieľ a ako ho naozaj aj uskutočniť.

Autori: Werner Tiki Küstenmacher a Prof. Dr. Lothar Siewert
SIMPLIFY YOUR LIFE – ZJEDNODUŠTE SI ŽIVOT | © PLEJÁDY | 2014



Divoké a jedlé hracie karty

Spoznajte divoko rastúce rastliny, buriny a byliny hravou formou.

Zahrajte si svoju obľúbenú kartovú hru a naučte sa pritom, ktoré rastliny sú jedlé, ako chutia, ako ich spoznáte, ako ich chutne skonzumovať a čo všetko osožné pre vaše zdravie obsahujú.

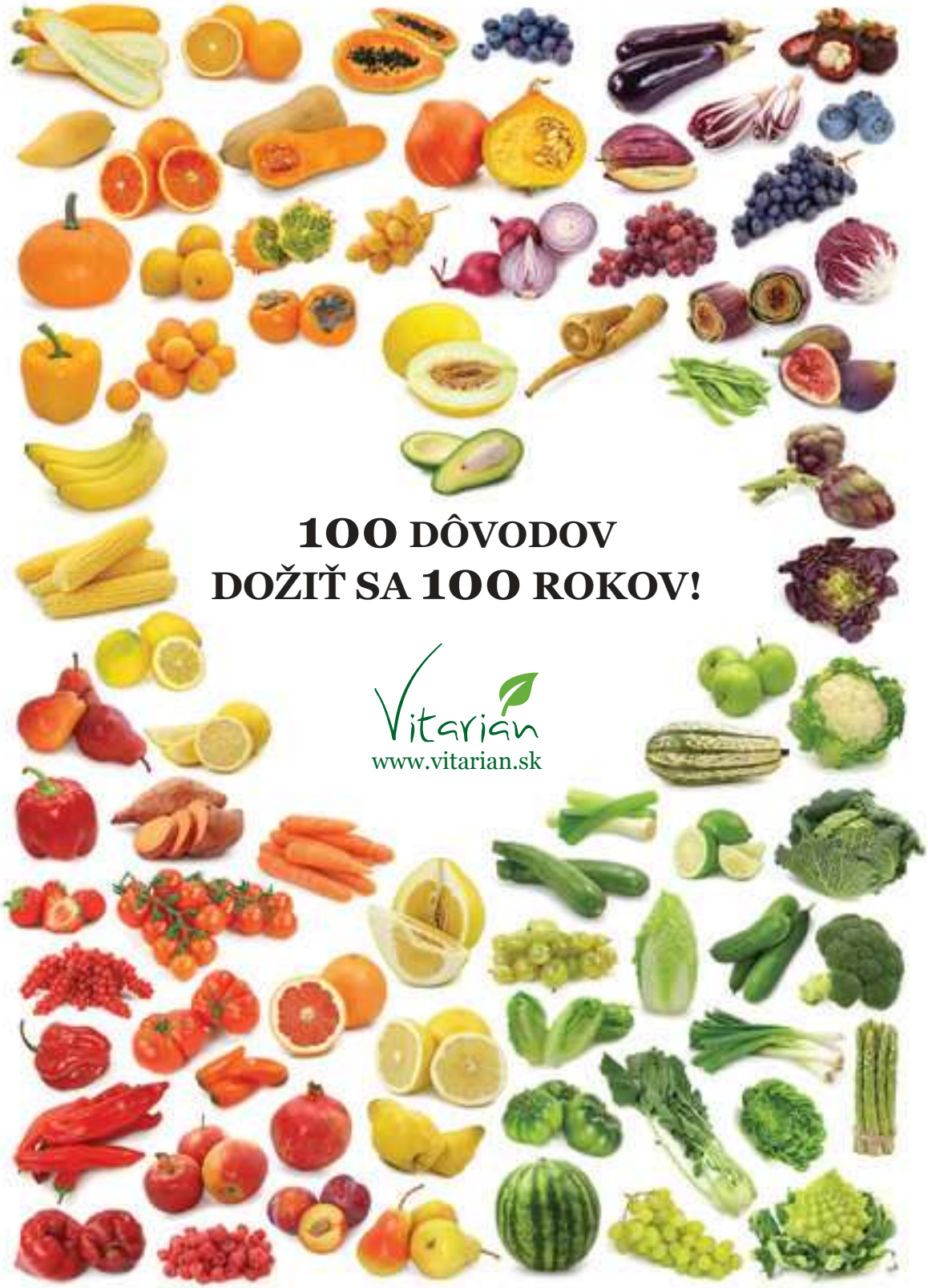
Ideálne na prechádzky, turistiku, stanovanie, rodinné výlety a tábory v prírode.

Autor: Sergei Boutenko
Divoké a jedlé hracie karty | © PLEJÁDY | 2014

SETTOUR Slovakia s.r.o. | Lazaretská 29 | Bratislava | 811 09

tel.: +421 918 395 014 | +421 905 656 846 | email: vitarian@vitarian.sk
web: **www.vitarian.sk**

PLEJÁDY
vydavateľstvo pre zdravý životný štýl


100 DÔVODOV
DOŽIŤ SA 100 ROKOV!
Vitarian
www.vitarian.sk

NAJLEPŠIE JAZDÍ 4x4
SUBARU FORESTER

Už od 23 990 € s DPH

SLOVAK EDITION**



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

5 rokov predĺžená záruka*

PRAVÉ RODINNÉ SUV

* Možnosť predĺženia záruky na 5 rokov. Viac informácií u predajcov Subaru.
** Akcia SLOVAK EDITION na model SUBARU FORESTER 2.0i platí od 19. 3. 2014 do vyčerpania zásob.

SUBARU

Confidence in Motion

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 | B. 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, PP AUTO, tel. 052/778 18 40 | KOMÁRNO, Mariol KN, tel. 035/777 87 72

www.subaru.sk