
HOROSKOPY & LIFESTYLE
9 771338 260008 10
november/december/január
74,10 SK/62,47 KČ 2,46 €
www.horoskopy-lifestyle.sk
ZDRAVIE | ALTERNATÍVNA MEDICÍNA
EKO | DUCHOVNÝ ROZVOJ | VZŤAHY
zima 2016
november december január
ČO JESŤ v ZIME?
5 elementov v strave
LÁSKA AKO ALFA
Adela Banášová
Život sa o človeka postará, ak má priestor
Uväznené vo vzťahu?!
CUKROVKA
Existuje východisko?
Hormonálna JOGA

Vianoce s Grace Cole

Delikátne voňavé kúpeľové a telové produkty zanechávajú pokožku tela čistú, hladkú, pružnú a krásne prevoňanú. Žiarivé pestré balenia zaručujú produktom neprehliadnuteľnosť. Široká ponuka ošetrujúcich prípravkov na pokožku rúk, tela a kúpeľových produktov. Prípravky sa pýšia jedinečným účinkom a kvalitou, ako aj tým, že sú vyrábané priamo vo Veľkej Británii.



Wild Fig & Cranberry

Opojná kombinácia brusníc a fíg okúzli vaše zmysly.

FASCINATION
Sprchový gél, telový krém a hubka na telo.

SEDUCTION
Kozmetická taštička, sprchový gél, telové mlieko a mydlo.

Sea Salt, Lemongrass & Amber

Moderná a jedinečná vôňa vás prenesie na miesto harmónie a oddychu.

SANCTUARY
Pena do kúpeľa, sprchový gél, telové mlieko a krém na ruky.

FINESSE
Kozmetická taštička, sprchový gél, telové mlieko a mydlo.



FAnn parfumérie

Nájdete v sieti parfumérií FAnn.
www.fann.sk



Levander & Honeysuckle

Oddýchnite si s výťažkami z levandule a nechajte rozmaznávať svoje zmysly.

BOX OF DELIGHTS
Sprchový gél, telový krém a tablety do kúpeľa.

BLISSFUL TRIO
Sprchový gél, telové mlieko a mydlo.

Elderflower, Cassis & Lemon Blossom

Luxusná kombinácia vôní bazového kvetu a citrónových kvetov.

INDULGE
Sprchový gél, telový krém a hubka na telo.

SERENITY
Tekuté mydlo na ruky, krém na ruky, pilník na nechty a 2 pomarančové drievka v praktickej dóze.





Bergamot, Ginger & Lemongrass

Bergamot, zázvor a citrónová tráva. Spojenie vôní pre vaše zmysly.

GLAMOROUS
Kozmetická taštička, sprchový gél, telový krém a hubka na telo.

English Pear & Nectarine Blossom

Elegantná vôňa hrušky a kvetov nektarinky.

GLAMOROUS
Trblietavá kozmetická taštička, sprchový gél, telový krém a hubka na telo.



Obsah

Nº 4 2016





6 MÓDA
Odvážne kráčajte zimou!

10 BEAUTY
S noblesou veľkej dámy

16 COFFEE BREAK
Adela Banášová:
Život sa o človeka postará,
ak má priestor





20 CESTOVANIE
PERU
Stratené kráľovstvo Inkov



26 VZŤAHY
Láska ako alfa
Uväznené vo vzťahu?!



ZDRAVIE 34
Čo by sme mali jesť v zime?
5 elementov v strave
Cukrovka – epidémia tretieho tisícročia
Hormonálna joga



RECEPTY 44
Raw Food
jesenné inšpirácie

SPIRIT 46
Knižné recenzie
Čítanie osudu z knižnice palmových listov
Ako sa stať spokojným človekom?

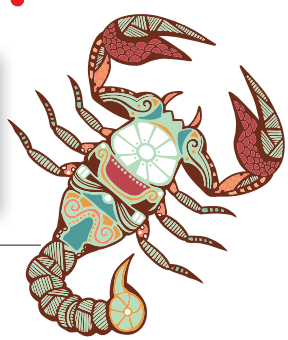


ČÍNSKE HOROSKOPY 54
Predpovede na november až január



TAROT 62
Výklad pre všetky znamenia na 3 mesiace

ASTROLÓGIA 70
Astrohoroskop na november až január



HOROSKOPY
& LIFESTYLE

VYDANIE 24.
štvrťročník _ október 2016, ročník 6.

VYDAVATEĽ
BADAM CREATIVE s. r. o.
Kubániho 5, 811 04 Bratislava
IČO: 35 804 840

ŠÉFREDAKTORKA
Vladimíra Dutková-Mináčová

FACEBOOK FANPAGE
Zuzana Izáková
www.facebook.com/horoskopy.lifestyle

REDAKCIA
KaVa, Anna Kanovská, Lenka Kollerová, Peter Verček, Michal Dutka, Daniela Mináčová, Táňa Nitkova, KEJT, FREYA

GRAFICKÉ SPRACOVANIE
LEo
LAYOUT
mono

FOTOGRAFIE
Ingimage, Dreamstime, archív

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

TLAČ
IPOS - kancelárske potreby, spol. 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



Hlavne, aby sme cítili dobre...

Zdravý životný štýl sa stal v dnešnom svete dobre predávaným artiklom. V každom väčšom slovenskom meste už nájdete bio-obchody, eko produkty, reštaurácie s vegetariánskou, vegánskou, bio či raw food ponukou, ale aj jogové centrá, či rôzne poradne prírodnej medicíny... Myslenie ľudí sa v posledných rokoch veľmi posunulo. To, čo bolo kedysi alternatívne, je dnes bežné a dostupné. Joga už nie len je len pre pár uletených fanatikov, svojho alternatívneho lekára nájdete vo vedľajšom vchode a kvôli vegetariánskemu jedlu už nemusíte sedieť v ušmudlanej indickej táckarni niekde v pivnici. Už aj obchodníci pochopili, že ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL JE DOBRÝ BIZNIS. Stojí aj nemálo peňazí. Keď som nedávno vo vegetariánskom bufete v bio predajni obchodného centra nechala 10 euro za 200 gramov niečoho veľmi zdravého a mimoriadne malého, povedala som si STOP – toto už nie je zdravé☺. Nejde ani tak o to, koľko zarobil obchodník na dvoch hrstiach pohánky s cviklou, skôr ma zaráža ako stále viac ľudí slepo prepadá novodobému biznisu so zdravím a kupuje si predraženú superzdravú stravu, prírodnú kozmetiku, diagnostiku alternatívnymi prístrojmi, či zázračné doplnky výživy za desiatky eur... Opäť sme len perfektní konzumenti biznisu so zdravým životným štýlom. ZDRAVIE PRITOM NESTOJÍ CELKOM NIČ. Je o našom prístupe k sebe a k svetu. O schopnosti ventilovať, relaxovať a užívať si život. O LÁSKAVOM VZŤAHU K TELU, ktorý nehovorí nič o hodinách vo fitnesscentre, ani o nabehaných kilometroch, či svaloch z power jogy, O ZDRAVEJ STRAVE, ktorá nemusí stáť žiadne veľké peniaze, keďže jej základom je varené obilie a zelenina, O STAROSTLIVOSTI O DUŠU, ktorá je len v našich rukách, pretože pokoj v duši si jednoducho nekúpime. Je fajn, že myslíme inak a chceme byť vitálnejší, zdravší a v dobrej kondícii, ale skúsme sa v tom uvoľniť... Nebuďme otrokmi svojich vlastných predstáv o zdravom životnom štýle (a obchodníkov, ktorí nám ich plnia), ale vyberajme si to, čo je nám príjemné a čo je pre nás naozaj hodnotné. Ale najmä – robme všetko tak, ABY SME SA CÍTILI DOBRE. Akýkoľvek prehrešok proti zdraviu, ktorý urobíme s dobrým pocitom, má určite pozitívnejší efekt, ako čokoľvek "zdravé", čo urobíme so sebazaprením, v strese, alebo za to zaplatíme neprimeranú cenu. Pretože aj PENIAZE SÚ ENERGIA. A tak namiesto stopercentnej vegan-raw food- bio stravy, všeliekov a alternatívnych terapií, permanentiek do fitka, či kurzu duchovného rozvoja, sa radšej vyberme len tak na prechádzku, alebo si doma sadnime so šálkou čaju a POROZPRÁVAJME SA SAMI SO SEBOU a so svojimi blízkymi.

Príjemné jesenné rozjímanie. Užite si čas pre dušu!

Vladimíra Dutková-Mináčová · šéfredaktorka





Odvážne kráčajte zimou!

Skôr ako nás zima opantá svojou ľadovou krásou a všetkému okolo nás vtisne polárny bozk, načerpajme silu a všestrannosť z odchádzajúcej jesene. Stačí už len pridať istú dávku smelosti a komfortu, zamiešať lyžičkou horúcich trendov a môžeme si plnými dúškami vychutnávať módne variácie zimy 2016/2017.

text_ **Zuzana Izáková** foto_ **dreamstime**

1_ Hlavný look

Základom zimných kreácií je silueta v tvare **písmena T.** Vytvárame objem v hornej časti tela (krk, trup, rukávy), kým zvyšok ostáva pohodlne priliehavý alebo štýlovo neutrálny. Druhou siluetou, s ktorou sa môžeme pohrávať je silueta v tvare **písmena A** – najmä pri šatách a sukniach.

2_ Kabáty, ktoré sú "in"

Túto zimu letí **vojenský kabát** a **camel coat** – teda vlnený kabát klasického strihu vo farbe ťavej srsti. Pokiaľ ste minulú zimu investovali do tmavomodrého **vojenského kabáta** v štýle **amerického námorníctva** s dvojradovým zapínaním, smelo ho opäť vytiahnite! Ak nie, investujte: dĺžka, farba (môže byť aj zelená) a detaily (kožušina, lemovanie, opasok...) nech sú podľa vášho gusta! Keď vás chytí za srdce **camel coat**, stavte na **nadčasovosť**, teda na **kvalitu** (látky i spracovania) a **klasický strih.** Získate na dlhú dobu jeden z najuniverzálnejších kúskov do svojho šatníka.

3_ Bundy, kožúšky, kabátiky

Módni návrhári nás smelo posielajú v ústrety chladu naozaj v akomkoľvek vonkajšom zvršku. Odvážne kombinujú:
• **lyžiarske vetrovky** s kostýmovými nohavicami a lodičkami, • ľahučké letné šaty s **kožúškami**,
• **páperové vesty** s nohavicovou sukňou, či dámskym kostýmom • vypasované pletené **kabátiky** s legínami a čižmami nad kolená.









4_ Volanie jari

Je tým najlepším liekom proti pochmúrnosti zimy a jej krátkym dňom. Vytvorte si vlastnú trojkombináciu: obľúbené **jarné šaty** + **rolák** (oblečený pod ne) + **štóla/ motorkárska bunda.** K štandardným farbám sezóny (bielej, modrej, sivej, hnedej, béžovej a čiernej) pridajte záplavu **sýtych jarných farieb** (červená, oranžová, zelená), alebo **nežných pastelov** (ružová, fialová). Nezabudnite ani na **romantické kvetinové vzory, leopardí vzor** či **opulentné výšivky.** Do svojich outfitov pridávajte **sedem-osminové nohavice, plisované sukne** či **asymetrické topy** s veľkými volánmi **odhaľujúce jedno rameno.** Ako keby ani zima nebola!

5_ Sila večierkov

Tento rok sa pokojne vrhnite do víru vianočných večierkov pretože naozaj máte z čoho vyberať: • čokoľvek z mäkkého a grandiózneho **zamatu, hodvábu** a **brokátu** (šaty, kostým...) • **šaty z dokonale ľahučkých látok** v odtieňoch béžovej – hodné modernej baletky • **retro podmanivé saténové šaty** inšpirované spodnou bielizňou • **priliehavé šaty s ultra-leským povrchom** (metalické flitre, trblietky či mini sklíčka) a minimalistickým strihom • **plisované sukne a šaty** v odtieňoch krémovej, telovej a púdrovo ružovej farby, vyjadrujúce jednoduchú eleganciu. Celkový look dotiahnite jednoduchým účesom, dramatickým make-upom (buď tmavý rúž alebo dymové líčenie), kožušinovou (pravou či umelou) štólou, lodičkami alebo sandálikmi neutrálnych farieb. Luxusne a za dámičku!

6_ Street style

Po každom večierku príde realita bežného života. Práve tu sa môžete oprieť o prvky utilitarizmu a smelo ísť po tých najpohodlnejších prvkoch zimnej sezóny: **športových overaloch** a **kombinézach,** vysokých topánkach na šnurovanie a **šponovkách** (Och áno, sú späť! S gumkou a šitým pukom tak ako ich poznáme☺). Určite tiež dajte šancu **šatám** z **vrúbkovanej pleteniny** a pánskym svetrom s extra **dlhými rukávmi.** Výborne vám poslúžia **kožené nohavice** a **motorkárska bunda.** Fádne roláky vyskúšajte nahradiť **dámskymi body** a ak vás nebaví stále zháňať čiapku a šál, vyriešte to huňatou **ušiankou.**





7_ Mix & Match

Nastupujúca zima pokračuje v šľapajach tohtoročnej jesene a suverénne preberá jej bohaté štylistické vychytávky:

• **kostýmy** – buď **pánsku klasiku (vrátane prúžkovanej košele** a kravaty!) alebo **moderný dámsky nohavicový kostým** (so zapínaním na jeden gombík a cigaretovými nohavicami) • čokoľvek so vzorom **tartanu** alebo sofistikovaného **kára** (britská kráľovská rodina) • výrazne **visiace náušnice** (kľudne iba jednu) alebo **malé šatky** či **úzke šáliky** uviazané tesne okolo krku • topy predošlých sezón s **odhalenými ramenami** či **nebezpečným výstrihom**, jemné **blúzky s mašľou** pri krku, ale aj kožené alebo kovové **korzety** oblečené na ľahké šaty • **vinylové kabáty** a **čižmy na platforme** – len keď sa na to cítite☺ • menšie kabelky "cez rameno" v tvare **polmesiaca** alebo **stredne veľké,** hranaté so zdobeným "gitarovým" popruhom. •

Hollywoodska ikona a monacká kňažná Grace Kelly raz povedala: "Nebuď ako ostatní, drahá!" A mala pravdu. Buďte odvážne a sami sebou! V móde je originalita cennejšia ako dokonalý outfit!



1



2



3



4

text_ **Táňa Nitková** foto_ **archív značiek**

S noblesou VEĽKEJ DÁMY

Vykročte do posledných tmavých dní v roku s tvárou rozžiarenou bezchybnou krásou a zanechajte sa sebou nezabudnuteľnú stopu. Slávnosti svetla práve začínajú a vy ste ich hviezdou.

1_ Vzdušný virtuóz
Svetlo a jas v exkluzívnej synergii – to sú nové exkluzívne mejkapy **Sisley Sisleÿa Le Teint.** So silným anti-agingovým účinkom fungujú na pleti ako starostlivosť a viditeľné benefity sa prejavia hneď – pleť rozjasnia, pričom ideálne zakryjú všetky jej nedokonalosti, vrásky vyplnia a vyhladia, pokožku vypnú a spevnia, majstrovsky ju ochránia a poskytnú jej dokonalý komfort po celý deň. Všetko vďaka unikátnemu zloženiu využívajúcemu kľúčové omladzujúce zložky, majstrovstvo tieňovania a dokonalú hru so svetlom.

2_ Posol z Monaka
Luxus, zmyselnosť a prchavosť. Zo srdca monackého kniežatstva práve prichádza nová vôňa **Monaco Woman,** ktorá zachytáva pokojnú zmyselnosť stredomorského pobrežia a žiaru kniežatstva. Výnimočná zmes elegantného neroli a esencie exotických drevín pod kúzlom slnečnej mimózy

– symbolu Stredomoria. Klasická, kvetinovo-cyprusová vôňa je ozvláštnená ľahkými tónmi kvetov heliotropu. Perfektné stelesnenie životného štýlu – rafinovaného, zábavného, luxusného a spontánneho.

3_ Zbohom, gravitácia!
Shiseido Bio-Performance Lift Dynamic je nová línia starostlivosti o zrelú pleť. Sérum, krém a očný krém pôsobia proti vplyvu gravitácie, posilňujú tvárové kontúry a minimalizujú známky času s pomocou novej technológie TruStructiv™ založenej na unikátnych účinkoch komplexu Bio-Renewal z ryžových otrúb, super výťažku z bio kvasníc a rozmarínovej fytoesencie. Inovatívna textúra preukázateľne podporuje tvorbu kolagénu, elastínu a kyseliny hyalurónovej a pleť pôsobí svieže a vitálne.

4_ Buďte odvážne!
Doprajte si novú luxusnú jesennú kolekciu 2016 **Elizabeth Arden Liquid Assets Color** so stále vysoko trendovým mokrým vzhľadom, ktorý je sexy a dobre nositeľný. Tekutá textúra tejto kolekcie sa ľahko používa a ľahko sa s ňou vytvára dramatický efekt. S novými formulami na báze vody sa ľahšie ako kedykoľvek predtým dá vytvoriť nádherný vzhľad – stačí len jedným ťahom naniesť tekutý rúž alebo očnú linku. Unikátne zloženie má vlhkú krémovú textúru a okamžite vytvorí žiarivý a svieži vzhľad, bez potreby štetca.

5_ Nežné osvieženie
Starostlivé čistenie je prvým a základným krokom v starostlivosti o pleť. Najmä, ak je pleť mastnejšia, potrebuje špeciálnu opateru, ktorá nie je agresívna, ale dokáže zmierniť produkciu nadmerného mazu. Nový **Gel Doux Nettoyant** rozšíril líniu Tropical Résins od značky **Sisley.** Svieži gél sa s vodou premení na jemnú penu, ktorá vďaka extraktom z myrhy a ibišteka, živice benzoe a D-pantenolu perfektne mastnú pleť vyčistí – odstráni nadbytočný maz, uvoľní póry, zjemní a rozjasní jej celkový vzhľad.

6_ Krištáľový šperk
Princezná **Marina de Bourbon** vytvorila **Cristal Royal,** autentický šperk nevídanej krásy, žiarivý a svieži. Výrazná sofistikovaná vôňa venovaná silnej, charizmatickej a vždy okúzľujúcej žene vyvoláva dojem moci vďaka akordom z čiernych ríbezlí, hrušky a bergamoty, ktoré oslavujú intenzívnu a pôvabnú ženskosť vyjadrenú krištáľovými kvetmi jazmínu a fialky s dotykom vzácnej konvalinky. Zmyselne príjemný základ sa opiera o hlboké živé tóny drevín obohatené o pižmo a zvodnosť santalu.

7_ Štýlové pery
Čierna je v móde nehynúcou stálicou. U rúžov plní túto zásadnú rolu matná. Obohaťte teda škálu svojich rúžov o nové prírastky z radu **Clinique Pop™.** Nové matné rúže **Matte Matte Lip Colour + Primer** a tekuté matné rúže **Liquid Matte Lip Colour + Primer** sa vyznačujú inteligentným zložením na báze olejov a vitamínov, ktoré vlhkosť v perách uzamkne a pery nádherne zvýrazní bez toho, aby ste cítili nepríjemný pocit vysušenia. Navyše, očaria vás krásnymi, hravými farbami. •



Voňavý rockový ANJEL

pripravila_ **Táňa Nitková** foto_ **archív**

Predstavujeme vám parížsku značku ZADIG & VOLTAIRE, ktorá má rock jednoducho v krvi. Byť rock znamená byť sám sebou. Slobodní, vedomí si svojej rebelskej elegancie, cítite sa dobre vo svojej vlastnej koži. Jediné pravidlo: buďte vždy pripravení na čokoľvek!

TO JE ZADIG!

Zadig & Voltaire je typicky francúzska módna značka zrodená v Paríži v roku 1997. Vtedy život rockového hrdinu Zadiga a revolučného filozofa Voltaira inšpiroval Thierryho Gilliera vytvoriť novú luxusnú francúzsku značku. Mladú, umeleckú, parížsku. Pre ženy aj mužov. Bez stereotypov.

VÔŇA!

Od módy k vôňam nikdy nie je ďaleko... Spolupráca Thierryho Gilliera s medzinárodnou elitou v tvorbe vôní, so spoločnosťou Beauté Prestige International, ktorá je spoľahlivým partnerom pre tie najväčšie módne značky a má na svedomí mnoho kultových vôní, prináša svoje ovocie. Pôsobivé čaro založené na rockovom štýle použila spoločnosť BPI na vytvorenie identity vôní **Zadig & Voltaire,** vložila ho do flakónov a utvorila vône s dvojitým ja.

ONA/ON: PROTIKLADY SA PRIŤAHUJÚ.

Vytvárajú napätie a rozprávajú príbeh alchýmie páru navždy mladého. Vrchné tóny odrážajú silnú a jedinečnú osobnosť - jazmín pre ňu, citrusy pre neho. Gaštan a vonná živica udávajú vôňam harmóniu. Sladká vanilka. Pánska čierna a dámska biela nachádza dokonalú rovnováhu v nepredvídateľnom. Zanechávajú za sebou stopu umeleckého parížskeho života: santalové drevo, typickú návykovú zložku **Zadig & Voltaire.**

ROCKOVÝ ANJEL

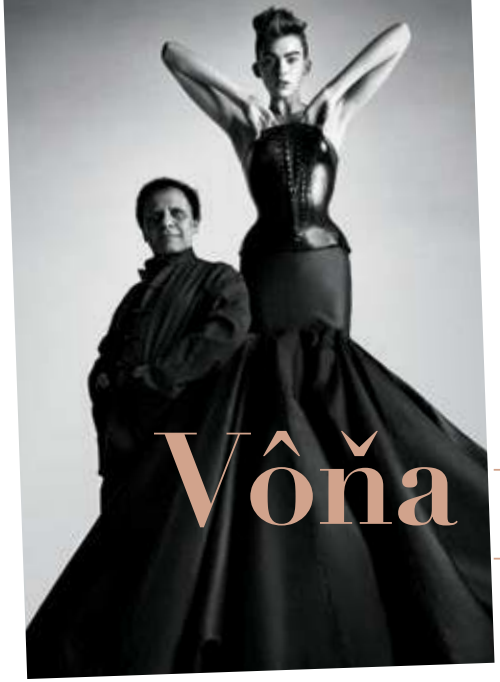
Anjel vystavený na knihách v kanceláriách Zadig & Voltaire je androgýnny, s čiernymi okuliarmi. Je to výstredný symbol parížskej elegancie inšpirovaný súčasným umením. Je tiež nesmrteľným poslom tejto dvojice vôní. Jeho krídla sú viac ako symbol, sú sloboda.



Dámska THIS IS HER (To je ONA!) je zmyselná jazmínovo-vanilkovo-smotanová vôňa s prímesou gaštanov a so závojom pravého rockového santalového dreva.



V pánskej THIS IS HIM (To je ON!) je svieži grep, mužné srdce plné vanilky, kadidla a živice prepojené so závojom pravého rockového santalového dreva.



Keď si privoniate k parfumovanej vode ALAÏA, ktorá je prvou vôňou od svetoznámeho tuniského návrhára Azzedina Alaïu, pocítite závan teplých a studených tónov, ktoré sa spoja do pižmovo-kvetinovej vône a stvoria unikátnu kompozíciu Alaïovej vízie **„KRÁSA AKO ABSOLUTNO“.**

pripravila_ **Táňa Nitková** foto_ **archív**

Vôňa pre súčasné BOHYNE

Ako je už typické pre tohto jedinečného návrhára žijúceho a tvoriaceho v Paríži, i v tomto projekte so starostlivosťou sebe vlastnou osobne prevzal kontrolu nad každým detailom. S pomocou tímu odborníkov, ktorí sa rovnako ako on vyžívajú v dokonalosti, vytvoril kompozíciu, ktorá šokuje a prekvapuje čuchové bunky prívalom tónov vyvolávajúcich pocit „ako keď studená voda dopadá na horúcu kriedu“. Postavou malý, ale tvorbou veľký Alaïa zostáva sám sebou. Opäť je priekopníkom a otvára brány k neočakávaným pocitom. Absolútne moderná vonná pyramída jeho parfumovej vody je definovaná dojmom čerstvosti. *„To nie je parfum, ale parfumová voda,“* trvá na svojom. *„Navoňať sa, je ako osviežiť sa, je to veľmi obvyklé gesto, doplnok rannej toalety.“* Alaïov kult sa tak znovu pohybuje vpred.

PRÍBEH VÔNE

Avšak príbeh Alaïa Paris je tiež plodom mladej parfumárky Marie Salamagneovej z novej generácie parfumárov z firmy Firmenich. Len čo sa dopočula o liste pána Alaïu a jeho „vôni studenej vody padajúcej na horúcu kriedu“, začala bez strachu, odhodlane a nadšene hľadať. *„Veľmi rýchlo,“* hovorí, *„som prišla so zložením, ktoré vyvolávalo tento pocit. Boli v ňom čerstvé zložky vodných minerálov. Vytvorila som súzvuk vôní postupným skúšaním za menej ako jeden deň. Potom som vytušila, že to musí byť zmiešané menej nevinným spôsobom a pridala som zvieracie zložky s pižmom.“* Medzi mnohými projektmi predloženými Alaïovi, prebudil jeho záujem iba ten od Marie. *„Súzvuk požadovaný monsieurom Alaïom,“* hovorí Marie Salamagneová dnes, „je naozajstná zvláštnosť, ktorá nemá čo do činenia s čímkoľvek, čo je v súčasnej dobe v ponuke.“

SLOVAMI BÁSNIKA

Cez svoju parfumovanú vodu – Alaïa Paris – dizajnér opäť vyhlasuje krásu za absolútnu a ponúka nám Baudelairovu predstavu syntézy ako nesmrteľnú pozvánku na voňavú cestu. Studený svieži dojem prináša zmes vzduchu a ružového korenia. Frézie a pivonky tvoria kvetinové akordy srdca, ktoré dávajú vôni plnosť a odhaľujú jej nekonečnú ženskosť. Kožený dojem z animálnych tónov pižma odhaľuje teplé a vláčne tóny vône semišu, ktoré dodávajú vôni zmyselnosť. *„Je to ďalší spôsob, ako nosiť Alaïove šaty - ako druhú kožu...“*



Línia **parfumovanej vody Alaïa Paris** je dostupná vo veľkostiach 30, 50 a 100 ml, a tiež ako **Alaïa Shower Gel** 200 ml a **Alaïa Body Lotion** 200 ml.

NOVINKY V PARFUMÉRIÁCH

FAnn

Prinášame vám malú inšpiráciu kozmetických noviniek, ktoré vám spríjemnia, príjemne prevoňajú a vyfarbia aj tie najsychravejšie dni.

Nájdete v sieti parfumérií FAnn.
www.fann.sk



11. *Collistar Nourishing Perfecting Dry Oil with Pistachio Oil*
Výživný a skrášlujúci suchý olej s pistáciovým olejom pre extra hydratáciu, výživu a pružnosť pokožky.

12. *Max Factor Masterpiece Nude Palette*
8 odtieňov umožňuje profesionálne líčenie, zvýraznenie a skrášlenie kontúr očí.

13. *Gosh Overnight Primer Oil*
Luxusná nočná esencia je plná antioxidantov, mastných kyselín a ošetrujúcich olejov, ktoré sa starajú o pleť počas spánku, pričom jej dopĺňajú vlhkosť, vitamíny a výživu.

14. *Max Factor False Lash Epic*
Žiadna riasa nezostane nepovšimnutá. Zachytí a zväčší každý detail na každej riase. Dostupné od 1. 11. 2016.

15. *Collistar Serum Foundation Perfect Nude*
Obnovuje a vyzdvihuje prirodzený jas nahej pleti, pričom vytvára pocit dokonalého vzhľadu bez efektu masky.



1. *Stella McCartney POP*
Výrazná. Autentická. Trůfalá. Je oslavou nového postoja ku kráse a luxusu presahujúceho bežné hranice.

2. *ARI by Ariana Grande*
Debutová vôňa mladej hudobnej ikony zachytáva jej flirtujúci módny štýl, dynamickú osobnosť a energiu, ktorú vyžaruje na javisku.

3. *Desigual You*
Jedinečná zmyselná vôňa sa rozvíja do delikátnej a návykovej. YOU si vás získa. Pretože čaká na to, aby mohla do vášho života vniesť iskru a svoju mágiu.

4. *Versace Eros pour Femme Eau de Toilette*
Vôňa venovaná vášnivej žene. Odhaľuje novú, zmyselnú a návykovú sviežosť.

5. *Bvlgari Rose Goldea*
Pocta ženskosti, v ktorej sa spája vášnivá ruža so sofistikovaným pižmom do zmesi vyvolávajúcej túžbu.

6. *Hugo Boss Boss The Scent for her*
Inšpirovaná umením zvádzania. Úlohou tejto luxusnej a zmyselnej vône je prebudenie skrytej zvodnej sily v žene, ktorá ju nosí.

7. *Versace Dylan Blue*
Je esenciou moderného muža Versace. Je to vôňa plná charakteru a individuality, vyjadruje mužnú silu a jeho charizmu.

8. *Jimmy Choo Man Intense*
Sebavedomá, mužná a príťažlivá vôňa pre milovníka vzrušenia, ktorý žije tu a teraz.

9. *Salvatore Ferragamo UOMO*
Charizmatická, orientálno-drevitá vôňa, ktorá zanecháva po sebe trvácny dojem, presne ako muž, ktorý ju nosí.

10. *Monaco Parfums Man*
Excelentná, elegantná a pôsobivá. Vôňa usilujúca o dokonalosť, ktorá premieňa najluxusnejšie sny na realitu. Navodzuje opojnú atmosféru, vyvoláva obraz mora, luxusných jácht a elitných športov.

Život sa o človeka vždy POSTARÁ, ak má priestor

text_ **KaVa** foto_ **Danka Matúšková**

Pracovali sme spolu v rádiu na rannom vysielaní. Sedem rokov. Denno-denne. Stretávali sme sa každé ráno a ja som sledovala, ako sa jej život vyvíja, ako na sebe pracuje, ako rastie. Potom odišla. Už sa tak často nevidíme. Skôr o nej teraz čítam a deje sa mi presne to, čo aj predtým. Že sa niekedy nad jej myšlienkami mračím a nesúhlasím a niekedy by som sa pod ne sama podpísala. Ak je to naozaj tak, že každého máte v živote preto, aby vás niečo naučil, tak od Adely som sa naučila, že každý vidíme svet inak. A nikto nevie, koho pohľad je ten správnejší a pravdivejší. Nemusíte súhlasiť so všetkým, čo hovorí. Ona to od vás ani nechce. Snaží sa iba o to, o čo my všetci – žiť svoj život najlepšie, ako vie. So všetkým, čo prináša. To, že ten jej život je viac verejný, je iba súčasťou jej práce. **ADELA BANÁŠOVÁ.**

Akurát sme po svadbe tvojho kamaráta Sajfu. Ako sa cítiš?
Cítim sa veľmi dobre a myslím si, že sa utriasli aj malé nejasnosti v našom vzťahu, aj taká naša jemná výluka v prevádzke. Pozrela som si celý kontext ich rodiny, aj jeho manželky a povedala som si, že je to veľmi fajn a že všetko je, ako má byť.

Výluky v priateľstve však bývajú niekedy užitočné. Každý máme priateľov, ktorých občas dlhšie nevidíme a potom, keď sa s nimi stretneme, začneme tam, kde sme skončili.
Áno, takých priateľov mám. Napríklad Hanku (pozn.: Lasicovú), ktorú poznám od svojich ôsmich rokov a vždy máme kde nadviazať a funguje to, aj keď sa vídame veľmi málo. Tuto však bola výluka iná. My sme fungovali so Sajfom na dennej báze a potom sme spolu prestali pracovať. Bolo to pomaly ako rozchod. Medzitým sme však robili pár akcií a vždy sme cítili, že to zapadlo naspäť do toho nášho sureálna a jemného "degešna", ktoré my tak spolu prevádzkujeme. Myslím, že nám všetkým dobre padlo, že všetko, čo sa namútilo okolo môjho odchodu z rádia, už úplne usadlo.

Keď sa človek na vás pozerá, tak má pocit, že spolu robíte radi. Je to tak, však?
Hej. Tešíme sa z toho. Paradoxne mám zo seba pocit – aj keď to tak navonok nepôsobí, pretože ma zvyčajne majú za rozvážnu a inteligentnú – že vnútorne som v podstate na úrovni "škola v prírode", v ktorej sa cítim dobre a on to vo mne veľmi podporuje. Potom je to už stratené. (smiech) Cítim sa v tom však veľmi dobre, aj keď to niekedy prestrelíme, alebo to nie je super vtipné. To, že všetko robíme v tak dobrej, pozitívnej energii, je vlastne to kúzlo, čo sa na ľudí vždy prenesie. Ak urobíš fór, so zámerom ublížiť, tak je to cítiť. A ak ten istý drsný fór urobíš so zámerom – však sa poďme baviť – tak sa ľudia na tom zasmejú.


„Všetko, čo som v živote
prestala riešiť, sa vyriešilo
najlepšie. A všetko, čo som
chcela riešiť, som vždy
iba komplikovala...“

Ako vnímaš to, že ťa všetci potrebujú mať v nejakých škatuľkách?

Myslím, že všetci radi škatuľkujeme, že je to prirodzené. Nemôžem to nikomu vyčítať, pretože to prirodzene robím aj ja. Ale som si toho vedomá. Hodnotím človeka napríklad podľa vzhľadu, statusu a už tak uvažujem. Vždy si však potom poviem: „Stop, to je iba nejaká škatuľka." Návyk škatuliek je veľmi silný, všetci ho plus-mínus máme. Rozdiel je však v tom, či sme si toho vedomí a či tie škatuľky vieme na chvíľu odsunúť, alebo sú tak silné, že sa nimi riadime a veríme im. To je však každého rozhodnutie. Občas sú však škatuľky aj zdravé, lebo ak vidíš niekoho s nožom v ruke, ktorý ide potácavou chôdzou, tak si nebudeš hovoriť, že je to asi nejaký bojovník za mier, ale radšej prejdeš na druhú stranu ulice. Myslím, že aj prirodzený pud sebazáchovy so škatuľkami súvisí.

Málokto je však konfrontovaný tak, ako ty. Presne vieš, čo si o tebe myslia ľudia, ktorých si nikdy nevidela a nepoznáš ich.

Je to pre mňa zaujímavá skúsenosť. Myslím si, že všetci si nejako vyberáme život a lekcie v ňom. Viem, že to môže znieť ezotericky alebo fatalisticky, ale toto je môj pohľad na život. Je to ako s vysokou školou. Naplánuješ si prednášky, skúšky a kým ich neprejdeš a nepochopíš, dovtedy sa budú diať. Tak ja som si naplánovala takýto život a som s ním viac-menej spokojná. Tie skúsenosti sú dobré. Čím ďalej, tým viac sa učím ich prijímať a pochopiť. Nevnímať ich ako krivdu, alebo že je to ťažké, že nemám súkromie, alebo že ma niekto hodnotí. Navyše, nežijeme v Hollywoode a nerieši ma celý svet, ale Slovensko. A v konečnom dôsledku sa v konfrontácii s inými ľuďmi cítim skôr dobre, ako nie dobre. Pre mňa je výborná skúsenosť čoraz viac sa učiť, aká je to sloboda, keď je ti jedno, čo si o tebe druhí myslia.

Ty vždy rozprávaš tak rozvážne. Povedz, že aj teba, tak ako nás ostatných, niekedy premôže emócia...

No jasné. Ale už som sa naučila, že ak sa ma niečo dotkne, je to len akoby mi prišla pošta. Hnev, krivda, strach, hocičo. Ak to príde, viem, že toto nemám ešte spracované a mám na tom robiť. Myslím, že tieto veci prichádzajú práve preto, že mi život hovorí: „skús to pochopiť." A ak nie, tak potom znova. Kým to nezvládneš, tak to bude chodiť. Tak sa to snažím vyriešiť. Nerobím to preto, že to mám z múdrych kníh, ale že to naozaj funguje. To, čo viem prijať bez emócií alebo s nadhľadom, tak to sa ma už vôbec netýka. Nechodí mi to do života a neovplyvňuje ho.

Máš aj niečo také, ako 15 minút denne na meditáciu?

Nie. A aj si hovorím, žeby som mala. Ľudia meditujú a určite na tom niečo je. Potom si však poviem, že sa nebudem stresovať tým, že ak nemeditujem hodinu denne, tak nezvládnem svoj život. Mám život aký mám, zatiaľ s ním neviem inak kočírovať, aj keď je to niekedy únavné, ale toto je ten materiál, s ktorým môžem pracovať. Nemám denne harmonogram od-do, kde si môžem vyhradiť hodinu. Vďaka svojej práci mám každý deň iný. Radšej som v prítomnosti, ktorú akurát mám, či už je to moderovanie, alebo nakrúcanie. Vždy si poviem, že som radšej tu, prítomná na tomto mieste, a to je moja meditácia.

Už si sa naučila povedať „nie"?

Učím sa. Ešte som sa myslím nenaučila nechať sa adekvátne finančne oceniť. To je otázka mojej sebahodnoty. Na druhej strane mi však príde niekedy šialené, čo si niektorí ľudia pýtajú, ale v tomto sa neviem orientovať. Ale áno, učím sa hovoriť nie.

Jeden by povedal, že ak si je niekto vedomý svojej sebahodnoty, tak to je Adela.

Nie je to celkom tak, ale myslím, že sa to zlepšuje. Čo sa týka mojej sebahodnoty, už by som napríklad nechcela mať 20 rokov. Veľa som sa odvtedy naučila. Minule mi niekto povedal a bolo to veľmi pekné, že: „Sebahodnota je ako koruna. Každý ju má, každý si je jej vedomý, ale niektorí sú si vedomí iba tých drahokamov, ktoré si na ňu zbierajú. Tie sú síce pekné, ale podstatou je tá koruna." Často si však sebahodnotu staviame práve na tých drahokamoch, že človek niečo dosiahol, že nejako vyzerá, že niečo zarába, že má rodinu… to sú tie veci, ktoré považujeme za hodnotu a sú to vlastne kamene, ktorými ozdobíme svoju korunu. Lenže o tej korune často niektorí ani nevieme a iba naháňame kamienky. Sebahodnota je niečo, čo by človek mal mať, aj keby celý deň len ležal a pozeral do stropu. My však žijeme v spoločnosti, ktorá naháňa kamienky. Iba vtedy si hodnotný, ak…

Ty máš prácu, v ktorej robíš veľa rôznych rozhovorov. Stalo sa ti niekedy, že si musela urobiť s niekým rozhovor, kto ťa absolútne nezaujímal?

(smiech) Vieš čo, zistila som, že v tomto sa to odvíja odo mňa. Napríklad, diváci v divadle sú veľmi prajní. A zrazu vznikne atmosféra, začne to prúdiť. Vtedy sa nezamýšľam, rozprávam a automaticky poviem to najsprávnejšie. A keď som v strese, neprúdi to a zamýšľam sa nad otázkami, tak sa sama dostanem do kríča. To sa mi niekedy stáva, aj keď mám zaujímavých hostí. Potom sa s nimi neviem tak porozprávať. Každý je niečím zaujímavý a má čo povedať.

O čom sa nerada rozprávaš?

Ja sa rada rozprávam o hocičom. Nemám však rada politiku a analýzy, čo je na svete zlé. Neznamená to, že si to



ADELA BANÁŠOVÁ

Patrí medzi najpopulárnejších a najlepších slovenských moderátorov. Začínala v televízii Markíza odkiaľ prešla do Fun rádia, kde pôsobila dlhé roky. V televíziách moderovala množstvo projektov, akutuálne ju môžete vidieť v *Chart Show* (TV Markíza) a v *Milujem Slovensko* (RTVS). V Slovenskom Národnom Divadle má vlastnú talkshow Trochu inak.

neuvedomujem, ale nerada to kŕmim emóciami v rozhovore.

Vrátim sa k začiatku nášho rozhovoru. Veríš v manželstvo?

Ja verím v to, že každý vzťah má nejaký vývoj. Pre niektorých je manželstvo fajn, niektorí to nepotrebujú. Vnímam to slobodne a nemyslím si, že je to prežitok. Sajfova svadba bola navyše veľmi pekná a cítila som vo všetkom úprimnosť. Neznamená to síce, že budú spolu do konca života, ale možno aj áno.

Život niekedy rozhodne sám, bez ohľadu na to, aké máme plány…

Áno. A tiež si myslím, že sa generácia našich rodičov nemôže oháňať tým, ako oni veci radšej opravili, ako zahodili, pretože si myslím, že mnohí to ani neopravili, iba používali pokazenú vec až do konca. Dnes je iná doba, nedá sa to porovnávať a každý to zvláda najlepšie ako vie.

Naučila si sa niečo zásadné za posledný rok?

Radšej sa to učím postupne. Myslím, že zlomové veci prídu, ak si nevšímaš tie čiastkové. Napríklad: „tu máš takú omrvinku, skús to pochopiť". A ak si to nevšímaš, iba sa rozčuľuješ, tak ti príde krajec chleba a „teraz to zedz". Pritom sú to veci, ktoré človek nemusí zažívať, pokiaľ je priebežne bdelý. Samozrejme, že isté veci sú dané. Aj pri akomkoľvek uvedomovaní si seba a života musíme isté veci zažiť. V tomto roku je mojou kľúčovou vecou rozchod, ale to tiež prichádzalo postupne. Nebol to žiaden blesk z jasného neba a mal prirodzený priebeh. Dnes si skôr všimnem, že príde skúšobná omrvinka. To sú tie momenty, kedy viem, že som sa niečo naučila.

Premýšľaš nad budúcnosťou, že sa niekde vidíš?

Keď mi niekedy odíde nadhľad a spustím sa, tak prídu aj také myšlienky, že kam to smeruje, čo by som už mala mať, alebo robiť, prečo mi nič nehovorí žena s kočíkom, asi som čudná… A zase potom, keď som v sebe, neunikám do ega a nepočúvam tento hlas, tak si poviem, že vždy niekde a nejako budem. Život sa o človeka vždy postará, pokiaľ mu dáš priestor a nesnažíš sa to kŕčovito riadiť za každú cenu. Prisahám, že všetko, čo som prestala riešiť, sa vyriešilo najlepšie a všetko, čo som chcela riešiť, som iba komplikovala.

Si fatalista?

Nie som. Práveže to nie je fatalizmus. To je vlastná skúsenosť, ktorá funguje. •

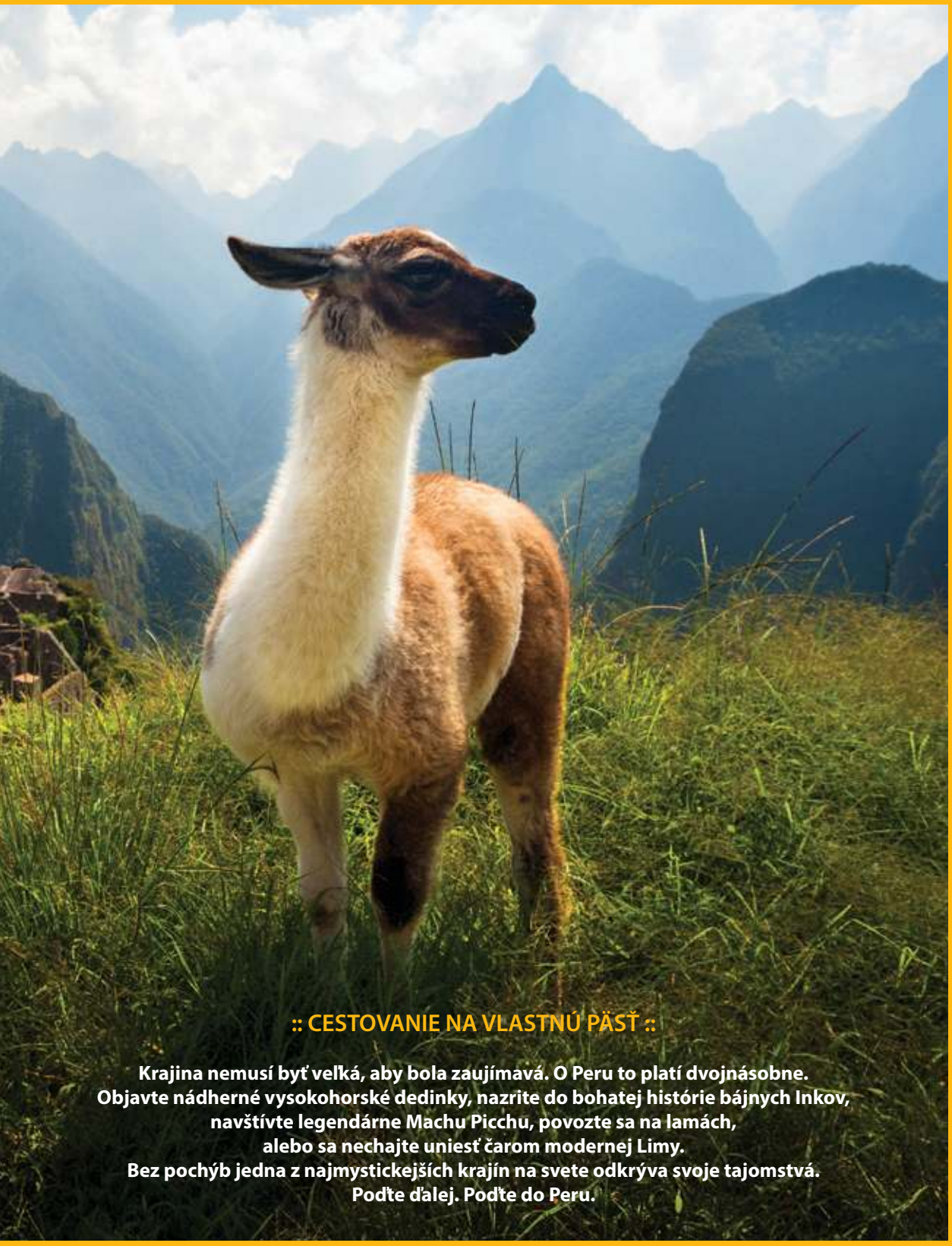
1



text_ Michal Dutka
foto_ autor a Ingimage

Peru

STRATENÉ KRÁĽOVSTVO INKOV



:: CESTOVANIE NA VLASTNÚ PÄSŤ ::

**Krajina nemusí byť veľká, aby bola zaujímavá. O Peru to platí dvojnásobne.
Objavte nádherné vysokohorské dedinky, nazrite do bohatej histórie bájnych Inkov,
navštívte legendárne Machu Picchu, povozte sa na lamách,
alebo sa nechajte uniesť čarom modernej Limy.
Bez pochýb jedna z najmystickejších krajín na svete odkrýva svoje tajomstvá.
Poďte ďalej. Poďte do Peru.**

JUHOAMERICKÉ MESTO SVETLA

Lima bola založená v roku 1535 španielskym dobyvateľom Franciscom Pizarrom. Pôvodný názov mesta bol Ciudad de los Reyes – Mesto kráľov. Mesto bolo založené v údolí rieky Rímac v oblasti osídlenej Yschmami, ktorí tvorili súčasť ríše Inkov. **V roku 1543 sa Lima stala hlavným mestom miestokráľovstva Peru a sídlom kráľovského súdu. V 17. storočí mesto prosperovalo ako centrum rozsiahlej obchodnej siete, aj napriek zemetraseniam a hrozbe v podobe pirátov.** V súčasnosti sa už Lima oveľa viac podobá typickým americkým mestám. Vysoké budovy, kasína, obchodné centrá, Starbucksy... Historické centrum mesta však zostalo zachované, a tak sa návštevníci môžu po dobrej káve pokochať aj pôvodnou hispánskou architektúrou zo 16. a 17. storočia. Najznámejšia a najbezpečnejšia štvrť mesta – Miraflores, je turistickým centrom mesta. Nachádza sa tu najviac hotelov, kaviarní a najmä vyhlásených reštaurácií. Lima je totiž podľa viacerých turistických sprievodcov sídlom najlepších reštaurácií v Južnej Amerike. Najdôležitejšie pamiatky Limy sa sústredia na námestí Plaza de Armas a v jeho blízkom okolí. Najdominantnejšia je tu pôvabná a majestátna Katedrála, postavená už v 16. storočí, ale následkom viacerých zemetrasení bola viackrát rekonštruovaná. Hneď vedľa nej je prezidentský palác, prísne strážený hliadkami. **Kostol sv. Františka, asi 5 minút pešo od námestia, patrí k najkrajším budovám mesta.**



Je známy krásnou knižnicou a svojimi katakombami, kde sa nachádzajú pozostatky viac ako 70-tisíc ľudí. Nevynechajte ani Magic Water Circuit – fascinujúci komplex 13-tich fontán, ktorých voda tancuje za sprievodu farebných svetiel a laserových lúčov do rytmu všadeprítomnej hudby. Tento komplex je pýchou Limy, a je zapísaný aj v Guinessovej knihe rekordov.

Lima je síce krásne miesto, no pravé a mystikou opantané Peru skutočne spoznáte až v horách. Stačí hodinový prelet niektorou z miestnych aerolínií a ocitnete sa na samom začiatku slávneho Inka Trail – chodníka Inkov, v nádhernom meste Cusco.



:: NA ČO SI DAŤ POZOR ::

V Lime si určite dajte pozor na vreckárov, najmä mimo Miraflores a vnútri kostolov, kde bude okolo vás permanentne dav ľudí. Potraviny by mali byť bezpečné, no morské prasiatko vám nemusí byť po chuti, a tak túto zvláštnu tradičnú chuťovku pokojne vynechajte. Občas vás zastavia deti, ktoré si pýtajú cukríky, či peniaze. Neodporúča sa im nič dávať, ale pánmi svojho majetku ste vy sami.

CUSCO A POSVÄTNÉ ÚDOLIE

Cusco bolo založené okolo roku 1 200 nášho letopočtu vo výške 3400 m.n.m. Podľa legendy je postavené v strede sveta a preklad jeho názvu doslova znamená "pupok sveta". **Cusco sa stalo prepychovým hlavným mestom mocnej ríše Inkov a vládlo úspešne nad 6 miliónmi obyvateľov.** Toto obdobie pripomínajú mohutné hradby Sacsayhuamán, ktoré sa nachádzajú 200 metrov nad mestom. Cusco bolo vybudované do podoby posvätného zvieraťa – pumy, ktorej brucho tvorilo rozsiahle námestie. Dnes toto námestie obklopujú arkády postavené v koloniálnom štýle, slávna katedrála s čiernym Kristom a jezuitský chrám. Budovy sú postavené na základoch inkských palácov, ktoré boli vybudované bez použitia malty z obrovských kamenných kvádrov opracovaných tak, že sa medzi ne nedá vložiť ani čepeľ noža.











Je zarážajúce, či priam až nemožné, že boli Inkovia schopní opracovať kameň do takých detailov. Aj dnes to kamenári považujú za neuveriteľnú prácu, ktorú však nevedia urobiť bez množstva mechanických nástrojov. Inkovia žiadne nemali. Ako to dokázali, zostáva záhadou...

Keď do mesta prišiel Francisco Pizarro so svojou hordou dobrodruhov, ktorá sa hnala za bohatstvom, všetko, čo bolo zo zlata a striebra roztavili, zdemolovali paláce a umelecky zdobené stavby a kameň z nich použili na výstavbu svojich kresťanských chrámov. Španielski kolonizátori stavali dnešné Cusco podľa pôvodného pôdorysu mesta a ani dve katastrofálne zemetrasenia v rokoch 1650 a 1950, ktoré narobili veľké škody, nezmenili pôvodný charakter mesta.

1_ Deväť z desiatich lám odporúča navštíviť Machu Picchu! ☺

2_ Nočná Lima je tým najkrajším mestom v Južnej Amerike. Cez deň je to horšie...

3_ Mesto Cusco je právom súčasťou svetového kultúrneho dedičstva Unesco.

4_ Peruánske deti nosia farebné oblečenie už od narodenia.

5_ Facebook už začali používať aj peruánske Alpaky. ☺

6_ Čím viac farieb, tým je žena krajšia... ☺ aspoň tak to hovoria Peruánci.

7_ Na ostrovoch jazera Titicaca spoznáte domorodú kultúru.

8_ Machu Picchu: Hmla len umocňuje mystiku tohto nádherného miesta.

9_ Tradičné pouličné vystúpenia sú každodennou súčasťou života v Lime.

10_ Výhľad do posvätného údolia Valle Sagrado vyráža dych...

Cusco a jeho blízke okolie zaberie 3 až 4 dni intenzívneho brázdenia miestnych uličiek a priľahlých inkských ruín. Najlepšie urobíte, keď sa odtiaľ vydáte na celodennú jazdu cez Valle Sagrado (Posvätné údolie Inkov) až do mesta Ollantaytambo. Ollantaytambo je jediným dodnes obývaným inkským mestom, jeho dominantou je sedemnásť dvojmetrových terás, prezývaných aj Schody bohov, ktoré vedú ku pozostatkom Chrámu slnka. Odtiaľ uháňajte na vlakovú stanicu, aby ste stihli posledný vlak premávajúci do samého srdca ríše Inkov, malého mestečka Aguas Calientes, ležiaceho na úpätí hory Machu Picchu.

MYSTICKÉ MACHU PICCHU

V Aguas Calientes sa nachádza veľa hotelíkov, reštaurácií a najmä prírodných horúcich kúpeľov, podľa ktorých toto mesto dostalo pomenovanie. Dajte si Cuy al horno – pečené morské prasiatko, oddýchnite si v horúcej vode a pripravte sa na výlet do Strateného mesta Inkov – Machu Picchu. Ráno len držte krok a smer so všetkými turistami a ocitnete sa na akejsi hlavnej ceste, odkiaľ odchádza nespočetné množstvo autobusov priamo do Machu Picchu. Pre športové povahy je tu samozrejme možnosť dostať sa na horu aj pešo, no cesta je strmá a ak prší, ani miestni sa na ňu neodvážia. Autobus vás vysadí pri vstupnej bráne do mesta. Vitajte na najnavštevovanejšom mieste v Peru. Mesto objavil 24. júla 1911 havajský rodák Hiram Bingham spolu so svojím sprievodcom Melchorom Arteagaom v husto porastených peruánskych Andách vo výške 2 350 metrov nad morom pri vstupe do údolia rieky Urubamby. Inkovia ho postavili ďaleko od kráľovských ciest okolo rokov 1460 – 1470. Vtedy prekvitajúca civilizácia Inkov bola najsilnejším štátom predkolumbovských čias.
Celý priestor je zložený z 1400 stavieb vrátane chrámov, parkov, rezidencií a obranných útočísk, ktoré sú navzájom pospájané kamennými chodníkmi a schodmi. Dodnes sa tu nachádzajú funkčné vodné fontány prepojené s kanálmi, ktoré slúžili ako zavlažovací systém. **Machu Picchu je vybudované bez použitia železných nástrojov, ťažných zvierat a malty. Fascinujúce je, ako boli Inkovia schopní vyniesť takmer dvojtonové kvádre kameňov až na vrchol hory bez použitia moderných zdvíhacích mechanizmov a ukladať ich na seba s absolútnou presnosťou. Vyspelosť Inkskej civilizácie je dodnes pre historikov zarážajúca.**
Ktorýkoľvek z miestnych sprievodcov vám za pár soles porozpráva mnoho historických faktov, či aspoň špekulácií o tomto mystickom mieste, poukazuje vám najlepšie spoty na fotenie, prípadne vás navedie na Huayana Picchu, známy kopec, týčiaci sa priamo nad ruinami. Počasie je tu premenlivé a najlepšie fotky sú za slnečného dňa bez oblakov, no keď sa priamo pred vami rozplynie hmla, z ktorej sa postupne vynára toto unikátne mesto, je to neopísateľný zážitok. Machu Picchu má svoju unikátnu auru. Magickosť tohto miesta sa nedá prirovnať k ničomu, čo som doteraz videl.

:: PERU V KOCKE ::

Oficiálny názov_ República del Perú
Hlavné mesto_ Lima
Úradné jazyky_ španielsky, quechua
Rozloha_ 1 285 216 km²
Počet obyvateľov_ 27 968 000
Mena_ Nuevo Sol
Časové pásmo_ UTC -5

JAZERO V OBLAKOCH

Ďalším peruánskym unikátom je jazero **Titicaca**, ktorého malá časť patrí Bolívii. Nachádza sa vo výške takmer 3800 metrov nad morom a je teda najvyššie položeným jazerom na svete. Na jeho brehu leží kaskádovité mestečko Puno, odkiaľ sa môžete vydať na plavbu po miestnych ostrovčekoch. Môžete na jednom z nich dokonca aj prenocovať. **Nie sú tu síce hotely ani penzióny, ubytujete sa u miestnych v skromnom domčeku, no zažijete tradičnú tancovačku v krojoch a ochutnáte Matte de Coca – čaj z lístkov koky, ktorý vás ráno príjemne vzpruží** ☺. Netreba zabudnúť na množstvo lám, ktoré sa tu premávajú prakticky na každom kroku. Pre miestnych sú to nedoceniteľné zvieratá, keďže ich kožušina je veľmi jemná, mlieko výživné a mäso... no, dajme tomu, že je jedlé ☺. Do Puna sa môžete odviezť autom z Cusca, cesta trvá približne 6 hodín, alebo sa lietadlom dostanete do mesta Juliaca, ktoré je od Puna vzdialené približne 45 minút autom.

V Peru nájdete takmer všetko, po čom duša dobrodruha môže prahnúť. Zo všetkých strán vás obklopuje fascinujúca história s nádychom tajomstva a mystiky. Inkovia a Španieli sa postarali o vznik unikátnej krajiny, ktorú žiadny cestovateľ nemôže na svojej ceste za poznaním vynechať. •


8


9


10

Láska je najsilnejšou tvorivou energiou vo vesmíre. V mnohých ezoterických knihách o nej píšu ako o božskej energii, ktorá vyžaruje z neznámej dimenzie svetlo, teplo, harmóniu a pokoj. S touto silou sa rodíme, ona nám umožňuje duchaplne existovať v realite a budovať vzťahy, v ktorých žijeme. Energia lásky dáva zmysel všetkým veciam aj napriek tomu, že mnohokrát hľadáme podstatu v úplne nepodstatných záležitostiach života. Láska je v nás od nepamäti, je nezničiteľná a všadeprítomná.



text_ **Ľudmila Lešková** foto_ **ingimage**



LÁSKA ako ALFA



EGO A LÁSKA: DVE STRANY MINCE

Vždy, keď nás láska očarí, prejavujeme sa bez zábran. Prežívame radosť, ľahšie prekonávame prekážky, dokážeme veci, ktoré by sme bez zaľúbenosti nedokázali. **V tomto povznášajúcom stave lásky opúšťame svoje ego, ktoré je naplnené obavami a zlyhaním.** Ego má silnú potrebu byť v bezpečnej zóne, pretože sa cíti ohrozované nevypočítateľnosťou lásky. Bojuje o prežitie a my sa ho držíme namiesto toho, aby sme nabrali odvahu žiť v láske. Ego je v podstate počítačový vírus, ktorý napáda náš operačný systém. Je to sila s manipulačným charakterom namierená proti nám samým. V každom z nás však existuje túžba odovzdať sa, nechať padnúť svoje ochranné múry, zbaviť sa vírusu – svojho ega. Uvoľniť sa a pociťovať krásy okamžiku, kde neexistuje čas, priestor, ani žiadne iné ľudské obmedzenia.

POTREBA CHARIZMY A INŠPIRÁCIE

Túžba človeka po láske, je túžbou duše po dokonalom milencovi – po jednote s naším skutočným JA. Venujme preto pozornosť všetkému, čo prežívame. Skúsme sa naučiť objavovať a prejavovať pocity lásky vo vlastnom vnútri a nečakajme, že prídu zvonku. **Zmyslom života by pre nás malo byť prebudenie všetkého najlepšieho, čo v nás je.** Vnesme do našich životov viac

charizmy, oduševnenosti a inšpirácie či zbavme sa negatívnych myšlienok a negatívnych spôsobov správania. Ak by sme sa všetci viac otvorili láske, potom by vo svete neexistovalo toľko nenávisti a strachu o prežitie.

EXISTUJE LEN PRÍTOMNOSŤ

Najväčším nešťastím pre naše životy a vzťahy je neoblomné pripútavanie sa k minulosti. Mali by sme pochopiť, že jediným časom, ktorý existuje, je prítomnosť. Deti nás tomu dennodenne učia. Nepamätajú si to, čo bolo v minulosti a nepremýšľajú nad budúcnosťou. Keď uvoľníme svoju minulosť a prestaneme si robiť projekcie do budúcnosti, prijmeme svoj život v prítomnosti a otvoríme dvere ku znovuzrodeniu. Zostaňme vždy tu a teraz...

Len prítomnosť nám pomáha vidieť šance. Dostávame šance plným priehrštím, no pod vplyvom strachu a nelásky ich často ignorujeme. Nevnímame, že všetky urýchľujú našu cestu k vyššiemu vedomiu a sebapoznaniu. Život v prítomnosti dáva možnosť rozkvitať láske, slobode a osvieteniu. Nedovoľme svojej mysli, aby sa sústavne sústreďovala na myšlienky z minulosti, pretože práve tento fakt prináša telu bolesť a duši nepokoj. Na tejto ceste nezabúdajme na odpustenie, ktoré nám dáva možnosť vidieť ľudí a aj nás samých takých, akými skutočne sme. Odpustenie je moment rozlíšenia skutočného od neskutočného. Dáva nám pocit pokoja, ochotu nechať srdce otvorené bez ohľadu na vonkajšie okolnosti.



LÁSKA VERZUS MYSEĽ

Keď seba, ľudí a veci prestaneme posudzovať a prijmeme ich také, aké sú v prítomnosti, oslobodíme sa od mysle. Zmiznú všetky formy závislosti aj negatívne vzorce správania sa. **Ak naše vzťahy nemajú korene v láske a jednoduchom bytí, ale nechávame sa v nich viesť mysľou, vznikajú najrôznejšie konflikty – nielen na partnerskej úrovni, ale aj v nás samých.** Môže to dospieť k tomu, že napokon sa uchyľujeme k alternatíve života osamote, alebo prechádzame zo vzťahu do vzťahu v snahe dosiahnuť emocionálne, fyzické a duševné naplnenie, či ideme sami proti sebe robením kompromisov, aby sme dokázali žiť v nefunkčných vzťahoch.

ÚROVNE VZŤAHOV

Určite sme sa už mnohokrát zamysleli nad tým, prečo sa niektoré vzťahy dokážu vysporiadať z vážnymi prekážkami, zatiaľ čo iné temer bez príčiny stroskotávajú. Odpoveďou je, že tie vzťahy, ktoré prežijú, sú založené na láske, ktorá nečaká na dokonalosť. **Všetci ľudia, ktorých stretávame vo svojom živote, sú partnermi našej duše. S nimi sa učíme vzájomne duchovne rásť.** Toto učenie môže mať tri úrovne. Prvá predstavuje bežné stretnutia, pri ktorých si obrusujeme tvrdé hrany našej osobnosti. Druhá úroveň, to je vzťah dvoch ľudí, medzi ktorými prebieha intenzívne vzájomné učenie. Aj napriek mentálnemu prepojeniu, sa títo ľudia zvyknú po istom čase rozísť. Tretia úroveň vzťahu je vzťah na celý život. Celoživotní partneri nám ukazujú hranice našej lásky. Vedome aj nevedome ohrozujú náš falošný pocit bezpečia. Pomáhajú nám milovať samých seba a spracovávať bloky na rôznych úrovniach bytia.



ŽIVOTNÁ KRÍZA A TRANSFORMÁCIA

Do života každého z nás, a nie náhodne, prichádzajú rôzne životné situácie, ktoré v sebe ukrývajú príležitosť a ponaučenie pre ďalší rast, pokiaľ ich prijmeme. Toto prijatie nás do istej miery oslobodzuje. Stačí vytvoriť priestor plný lásky a trpezlivosti, aby mohli prebiehať duchovné cvičenia našej transformácie, premeny. Vtedy vyjadrujeme, čo cítime bez obviňovania a dávame priestor sebe aj partnerovi na vyjadrenie. **My, ženy, sme bližšie k bytiu a teda aj k osvieteniu. Naša transformácia prebieha ľahšie a bez väčších prekážok. Je to dané aj tým, že energetický zdroj sa v mytológii vyjadruje ako archetypálna stránka ženskej energie.** Nakoľko je racionálne myslenie výsadou muža, jeho transformácia sa stretáva s prekážkami, čo sa odzrkadľuje aj na stave spoločnosti, ktorá postupne stráca nevyhnutný kontakt s esenciou bytia, so zdrojom.

PRIBLÍŽIŤ SA K TAJOMSTVU ŽIVOTA

Rozhodnúť sa žiť v láske prináša určité riziko, pretože neexistuje žiadna záruka, že budeme zažívať iba láskavé chvíle a žiť v ideálnom prostredí. Tak či onak, prekážky robia náš život bohatším, plnším a živším. Cez ne sa dozvedáme viac o sebe, o našej zázračnej sile uzdravovania a približujeme sa tak k tajomstvu života. Na jeho konci si možno nepoložíme otázku, koľko sme zarobili, alebo ako úspešne sme zvládli svoj život, ale ako úžasne sme dokázali milovať. **Láska je vždy prítomná, ak pred ňou neuzatvárame svoje srdce a zmysly zo strachu, aby sme neutrpeli porážku a sklamanie. Jedine vďaka láske sme ochotní sa otvoriť a vnímať krásy života, nájsť vlastnú hodnotu a rozvíjať svoju dušu.** Čím viac budeme pracovať na vlastnom zdokonaľovaní, tým skôr budú naše vzťahy naplnené láskou a porozumením. •



Vzťahy, ktoré pripomínajú viac biznis ako milostný pomer, nie sú zdravé ani šťastné a je veľký problém ich opustiť. V nefunkčných vzťahoch dokážeme zostať uväznené veľa dlhých rokov. Kľúč k oslobodeniu však držíme v rukách len my. Je ním práca na sebe a definitívne zbohom ilúzii, že samy sme na život prislabé.

text_ **KIWI** foto_ **ingimage**

UVÄZNENÉ VO VZŤAHU



V spoločnosti prevláda názor, že život bez partnera je plný izolácie a smútku. V skutočnosti však môže byť viac naplňujúci ako život vo vzťahu. Nie vždy totiž žijeme v partnerstvách, v ktorých kvitne vzájomná dôvera a láska. Oveľa častejšie sa stretávame so vzťahmi, v ktorých ostávame len zo zvyku, z pohodlia a pri partnerovi nás nedrží žiaden hrejivý cit, ale len racionálne dôvody. To, či žijete v takomto partnerstve, zistíte podľa toho, ako sa v ňom cítite.

Pozná váš partner váš emocionálny svet? Zdôverujete sa svojej polovičke so všetkým, čo máte na duši? Máte si čo povedať, keď sa stretnete večer za jedným stolom? Stále vás váš partner sexuálne priťahuje?

Vzťahy, v ktorých nás nedrží láska, ale rozum, sú často sprevádzané racionálnym obhajovaním. Tak napríklad: *So svojím manželom som preto, lebo vyrieši akýkoľvek problém. Som s ním, lebo dobre zarába. Tolerujem ho, lebo je to vlastne dobrý človek a má rád naše deti. Som s ním, lebo aj keď má svoje chyby, nájdem ho večer sedieť na gauči a mne robí dobre pocit, že nie som sama.* Argumentov ako tieto sú tisíce a spoločné majú to, že sú len akýmisi barličkami, o ktoré sa v živote opierame. S ozajstnou láskou však nemajú nič spoločné. Vlastne je to naopak. **Namiesto lásky nám dávajú pocit závislosti, pretože nám opakovane podsúvajú domnienku, že bez partnera sme stratené.** Vzťahy tohto typu sú nebezpečné. Po rokoch v nich sme totiž ochotné úplne opustiť vieru v slobodný život, vo vlastnú silu realizovať svoje predstavy a takisto v šťastné partnerstvo s niekým, kto by nám možno vyhovoval oveľa viac.

JE TO OPORA ALEBO VYUŽÍVANIE?

My ženy by sme boli najradšej, keby sme miesto chlapa mali filmového hrdinu, ktorý na nás vždy, keď máme problém, vyskočí s brilantným riešením. Mnohé z nás to od svojich polovičiek vyžadujú doslova. Chceme, aby nám pomáhali v domácnosti, starali sa o deti, nakupovali s nami, robili pracovné a citové poradenstvo a samozrejme nás kedykoľvek a kamkoľvek bez slova odviezli a doviezli. Chceme zároveň, aby boli muži solventní a živili nás, platili dovolenky, výlety, večere a kultúrny program. Je samozrejme fajn, keď muž čosi vo vzťahu prevezme pod svoje krídla a postará sa o nás. Ak však naňho delegujeme príliš mnoho, koledujeme si o problém. **Roky, ktoré strávime v polohe princeznej na hrášku, môžu byť totiž roky, kedy sa celkom odučíme postarať sa samy o seba.** Zavesíme sa na partnera a keď príde doba prvých problémov, hádok a ochladnutia citov, uvedomujeme si, že ťaháme za kratší koniec, lebo bez partnera si nedokážeme poradiť. **Hneď na úvod nového vzťahu si preto vždy ustrážte vlastnú samostatnosť a neopúšťajte svoje dobré návyky.** Ženy robia často chybu, že svoj svet po zamilovaní ihneď opúšťajú a žijú život partnera. Zvyknú si na jeho byt, na jeho peniaze, na jeho rodinu a priateľov, na jeho obľúbené podniky a koníčky, až im pri prípadnom rozchode neostane vôbec nič.

V každom vzťahu by malo byť preto samozrejmé udržiavať rovnováhu medzi životom s partnerom a životom bez neho. Starajte sa o svoje účty sama, odkladajte si peniaze, šetrite na dovolenku, aj keď je váš partner solventný, šoférujte, chodievajte na babské jazdy, tréningy

a cvičenia v kruhu priateľov. Len tak bude váš svet stáť na viacerých nohách a keď sa aj jedna podlomí, vy to ustojíte. V nasledujúcich riadkoch si vysvetlíme najčastejšie druhy vzťahových závislostí. Otvorte oči a zapnite sebareflexiu. Možno vás príbehy našich čitateliek inšpirujú k zamysleniu...

KEĎ NÁS DRŽIA V ŠACHU PENIAZE

Asi najčastejšou závislosťou, ktorá nás núti žiť s niekým, koho nemilujeme, je závislosť od peňazí, majetku a vyššieho životného štandardu. Nemusíme hneď písať o luxusných spoločníčkach, pretože závislosť tohto druhu sa v rôznych variáciách objavuje aj medzi bežnými ľuďmi. Jasné, asi by bolo neúprimné povedať, že na peniazoch nezáleží. **Každá z nás má prirodzenú túžbu žiť s mužom, ktorý sa dokáže o nás aj o deti materiálne postarať. Problém nastáva, keď sa otázka peňazí posúva na prvé miesto a charakter, či životné hodnoty partnera sú až na druhom mieste.** Presne z takéhoto popudu vznikajú partnerstvá z rozumu. Nie zriedka sa stáva, že takýmto spôsobom končia ženy s psychopatmi, násilníkmi, mužmi, ktorí ich nemilujú, alebo považujú za svoj majetok – a to všetko za cenu toho, že bývajú v peknom dome a sú zabezpečené. Časom ženám tohto typu dochádza, že život v zlatej klietke bola nešťastná a nesprávna voľba. Ak ste vo vzťahu s partnerom, ktorý finančne ďaleko presahuje vaše pomery, dajte si pozor, aby ste nespadli do prílišného pohodlia a úplne neopustili pracovné návyky. Len tak si budete môcť byť istá tým, že v prípade vzťahových nezrovnalostí si bez problémov zachováte sebaúctu a nebudete mať problém zo vzťahu odísť.

MAMA MI VŽDY KÁZALA NÁJSŤ SI BOHATÉHO MUŽA

„Braňo bol od prvého momentu mužom, o akom som vždy snívala. Bol bystrý, odvážny a vedel sa dobre postarať o rodinu. Keď sme sa vzali, vedela som, že si beriem bohatého podnikateľa, ale takisto človeka s dobrým srdcom, ktorý ma veľmi miluje. Po troch rokoch manželstva, kedy som bola len ženou v domácnosti, sa však začala situácia meniť. Po rodinne založenom mužovi, akého som poznala, neostalo ani stopy. Braňo sa začal stretávať s vplyvnými mužmi, ktorí mali na každý prst aspoň jednu milenku. Začal si robiť, čo chce. Nocoval v práci, veľa pil, a kedykoľvek na čas niekam odcestoval. Jedného dňa, keď bol na poľovačke, mi suseda prezradila, že ho vída s rôznymi ženami a že si ich dokonca vodí do domu, keď idem na víkend k rodičom. Hysterický som začala prehľadávať byt a v jeho vrecku na nohaviciach som našla kondómy. Najväčšia rana však ešte len prišla. Keď som povedala mame, že ma Braňo podvádza, povedala mi, že mám byť ticho a radšej si užívať, čo mám. Po rozvode a s holým zadkom by som ju vraj nemala za čo doopatrovať."

Zuzana, 33

KEĎ JE V RÉŽII MUŽA CELÝ SVET

Najmä generácie našich mám urobili v minulosti tú chybu, že si do svojich povinností vzali len domáce práce a starostlivosť o deti a všetko ostatné nechali v kompetencii manžela. Lenže svet sa od ich svadby zmenil a mužovou prácou už nie je len pokosiť trávnik a naolejovať vchodové dvere. Dnes treba takisto vybavovať účty, navštíviť banku a úrady, vybaviť internetového providera, vymeniť gumy na aute, ísť na domovú schôdzu. Ženy, ktoré ostali zakliesnené pri sporáku, úplne odignorovali spoločenský a technický pokrok doby. Mnohé z nich preto ani nedokážu obsluhovať telefón s dotykovým displayom, alebo zaplatiť účty, pretože sú to celé desaťročia, čo sa o tieto záležitosti stará ich manžel a veci ohľadom faktúr a paragrafov sa samozrejme značne pomenili. Osud neschopnej panej nás čaká vtedy, keď svoj osobný úspech finalizujeme svadbou či narodením potomka a potom náš samostatný svet prestane existovať. V 21. storočí by to bola veľká škoda, pretože ženy modernej doby majú oveľa viac možností na osobnostný a duchovný rast, ako to bolo kedysi. **Bude preto najlepšie, keď sa aj v manželskom zväzku budeme vnímať ako samostatné jednotky a budeme sa adekvátne starať o zachovanie si istého stupňa nezávislosti.** V opačnom prípade hrozí, že nám produktívne roky celkom pretečú pomedzi prsty a keby na nás aj časom prišla chuť chytiť druhý dych a začať odznova, vôbec nebudeme mať predstavu ako na to.

SOM ŽENA V DOMÁCNOSTI S ČERVENÝM DIPLOMOM

„S Martinom sme sa zoznámili už na štúdiu medicíny. On bol ten štramák, ktorého chceli všetky spolužiačky, veľa žúroval a skúšky viac menej len prechádzal s priemernými výsledkami. Ja som bola naopak tá usilovná bifľoška, a preto mi nesmierne zalichotilo, keď práve o mňa prejavil Martin záujem. V piatom ročníku som s ním otehotnela, a tak sme sa hneď po promóciách vzali. Zatiaľ, čo Martinovi sa začala rozbiehať kariéra,

ja som trávila roky na materskej. Vravela som si, že akonáhle pôjde dieťa do školy, začnem byť lekárkou aj ja. Lenže osud zariadil, že som znovu otehotnela. Bolo mi nad slnko jasné, že po toľkých rokoch od školy a s nulovou praxou už kariéru nezačnem. Mám pocit, že medicína sa mi len prisnila a že som odjakživa iba prebaľovala plienky. Svoje deti milujem, ale veľmi ma bolí, že som po mladosti strávenej nad knihami skončila len ako domáca pani, ktorá si bez svojho muža ani nedokáže zaviazať šnúrky."

Katarína, 43

KEĎ S MUŽOM OSTÁVAME ZO STRACHU

Ďalšia závislosť, ktorú si preberieme, je veľmi prešibaná, pretože vyzerá nevinne, niekedy dokonca romanticky, no paralyzuje nás na dlhé roky. Hovoríme o partnerstve s mužom, ktorého bohapusto zneužívame ako barličku pri našich strachoch a fóbiách. **Najbežnejší strach je strach zo samoty a ten nás neraz núti pestovať vzťahy s mužmi, ktorých tak úplne nechceme.** Hovoríme si, že kým sa nenájde niekto iný – lepší, títo budú zatiaľ plniť svoju funkciu spoločníka, napríklad sedieť s nami na gauči a pozerať správy alebo ležať na vedľajšej polovici manželskej postele, ktorá je inak katastrofálne prázdna. V takomto prípade sme sa však nešťastne nechali chytiť do pasce. **Ak budeme totiž tráviť z núdze každý deň s nie celkom ideálnym mužom, len ťažko si k sebe pritiahneme iného – pre nás možno lepšieho.** Kľúčom je v takomto prípade úprimnosť k sebe aj k partnerovi, pretože tak, ako utekajú roky vám, utekajú roky aj jemu. Ak cítite, že je váš vzťah bez iskry a nemá budúcnosť, neostáva vám nič iné len sa odhodlať na rozchod a dočasný život osamote. Veľa žien sa však samoty bojí tak veľmi, že na rozchod pomýšľajú až vtedy, keď je v zálohe už niekto ďalší. Tento postoj je pomerne častý, ale nie správny. Jednak je takéto správanie neférvoči aktuálnemu partnerovi a jednak sa pred samotou nedokážete skrývať navždy. Často si týmto spôsobom len pritiahneme ďalšieho nevyhovujúceho muža a motáme sa v nezmyselných epizódach niekedy aj celý život.

VERÍ, ŽE SI HO RAZ VEZMEM, ALE JA SOM ÚPLNE CHLADNÁ

„Som pracujúca žena po tridsiatke, veľké lásky a veľké sklamania sú už za mnou. Po poslednom vzťahu, kedy sa so mnou priateľ rozišiel tesne po našich zásnubách, som ostala úplne zlomená. Po roku strávenom na psychofarmakách som sa začala dávať znovu dohromady a stretla som Tomáša. Je to milý mladší chlapec, ktorý ma z neznámeho dôvodu miluje. Aby som sa necítila tak sama, dovolila som mu sa ku mne nasťahovať. Vďačím mu za to, že som postupne mohla vysadiť lieky a začať zase normálne fungovať. Lenže sú to už tri roky, čo je so mnou v jednej domácnosti a ja k nemu necítim nič, len vďačnosť. On sa na mňa namotáva stále viac, dokonca prerobil kúpeľňu, vymaľoval mi byt, správa sa, akoby sa jednalo o naše spoločné hniezdočko lásky. Viem, že by bolo fér nechať ho odísť, ale bojím sa, že by som sa bez neho ocitla opäť na dne."

Dáša, 37



ZOČI-VOČI VLASTNÝM DÉMONOM

Nemusíme byť expertmi na dušu, aby sme vycítili, čo s tým všetkým. **Nech už ste vo vzťahu s niekým nevhodným z akéhokoľvek dôvodu, kľúč je zakaždým ten istý. Musíte si získať späť moc nad vlastným životom a prestať si nahovárať, že samy to nezvládnete.** Nešoférujem, a preto som odkázaná na muža? Spravím si vodičský preukaz, alebo si objednám rekondičné jazdy. Všetko, čo mám, je z partnerových peňazí? Nájdem si prácu, začnem šetriť a uskromním sa. Neviem bez muža vyplniť ani daňové priznanie? Sadnem si k tomu a budem chodiť po úradoch, až kým v tom nebudem mať úplne jasno. Ak ste v závislom vzťahu príliš dlhý čas, s osamostatňovaním začnite pomaly. Najlepšie bude, keď na odchod z partnerstva na chvíľu zabudnete a budete sa sústrediť na posilňovanie svojho sebavedomia. **Často sa totiž stáva, že sa v závislých vzťahoch cítime slabé a úplne nemožné. Kľúčom je preto odbúrať túto ilúziu pomalou, no aktívnou a pravidelnou prácou na sebe.** Vysaďte kvety, choďte von so psíkom z útulku, pestujte svoje koníčky, rozvíjajte sa, nájdite starý diár a zavolajte na kávu kamošku, s ktorou ste pred rokmi dobre vychádzali. Za krátky čas sa dostaví pocit silnejšej osobnosti a ktohovie... možno takýmto spôsobom nielen zosilniete, ale zachránite aj partnerský vzťah. Deľba dominancie a moci medzi partnermi sa totiž konečne dostane do rovnováhy a váš partner vás nebude viac vnímať ako prívesok a závislého člena rodiny, ale ako samostatnú jednotku, o ktorú sa môže oprieť. Možné je však aj to, že sa váš nárast životaschopnosti partnerovi páčiť nebude, a tak sa vás pokúsi zosmiešniť, oslabiť, len aby vám náhodou nenarástli krídla. V takomto prípade je lepšie odísť. **Život s krídlami stojí za to.** •

Čo by sme mali JESŤ V ZIME?

Stravovanie podľa 5 elementov

text_ **Karolína Fajthová** foto_ **ingimage**

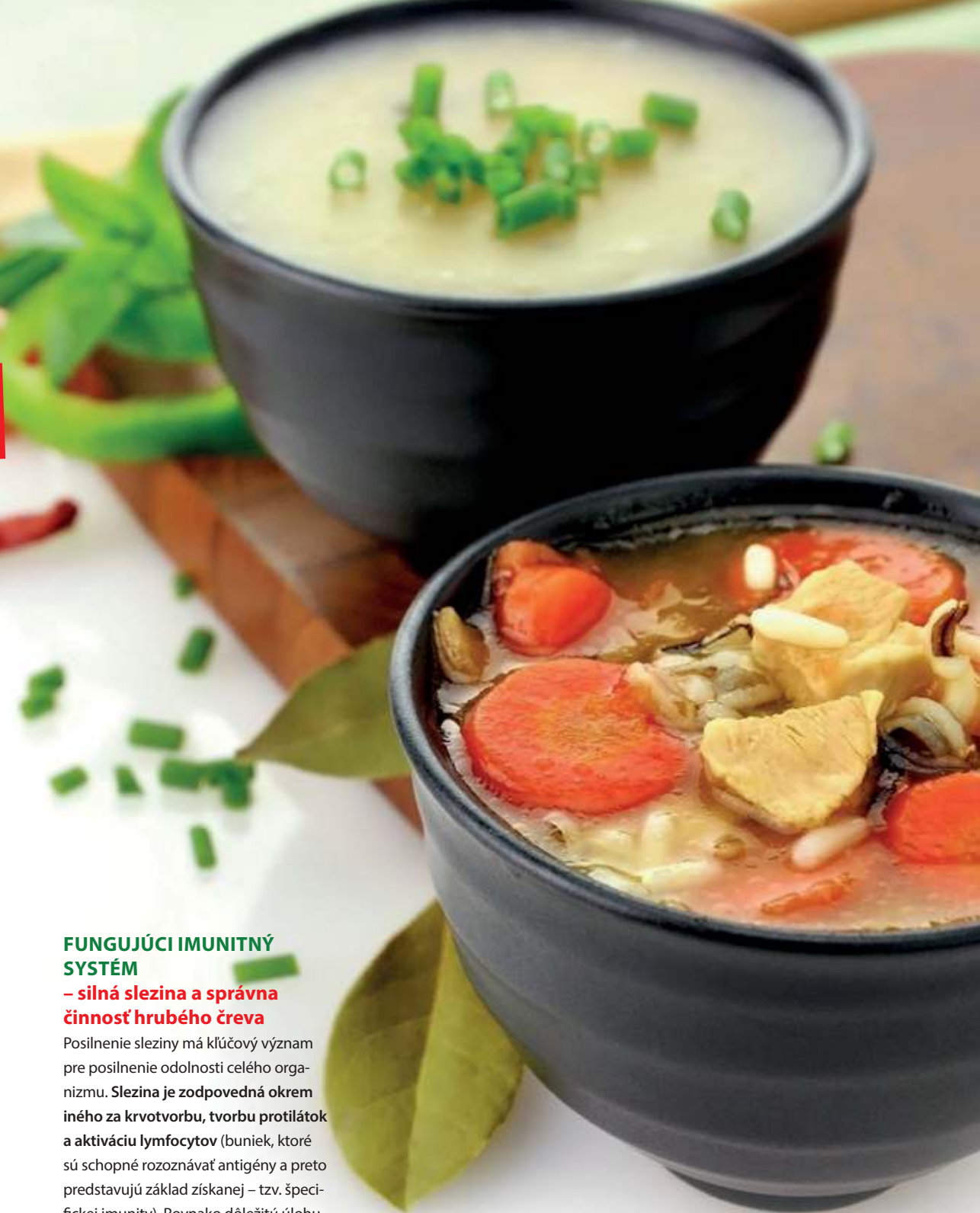
Dni sú čoraz kratšie a noci chladnejšie. Aj keď slnečné počasie ešte sem-tam vystrieda sychravé obdobia, cítime, že zima nekompromisne prichádza. Pripravte sa na ňu včas so stravou podľa piatich elementov a rozlúčte sa raz a navždy s oslabením imunity, poklesom vitality a sezónnymi chrípkovým epidémiami... Stravovanie podľa piatich elementov vychádza z potrieb nášho tela v súlade s ročnými obdobiami.

ODSTRÁŇTE ŠKODY NAPÁCHANÉ POČAS LETA

Leto je obdobím, počas ktorého si väčšina z nás dopraje zaslúžený oddych a rôzne iné druhy potešenia, vrátane dobrého jedla a drinkov. Počas horúcich dní nás lákajú najmä surové zeleninové a ovocné jedlá, chladené nápoje, zmrzlina a iné studené dezerty a večery radi trávime grilovačkou s priateľmi. Relax a príjemne strávený čas je samozrejme veľmi dôležitý pre našu duševnú pohodu, zároveň však takáto **typická letná strava poškodzuje náš organizmus, nadmerne ho ochladzuje a spôsobuje nahromadenie hlienov a vlhkosti v tele**, čo následne vedie k rôznym zdravotným ťažkostiam, vrátane **tráviacich problémov, spomalenia metabolizmu a nadváhy, zadržiavania vody v tele** a opuchov, oslabenia odolnosti organizmu **a náchylnosti na rôzne infekcie, zápaly či prechladnutie.**

BABIE LETO A JESEŇ – posilnenie trávenia

Babie leto a skorá jeseň sú ideálne na to, aby sme odstránili letom napáchané škody vhodnou, **zohrievajúcou stravou** a pripravili svoj tráviaci a imunitný systém na chladné dni. Tomuto ročnému obdobiu vládne podľa tradičnej čínskej medicíny **element ZEME,** ku ktorému je priradená **sladká chuť** a orgány okruhu **sleziny a žalúdka** (do tohto okruhu patrí aj slinivka – pankreas). Na jeseň preberá žezlo ďalší element KOV – k tomuto prvku je priradená **pikantná chuť** a ovláda **pľúca a hrubé črevo.** Nie je žiadnou novinkou, že základom správneho fungovania organizmu je **dobré trávenie – efektívne spracovanie prijatej potravy, vstrebávanie a vylučovanie.** Práve počas babieho leta a jesene máme jedinečnú príležitosť na to, aby sme posilnili najdôležitejšie orgány zodpovedné za tieto procesy. Pokiaľ bude náš tráviaci systém fungovať efektívne, budeme schopní zásobovať telo dôležitými vitálnymi látkami – nevyhnutnými pre všetky pochody prebiehajúce v tele. Rovnako si **naštartujeme metabolizmus, zbavíme sa nadbytočných kilogramov a zároveň posilníme imunitný systém.**



FUNGUJÚCI IMUNITNÝ SYSTÉM
– silná slezina a správna činnosť hrubého čreva

Posilnenie sleziny má kľúčový význam pre posilnenie odolnosti celého organizmu. **Slezina je zodpovedná okrem iného za krvotvorbu, tvorbu protilátok a aktiváciu lymfocytov** (buniek, ktoré sú schopné rozoznávať antigény a preto predstavujú základ získanej – tzv. špecifickej imunity). Rovnako dôležitú úlohu v rámci schopnosti organizmu odolávať

škodlivým a cudzorodým látkam má aj **hrubé črevo.** Hovorí sa, že v hrubom čreve sa nachádza až 80 percent imunitného systému. Tento orgán nielenže zabezpečuje **odstraňovanie odpadových látok, toxínov a nestrávených zvyškov potravy z tela,** ale vďaka prospešnej mikroflóre, ktorá ho osídľuje, pomáha vytvárať dôležité **protilátky, ako aj vitamíny a enzýmy** potrebné v rôznych chemických procesoch prebiehajúcich v našom tele.

ORGÁNY ELEMENTU ZEM
● slezina, žalúdok a pankreas

Posilníme ich pomocou tepelne upravených, prirodzene sladkých sezónnych potravín, ako sú rôzne druhy tekvíc, mrkva, petržlen, zemiaky, červená repa, hovädzie mäso, vajíčka, pšeno, kukurica, menšie množstvo sezónneho duseného, pečeného, vareného či sušeného ovocia (jablká, hrušky, slivky).

ORGÁNY ELEMENTU KOV
● hrubé črevo a pľúca

Posilníme ich potravinami s mierne pikantnou chuťou, ako sú napr. biela reďkev, zeler (buľva), kel, kapusta, cibuľa, chren, cesnak, zázvor, rôzne druhy mierne pikantných korenín a byliniek ako napr. čierne korenie, rasca, pikantná mletá paprika, čili, rímsky kmín, oregano, aníz či koriandrové semienka. Vhodné sú samozrejme aj obilniny patriace k elementu kovu, ako napríklad ryža, ovos či jačmeň.

Pri výbere potravín siahnime radšej po tých regionálnych, ktoré sú dostupné v našej geografickej šírke v danej sezóne – múdra príroda to zariadila tak, aby sme dostali všetko, čo potrebujeme, v správnom čase a v oblasti, v ktorej žijeme. Exotické ovocie a zelenina síce môžu obsahovať veľa vitamínov, minerálov a iných prospešných látok, ale ich skladba je prispôsobená potrebe obyvateľov obývajúcich krajiny s teplým podnebím. Telo človeka žijúceho v našich klimatických podmienkach ich nikdy nebude vedieť naplno využiť. Ich funkciou je ochladiť organizmus v prílišných horúčavách, a tak **práve jedenie mandarínok, pomarančov či banánov v zime, kedy máme svoj organizmus zahrievať, môže vyvolať oslabenie imunity a náchylnosť k prechladnutiu.** Nezabúdajme tiež na to, že tieto potraviny musia prekonať obrovskú vzdialenosť, aby sa k nám dostali, preto sú väčšinou zberané nezrelé a počas prepravy sa chemicky konzervujú.

NAŠTARTUJTE METABOLIZMUS – zohrejte telo zvnútra

Keď sa vonkajšie teploty začínajú pomaly, ale isto blížiť k nule, začíname pociťovať prirodzenú chuť na teplé, zohrievajúce jedlá. Počúvnime túto prirodzenú potrebu nášho tela a doprajme mu chutné, výživné **polievky, dusené zeleninovo – mäsové jedlá z "jedného hrnca", či varené obilniny a kaše.** Pridajte si do nich rôzne druhy **byliniek a korenín,** ktoré nielenže zvýraznia chuť a vôňu jedla, ale zároveň podporia trávenie a metabolizmus, pomáhajú pri odstraňovaní hlienov z tela a pôsobia zohrievajúco.

Dôležité sú najmä **teplé raňajky, ktoré naštartujú metabolizmus a všetky procesy v organizme a zabezpečia správnu činnosť vnútorných orgánov počas celého dňa.** Začnite deň pohárom horúcej vody, alebo bylinkového čaju, potom si uvarte **zohrievajúcu ovsenú, pohánkovú či pšenovú kašu s trochou poduseného ovocia a roztopeného masla, alebo si pokojne doprajte misku zeleninovo – obilninovej polievky.** Po takýchto raňajkách sa nemusíte báť nepriazne počasia – zohrejú vás zvnútra a ochránia pred prechladnutím. Zároveň vám zabezpečia efektívne fungovanie metabolizmu a spaľovanie a dodajú silu a energiu na celý deň. Okolo poludnia si dajte **teplý, ľahký obed, zložený napríklad z varenej, pečenej či dusenej zeleniny, chudého mäsa a varených obilnín. Na večeru si doprajte hustú zeleninovú polievku alebo ľahké zeleninové, varené jedlo.**

Nezabúdajte, že najmä počas chladných ročných období je dôležité vyhýbať sa nielen **bielej múke, cukru, mrazeným**



a mliečnym výrobkom, ale aj surovej zelenine a ovociu, nakoľko tieto potraviny telo ochladzujú a prispievajú k tvorbe hlienov a nadbytočnej vlhkosti. Výnimku predstavujú menšie množstvá prirodzene kvasenej zeleniny, ako napríklad **kyslá kapusta či kvasené uhorky,** ako príloha k teplým jedlám. Pokúste sa **obmedziť alebo úplne vylúčiť aj údeniny a vysoko priemy-selne spracované potraviny (polotovary, konzervy, chrumky a snacky) aj tzv. fastfoody,** ktoré sú plné soli a konzervantov – telo sa vám za to odvďačí zvýšenou vitalitou a pocitom ľahkosti. Za krátky čas si už na ne ani nespomeniete.

VYŽEŇTE Z TELA NAHROMADENÚ VLHKOSŤ

Teplá, prírodná a výživná strava s prídavkom zohrievajúcich korenín pomáha odstrániť z tela vlhkosť a hlieny, ktoré sa v tele nahromadili v dôsledku jedenia ochladzujúcich potravín, sladkostí, surového ovocia a zeleniny či studených nápojov, na ktorých si s obľubou pochutíme najmä počas leta. Môžeme si však pomôcť aj niektorými potravinami, ktoré sú v rámci tohto procesu mimoriadne efektívne – patrí sem napríklad donedávna zabudnuté **pšeno,** ktoré sa často objavovalo na stoloch našich predkov. Pšeno predstavuje aj bohatý zdroj kremíka – prvku, ktorý je veľmi dôležitý pre správne fungovanie organizmu a zabezpečí nám krásnu pleť, vlasy a nechty. Ďalším účinným prostriedkom je **slzovka – Jóbove slzy,** ktorá je podľa tradičnej čínskej medicíny najúčinnejšou zbraňou na odstraňovanie vlhkosti. Tieto biele zrnečka s orieškovou príchuťou, pripomínajúce svojím vzhľadom veľké jačmenné krúpy, veľmi rýchlo **pomáhajú doslova vypudiť nadbytočnú vodu a toxíny nahromadené v tkanivách.** Odporúča sa konzumovať pravidelne v množstve **1 – 2 lyžice denne,** môžete si ju pridať napríklad do obilninových príloh a kaší. Kúpite ju v ázijských internetových obchodoch s potravinami, napríklad na **www.foodland.sk.** Tretím skvelým a mimoriadne lacným prostriedkom na vypudenie vlhkosti a boj proti nadváhe je **odvar zo sušených kukuričných vlasov** (blizien kukurice), ktorý zároveň podporuje činnosť pečene, žlčníka a močových ciest a predstavuje tiež účinné antidiabetikum. Kukuričné vlasy kúpite v niektorých lekárňach, bio-obchodoch alebo vo vyššie uvedenom e-shope. Môžete si ich usušiť aj sami, je však dôležité, aby boli zozbierané v období od júna do augusta a dôkladne vysušené, v opačnom prípade majú laxatívny (preháňajúci) účinok. Odvar pripravíte z jednej lyžice vlasov a 2 dl vody, ktoré privediete k varu a varíte cca 3 minúty. Čajík popíjajte teplý medzi jedlom 2 – 3 x denne počas 3 týždňov.







NEPREJEDAJTE SA

Počas chladných dní často pociťujeme pokles energie a máme tendenciu skonzumovať viac, ako obvykle. Avšak ani to najzdravšie jedlo nebude náš organizmus schopný stráviť a správne využiť, ak ho naraz zjeme priveľa. Žalúdok potrebuje pre svoju efektívnu činnosť dostatok priestoru na spracovanie prijatej potravy a jej premiešanie s tráviacimi šťavami. **Jedzte radšej menej, ale častejšie, pričom minimálny časový odstup medzi jednotlivými jedlami by mal predstavovať cca 2 – 2,5 hodiny. Počúvajte svoje telo a snažte sa zjesť naraz toľko, aby ste mali pocit nasýtenia, ale nie plnosti.** Ak neviete odhadnúť, aké množstvo jedla by ste mali naraz prijať, vyskúšajte jednoduchý, osvedčený trik: spojte dokopy dve dlane tak, aby vytvorili akúsi mištičku – a zjedzte len toľko, koľko ste v nej schopní udržať☺. Vďaka tomu, že sa nebudete prejedať, nielenže prestanete pociťovať ťažobu a ospalosť po jedle, ale už za krátky čas vám začnú ubúdať centimetre na tých miestach, kde si to najviac želáte.

●●●

Stravovanie podľa piatich elementov je jednoduchý a pritom dokonalý spôsob, ako si udržať pevné zdravie a vitalitu v každom ročnom období. Ušetrite si peniaze za drahé výživové doplnky, lieky či vakcíny proti chrípke – **všetko, čo potrebujete, nájdete vo svojej kuchyni.** Prevencia stravovaním v súlade s ročnými obdobiami je nielen účinná, ale aj mimoriadne chutná a prospešná nielen pre telo, ale aj pre dušu. Telo a duša sú spojené nádoby a telesná rovnováha prispieva automaticky aj k zvýšeniu psychickej pohody, čo je veľmi dôležité najmä počas sychravých, pochmúrnych zimných dní. Správnym a vareným jedlom v zime – od raňajok až po večeru – preto upokojíte aj svoju dušu, zlepšíte si náladu a budete odolní voči stresu i depresii. So zdravou varenou stravou sa budete cítiť lepšie na tele i na duši ☺. •

text_ **j. t.**
foto_ **ingimage**



EXISTUJE VÝCHODISKO ?

CUKROVKA

EPIDÉMIA TRETIEHO TISÍCROČIA

MNOHÍ ODBORNÍCI SA VYJADRUJÚ O CUKROVKE AKO O EPIDÉMII, NIEKTORÍ DOKONCA AKO O PANDÉMII TRETIEHO TISÍCROČIA. RÝCHLO SA ŠÍRI A ZNIŽUJE KVALITU ŽIVOTA POPULÁCIE, PRIČOM PROGNÓZA VÔBEC NETEŠÍ – NAPRIEK POKROKOM V ODHAĽOVANÍ PRÍČIN SA OČAKÁVA ĎALŠÍ NÁRAST POČTU PACIENTOV. ZNIE TO DESIVO, ALE JE TO TAK. NA SLOVENSKU JE DIAGNOSTIKOVANÝCH ZA ROK 2015 OKOLO 400 TISÍC PRÍPADOV... A PRIBÚDAJÚ ĎALŠIE. DOHÁŇAME TREND VYSPELÉHO SVETA, KDE DIAGNÓZOU DIABETES MELLITUS TRPÍ KAŽDÝ DESIATY AŽ JEDENÁSTY ČLOVEK. CUKROVKA JE ZÁVAŽNOU PORUCHOU METABOLIZMU A JE DÔSLEDKOM CIVILIZAČNÝCH ZVYKLOSTÍ DNEŠNEJ DOBY.

STOPY V MINULOSTI

Z historických prameňov vieme, že toto ochorenie poznali ľudia už v staroveku. V zachovanom Ebersovom papyruse, napísanom okolo roku 1550 p. n. l., sa o cukrovke hovorí ako o „podivnej nemoci, pri ktorej sa mäso a kosti strácajú do moču. Liečba je zložitá a nikdy nevedie k vyliečeniu". Ibaže vtedy bola doba a zvyklosti ľudí iné. **Málokto sa prejedal a všetci žili takmer celý život fyzicky aktívne. Zriedkavé prebytky potravín v tele sa tak bezpečne spálili a ďalej nešarapatili. Preto bol aj výskyt ochorenia zriedkavý.**

Na starovek dosť podrobný opis cukrovky nám zanechal indický lekár Sustura – nazval ju "medovým močom", pretože ľudia vypozorovali, že moč postihnutých má zvýšený obsahu cukru. Sustura popísal dokonca aj dva typy choroby – pri jednom sa chudne, zatiaľ čo pri druhom je typická nadváha. **Vtedajšia liečba pretrvala od staroveku celý stredovek. Spočívala predovšetkým v hladovke, ale tiež prikladala význam pohybovej aktivite a vystríhala pred priberaním....**

Až v 19. storočí vyvrátil Claude Bernard dovtedajšie prístupy k liečbe "úplavice" (ako sa ochorenie nazývalo) objavom, že pečeň syntetizuje glukózu bez ohľadu na jej prísun v potrave.

V roku 1869 Paul Langerhans objavil v pankrease zvláštne bunky, nazvané podľa neho Langerhansove ostrovčeky. A následne iní vedci prišli na to, že látka inzulín, ktorá štiepi v tele sacharidy na jednoduché cukry potrebné pre funkciu každej bunky, vzniká práve v Langerhansovych ostrovčekoch. Pokusmi na zvieratách sa dokázalo, že príčinou prvého typu cukrovky (je ich niekoľko) je nefunkčnosť endokrinnej časti pankreasu. **Inzulín sa výskumníkom podarilo izolovať zo zvieracieho pankreasu až v roku 1921 a v nasledujúcom roku pomocou neho zachránili prvého človeka.** Až v roku 1960 sa podarilo objasniť chemické zloženie inzulínu a len od roku 1979 vieme inzulín vyrobiť pomocou génovej technológie...

Ďalší výskum ukázal, že za druhým typom cukrovky je pravdepodobne **neustály nadmerný prísun potravy. Jeho dôsledkom je vysoká hladina inzulínu v krvi a vznik rezistencie na tento hormón.**

Ešte i dnes však zďaleka nie sú objasnené všetky súvislosti týkajúce sa príčin a následkov tohto ochorenia. Diabetes mellitus ostáva napriek pokrokom vo výskume stále diagnózou s nejasným pôvodom. **Na vzniku ochorenia má svoj podiel genetika a ďalšie faktory, jeho priebeh však závisí aj od spôsobu života a stravovacích návykov.**

Kým naši predkovia desaťtisíce rokov častejšie trpeli nedostatkom jedla, ako jeho prebytkom, dnešok je v priemyselne rozvinutých krajinách opakom. **Dôsledkom nesprávnej životosprávy a prejedania sa sme čoraz náchylnejší k civilizačným chorobám a náš organizmus trpí.**

ZÁKLADNÉ PRAVIDLÁ

Aj keď cukrovka vďaka liečbe inzulínom už dnes nepredstavuje pre pacientov smrteľné riziko, rizikom zostávajú komplikácie spojené s týmto ochorením. Medzi najčastejšie patria srdcové choroby, mozgové príhody, nedostatočná činnosť obličiek, ochorenie periférnych ciev a poškodenia nervov... Cukrovka je aj najčastejšou príčinou slepoty dospelých ľudí. Nedostatočné prekrvenie dolných končatín môže viesť ku vzniku vredov a neskôr vo vážnych prípadoch i k amputácii. Najviac ohrozenou skupinou sú cukrovkári – fajčiari.

Vysoko ceneným prínosom pre prevenciu i priebeh cukrovky je cvičenie – už malé zvýšenie telesnej aktivity napr. v podobe chôdze zvyšuje na viac ako 24 hodín vychytávanie glukózy telovými bunkami. **V praxi to znamená aspoň 30 minút chôdze väčšinu dní v týždni.**

Významný príspevok k základom zdravia človečika na začiatku života poskytujú mamičky dojčením a prirodzenou **výživou materským mliekom**. K tomu patrí v detstve a dospelosti ešte **primeraná pravidelná fyzická záťaž**, čím sa dá udržať dobrá telesná kondícia a tiež prirodzená hmotnosť. Mnoho ľudí, ktorí majú genetickú predispozíciu na cukrovku po svojich predkoch, sa môže vyhnúť tejto diagnóze **konzumáciou vyváženej kvalitnej stravy prispôsobenej ročným obdobiam.**

Hoci sa traduje, že cukrovka je dôsledok prejedania sa sacharidmi, porozhliadnutie sa po svete ukazuje, že nie je bežná medzi obrovskou populáciou Číny – napriek vysokému podielu sacharidov v strave... Zato sa vyskytuje u bohatých Číňanov, ktorí konzumujú veľké množstvá tuku, majú málo pohybu a podporujú obezitu prejedaním sa.

V súčasnosti neexistuje jednoznačná účinná metóda liečby cukrovky, i keď sú známe **prípady výrazných zlepšení života pacientov zmenou životosprávy a upravením pomeru medzi tukmi a sacharidmi v strave.** Napríklad výskumná práca Dr. Indera Singha „Nízkotuková diéta a terapeutické dávky inzulínu pri cukrovke" (publikovaná v Lancet, 1955), o ktorú sa opierajú experimentátori hľadajúci možnosti liečiť či ovplyvniť priebeh cukrovky zmenou stravy, ukazuje možné cesty. Zmenou pomerov tukov a sacharidov v jedálničku sa podarilo dosiahnuť výrazné zlepšenie – 72 % pacientov



sa zbavilo inzulínu do 18 týždňov, u ostatných sa významne znížilo potrebné množstvo podávaného inzulínu... Odbúranie neprirodzených vplyvov prostredia pomáha predísť ochoreniu či eliminovať jeho sprievodné ťažkosti. Patrí sem často ignorovaný vplyv stresu, času stráveného v zafajčenom prostredí, či **vplyv chémie v kozmetických prípravkoch. Samozrejmý vplyv má kvalita vody a potravín.**

Pre jednotlivca postihnutého cukrovkou je najdôležitejšie uvedomiť si, že on sám je rozhodujúcim činiteľom pre priebeh ochorenia. Čím viac sa naučí o svojom ochorení a jeho priebehu, o to väčšie budú jeho vyhliadky na dlhší kvalitný život.

VÝŽIVA A REGENERÁCIA

Vo výžive a regenerácii organizmu môžu byť dobrým pomocníkom **prírodné šťavy**, dnes dostupné v BIO-kvalite. **Prípravky z brezových listov, trnky, rakytníka** (Weleda) dodajú organizmu hodnotné látky v podobe bioflavonoidov, minerálov i vitamínov. Viaceré z nich sú bez cukru. Podporia regeneráciu, imunitný systém, procesy výstavby organizmu, zlepšujú trávenie a vstrebávanie látok z potravy. Aj použitie prírodnej kozmetiky v starostlivosti o telo uľaví organizmu od bežnej chémie... Za zmienku stoja napríklad čisté prírodné produkty značky Weleda – prehrievajúci Masážny olej s arnikou, uvoľňujúci Levanduľový olej alebo Ružový harmonizujúci olej. **Zubné pasty** tej istej značky obsahujú rastlinné výťažky prispievajúce k zdravým ďasnám - zlepšujú pocity pri vysychaní ústnej sliznice, ktoré poznajú takmer všetci diabetici. Prírodný **Nechtíkový dojčenský krém**, rovnako od Weledy, je podľa názvu síce primárne určený pre najmenších, ale pri mokvajúcich ranách práve výťažky z nechtíka, harmančeka, lanolín a oxid zinočnatý spoľahlivo chránia pred ďalším negatívnym rozvojom prejavov. Pomáhajú tiež uzdraveniu zle sa hojacim vlhkým ekzémom a drobným poraneniam ako sú mokré odreniny a vlhké medziprstové trhlinky.

Suchú kožu na končatinách pomáhajú riešiť **kvalitné prírodné telové mlieka a krémy na ruky**. Na suché praskliny na pätách a suchú pokožku chodidiel sa osvedčil Balzam na nohy, alebo ľahšie roztierateľné Rakytníkové alebo Granátovojablkové telové mlieko s príjemnou vôňou a výživnými účinkami...

Významnou súčasťou života pacienta s cukrovkou je ochota rodiny poskytnúť mu v ťažkých chvíľach podporu, vedieť rozoznať dôležité príznaky i následné reakcie a poskytnúť potrebnú pomoc. Dôležité je tiež porozumenie pre občas prekvapujúce zmeny nálad a prejavov. Cukrovka prináša so sebou veľkú zaťaž na psychiku pacienta a je na jeho okolí ako ho dokáže podporiť a pochopiť... •

100% certifikovaná prírodná starostlivosť

WELEDA
Od 1921



Starostlivosť s granátovým jablkom – zmyselná regeneračná starostlivosť z prírody

NAKUPUJTE U NÁS
E-SHOP
WWW.WELEDA.SK

Weleda v súlade s človekom a prírodou

www.weleda.sk

Hormonálna joga

HARMONIZUJTE SVOJU ŽENSKOSŤ!

CHCETE SA CÍTIŤ DOBRE, MAŤ PEVNÉ ZDRAVIE A VYCHUTNÁVAŤ ŽIVOT PLNÝMI DÚŠKAMI? CHCETE MAŤ V ŽIVOTE MENEJ STRESU A VIAC RADOSTI? CVIČTE HORMONÁLNU JOGU!



text_ **Mirka Bartošová**
foto_ **archív autorky**

Mirka Bartošová (35)
Medzinárodne certifikovaná lektorka Hormonálnej jogovej terapie pre ženy, mužov a diabetikov. Vyškolená terapeutka, ktorá sa učila priamo od Dinah Rodrigues v Nemecku a vo Francúzsku, učí dnes hormonálnu jogu na Slovensku prostredníctvom špecializovaných seminárov.

Viac info: www.hormonyoga.sk
• mirka@hormonyoga.sk
• 0903 129 808

Nízka hladina kľúčových hormónov v tele výrazne vplýva na prežívanie plnohodnotného života na všetkých úrovniach: telesnej, fyziologickej, psychickej aj energetickej. Malá nerovnováha v produkcii hormónov pôsobí na celú našu bytosť. Hormóny ovplyvňujú každý náš pocit či emóciu, predovšetkým u žien. Preto je dôležité, aby naše žľazy boli aktívne a produkovali hormóny v správnom pomere pre náš organizmus. **Najčastejšou príčinou hormonálnej nerovnováhy je stres a veľká záťaž, s ktorou si telo nevie rady. Hladina hormónov môže byť znížená aj v dôsledku nezdravého životného štýlu, rôznych telesných ako aj citových tráum.** Hormonálna jogová terapia pôsobí na organizmus ako celok, pričom účinkuje na niekoľkých úrovniach.

HORMONÁLNA JOGOVÁ TERAPIA

▶ **na fyziologickej úrovni znovu aktivuje tvorbu hormónov**, znižuje intenzitu symptómov menopauzy, zabraňuje výskytu ochorení spôsobených nízkou hladinou hormónov

▶ **na telesnej úrovni posilňuje svaly**, napomáha správnemu držaniu tela, zvyšuje pružnosť a ladnosť pohybov, tvaruje telo, posilňuje kosti

▶ **na psychickej úrovni pomáha zvládať stres**, odstraňuje nespavosť, napravuje emočnú nerovnováhu, odstraňuje depresiu a ďalšie emočné problémy spojené s nízkou hladinou hormónov

▶ **na energetickej úrovni aktivuje individuálnu energiu, prináša vitalitu a duševnú pohodu**, zvyšuje vstrebávanie prány – energie.

RECEPT NA KRÁSU A POSTAVU

Systém hormonálnej jogovej terapie vytvorila Brazílčanka Dinah Rodrigues v 90-tych rokoch. Jej receptom na krásu, bezchybnú postavu a žiarivú tvár nie sú žiadne super krémy, procedúry či tabletky. Je to hormonálna joga. Jogu praktikuje už viac ako 40 rokov a pred viac ako 20-timi rokmi vytvorila vlastnú vedecky preukázanú terapiu hormonálnej jogy. Táto skoro 90-ročná dáma pomohla k uzdraveniu svojou zostavou hormonálnej jogovej terapie množstvu žien aj mužom. Napriek svojmu vysokému veku je stále vitálnou a krásnou ženou, ktorá cestuje po celom svete, odovzdáva svoje poznanie ďalej a školí terapeutov v tomto systéme. **Hormonálna jogová terapia je holistický liečebný systém vychádzajúci z tradičných jogových techník (asán), dychových cvičení (pranajámy) a tibetských techník práce s energiou.** Cvičenie aktivuje a harmonizuje celý hormonálny systém.



AKO MÔŽE FYZICKÝ POHYB OVPLYVNIŤ HLADINU NAŠICH HORMÓNOV?

Cvičenie hormonálnej jogy je založené na princípe fyziológie – tlakového pohybu a dynamického dychu, ktorými aktivujeme endokrinné žľazy. **Hormonálna jogová terapia mieri praktickou cestou k povzbudeniu žliaz s vnútornou sekréciou tak, aby navzájom spolupracovali a fungovali ako systém. Hormonálna jogová terapia pracuje s presnou zostavou jogových pozícií, dynamických dychových techník, s energiou a s vizualizáciou.** Hlavne vďaka dynamike dýchania stimuluje cvičenie naše žľazy k produkcii hormónov.

Svoju rolu hrá samozrejme aj posilnenie a uvoľnenie jednotlivých častí tela.
Je naozaj dôležité cvičiť hormonálnu jogu správne a tiež pravidelne.
Toto cvičenie nie je zložité, napriek tomu, že je špecifickejšie a líši sa od klasickej hathajogy. Výsledky cvičenia sú veľmi povzbudzujúce a motivujúce.

BENEFITY CVIČENIA

Hormonálna joga pre ženy nielen **zvyšuje hladinu ženských hormónov, ale súčasne znižuje aj intenzitu symptómov menopauzy** ako sú: návaly tepla, migrény, suchosť slizníc v urogenitálnej oblasti, osteoporóza, osteopénia, ateroskleróza, tenká, suchá koža, vrásky, vypadávanie vlasov a podobne. **Pomáha pri PMS, strate menštruácie, pri menštruačných bolestiach, polycystických vaječníkoch aj pri ťažkostiach s otehotnením**. Pokles hormonálnej hladiny u žien je sprevádzaný aj nemalými psychickými ťažkosťami ako sú: podráždenie, emočná nestabilita, strata pamäte, úzkosti až depresie, neschopnosť rozhodovať sa, panický syndróm. Aj tie sa pravidelným cvičením hormonálnej jogy vytrácajú a kompenzujú.
Správne prevedenie jednotlivých cvikov sa môžete naučiť na **špecializovanom seminári** a potom cvičíte doma. Platí, že čím častejšie cvičíme, tým rýchlejšie a lepšie výsledky dosiahneme. Pri pravidelnom cvičení dochádza k odstráneniu niektorých príznakov už po pár dňoch či týždňoch. Okrem odstránenia uvedených nežiadúcich symptómov **Hormonálna jogová terapia podporuje celkový zdravotný stav, zlepšuje pružnosť tela, pohyblivosť kĺbov, posilňuje pľúca, detoxikuje organizmus.**
Vyvážená hladina hormónov a dostatok ženských hormónov pôsobia veľmi priaznivo na **ženskú krásu, výraz aj sebavedomie**. Takáto žena prekypuje zdravím, energiou a vitalitou v každom veku. Jednoducho žiari. A kto by nechcel žiariť? ☺

www.vitarian.sk

RAW FOOD jesenné inšpirácie



OSTROKYSLÁ POLIEVKA

POTREBUJEME:

- 1/2 PL tamarindu
- 4 ČL miso pasty
- 1 čili papričku
- 2 ČL psyllia
- 2 PL kokosového oleja
- 100 g tofu
- 1 veľký kus bambusu
- 1/2 jarnej cibuľky
- 1/2 púčika kapary
- 2 mini kukuričky
- 4 sušené čierne huby Judášovo ucho, namočené vopred na 30 minút
- 2 šálky vody
- 1/2 šálky bambusových výhonkov
- čerstvý koriander na ozdobenie

AKO NA TO:

Tofu nakrájame na tenké plátky, bambus s jarnou cibuľkou na kolieska, kapary na milimetrové vlásky a mini kukuričky so sušenými čiernymi hubami nakrájame na pásiky. Tamarind, miso, čili, psyllium, kokosový olej a vodu rozmixujeme. Nakrájané suroviny zalejeme vzniknutou tekutinou. Ozdobíme čerstvým koriandrom.

SUPERFOODS CHEESECAKE

POTREBUJEME:

Korpus

- 1/2 šálky maku
- 2 šálky sušených sliviek, vopred namočených
- 1/2 šálky vlašských orechov
- 1/2 šálky datlí, vopred namočených
- 2 PL kokosového masla
- 3 PL za studena lisovaného kokosového oleja
- 2 PL agávového sirupu
- 2 PL chia semienok, vopred namočených
- vodu podľa potreby

Plnka 1

- 1 zrelé avokádo
- 1 čerstvá zrelá figa
- 2 sušené figy
- 1 PL kakaového prášku
- 1 PL cukru z kokosových kvetov

Plnka 2

- 2 šálky kešu orechov, vopred namočených
- 1 limetka
- 3 PL agávového sirupu
- 3 PL kokosového masla
- 1/4 vanilkového struku
- 2 štipky soli

Na ozdobenie:

- čučoriedky, maliny

AKO NA TO:

Ingrediencie na korpus rozmixujeme a sušíme v sušičke 10 hodín. Ingrediencie na prvú plnku rozmixujeme do tvrdej, pudingovej konzistencie a natrieme ju na korpus vo výške jedného centimetra. Navrch naukladáme vrstvu čučoriedok, ktoré jemne vtlačíme do korpusu. Na čučoriedky natrieme druhú plnku, ktorú sme vyrobili rozmixovaním všetkých ingrediencií na pevnú hmotu. Ozdobíme malinami alebo iným lesným ovocím a posypeme kakaovým práškom. Necháme chladiť 4 hodiny v chladničke.





MRKVOVO-CUKINOVÉ PLACKY

POTREBUJEME:

- 2 mrkvy
- 1/2 cukiny
- 1/4 šálky slnečnicových semienok, vopred namočených na noc
- 1/4 šálky ľanových semienok, vopred namočených na noc
- 1 strúčik cesnaku
- 1/2 PL rastlinného oleja
- soľ, korenie

AKO NA TO:

Slnečnicové a ľanové semienka rozmixujeme v mixéri. Cukinu nastrúhame a mrkvy odšťavíme. Na placky budeme potrebovať len odšťavenú časť mrkvy, takže šťavu môžeme vypiť alebo uskladniť. Nastrúhanú cukinu a odšťavenú mrkvovú dužinu zmiešame s rozmixovanými semienkami a vytvoríme pevnú hmotu. Celú zmes dochutíme soľou, čiernym korením a cesnakom. Vytvoríme malé placky, ktoré ukladáme na fóliu na sušenie. Sušíme v sušičke približne 7 hodín na 42 °C.

ŠPENÁTOVÝ QUICHE

POTREBUJEME:

Korpus

- 1 šálky kešu orechov
- 1/4 šálky makadamiových orechov
- 2 PL ľanových semienok
- 1 strúčik cesnaku
- 2 ČL olivového oleja
- 1/4 ČL soli
- 3 PL vody
- 1 PL šťavy z citróna

Plnka

- 2 šálky nakrájaných čerstvých hríbov
- 1/2 ČL soli
- 1 PL citrónovej šťavy
- 1 stredne veľkú cuketu
- 1/4 šálky vody
- 11/2 šálky kešu
- 1/4 šálky miso pasty
- 2 ČL citrónovej šťavy
- 1/2 strednej cibule
- 1/2 PL soli
- 1/4 šálky mladej cibuľky
- 2 šálky čerstvého špenátu
- 2 PL olivového oleja
- šálka sušených paradajok
- 1 PL bazalky

AKO NA TO:

Korpus: Všetky ingrediencie zmixujeme. Vzniknutú hmotu vložíme do dvoch nádob s polomerom 20 cm. Prstami vystelieme formu a vložíme do sušičky na 6 hodín. Sušíme na 42 °C.

Plnka: Hríby marinujeme v citrónovej šťave so soľou. Nakrájaný špenát, bazalku, paradajky a mladú cibuľku marinujeme v olivovom oleji so soľou. Nakrájanú cuketu, vodu, kešu orechy, miso, citrónovú šťavu, cibuľu a soľ zmixujeme v mixéri. Zmixovanú hmotu zmiešame s marinovanými ingredienciami a vylejeme na hotový korpus. Hotový quiche sušíme 24 hodín pri 42 °C.



text_ Peter Verček



• Michael Morris

CO neSMÍTE VĚDĚT!

TEROR, REVOLUCE, VÁLKY – KTO A CO ZA TÍM STOJÍ!

ANCH BOOKS | 2016

Po bestselleri **Co nesmíte vědet!** z roku 2012, ktorý čitateľom poodhalil pozadie medzinárodného sprisahania svetových bankárov, nezostal Michael Morris spať na vavrínoch. Skôr naopak – rastúci záujem čitateľov ho motivoval k tomu, aby neskôr, s odstupom niekoľkých rokov, uviedol v roku 2016 na trh aj pokračovanie knihy. V ňom sa sústredil na politicko-vojenské kruhy, ktoré sú v mnohých smeroch ešte zákernejšie ako biele goliere sveta peňazí a globálneho kapitálu.

V posledných desaťročiach sa v najrôznejších častiach sveta udiali väčšie či menšie vojenské konflikty. Hoci na prvý pohľad nebolo úplne jasné pozadie týchto udalostí, určite nevznikali len tak bezdôvodne. Vojna v Afganistane, Sýrii či na Ukrajine určite nebola náhodou a práve pochopenie pozadia týchto udalostí nám umožní vidieť to, čo by malo ostať radšej skryté. Aspoň to by bolo v záujme tých, ktorí ťahajú za nitky a sú mozgami rôznych konfliktov.

Morris sa venuje primárne Európe, ktorá však nie je osamoteným ostrovom, skôr naopak – Európa je len jednou súčasťou obrovskej skladačky, neprehľadného spletenca záujmov, vzťahov a väzieb, ktoré formujú dianie po celom svete. USA a NATO, Putinove Rusko, Blízky Východ na čele so Saudskou Arábiou – to všetko sú dominantní hráči v zápase o globálnu nadvládu.

Pochopenie histórie a štruktúry týchto väzieb a záujmov snáď umožní nájsť východisko z tejto problematickej situácie, v ktorej sa nachádza nielen samotná Európa, ale svet ako komplexný celok. Ohniská konfliktov sa objavujú vo všetkých častiach sveta, mohlo by sa zdať, že úplne náhodne, sú však len odrazom snahy o preváženie misky dejinných váh na stranu tej-ktorej mocenskej skupiny. **Je šanca zvrátiť vývoj, ktorý ženie svet do rastúcej neistoty a nestability, avšak je potrebné pochopiť, kto je v pozadí a aké záujmy háji. Pretože nič nie je tak, ako sa zdá.**

V dobe, kedy kvantita informácií víťazí nad kvalitou, sa javí ako nevyhnutná schopnosť správne s nimi narábať – zohľadňovať relevantné zdroje a kriticky pristupovať k obsahu, ktorý nám denne servírujú mainstreamové médiá. Každý z nás by si mal spraviť svoju domácu úlohu sám – kritické myslenie ešte nikoho nezabilo. Pri čítaní Morrisovej knihy sa nedá nespomenúť si na Orwellov román *1984*. Človeka až mrazí pri pomyslení, že to, čo nám v tej knihe prišlo utopické a nereálne, sa mnohokrát deje v ešte extrémnejšej podobe v každodennom živote, ktorý teraz žijeme.

Vo veľkej miere sa Morris venuje svetovej mediálnej propagande a chronickému skresľovaniu reality. Moderné technológie umožnili manipulovať verejnou mienkou spôsobom, o ktorom Niccolo Machiavelli nesníval ani vo svojich najdivokejších snoch. **Rozsah a efektivita šírenia dezinformácií prostredníctvom internetu a iných elektronických médií je bezprecedentná. O to ťažšie je potom v mori informácií nájsť to cenné, skutočné a pravdivé.** Morris hľadá túto pravdu, ktorá je často skrytá niekde hlboko pod povrchom a politické či vojenské elity dnešného sveta ani zďaleka nemajú záujem, aby bola odhalená...

Vo vydavateľstve Anch Books vyšli aj tieto zaujímavé tituly:











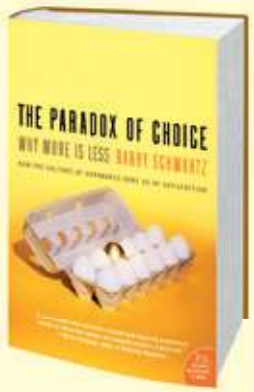


• Barry Schwartz

PARADOX VOĽBY

PREČO VIAC JE MENEJ A AKO NÁM KULTÚRA NADBYTKU KRADNE ŠŤASTIE

HARPER COLLINS | 2004



„Korelácia medzi naším emocionálnym rozpoložením a nevyhnutnou tyraniou voľby má katastrofálne dôsledky a v neposlednom rade môže viesť k absolútnej neschopnosti rozhodnúť sa."

Jednou z dlhodobo najpopulárnejších prednášok na konferenciách TED (www.ted.com) je dvadsaťminútová prednáška amerického psychológa Barryho Schwartza, v ktorej prináša kľúčové zistenia zo svojej knihy o paradoxe voľby.

Schwartz veľmi fundovane ničí jednu z oficiálnych dogiem modernej západnej civilizácie. Tá dogma znie takto: **ak chceme zvýšiť blahobyt ľudí, môžeme to dosiahnuť tým, že budeme maximalizovať ich osobnú slobodu.** Predovšetkým z toho dôvodu, že sloboda je všeobecne vnímaná pozitívne, má svoju hodnotu pre ľudí a je ľuďom vlastná. A tak, keď budú mať ľudia slobodu, každý bude môcť konať na základe vlastných rozhodnutí, čím bude zvyšovať svoje šťastie.

A aby sme maximalizovali slobodu, musíme maximalizovať možnosti voľby. **Čím viac možností ľudia majú, tým sú slobodnejší a čím sú slobodnejší, tým sú šťastnejší a spokojnejší. Bez ohľadu na to, ako hlboko je v našom vnímaní zakorenený tento chybný predpoklad, nič nemôže byť podľa Schwartza vzdialenejšie realite.**

Moderná doba priniesla neuveriteľný rozmer možností, ktorý však môže v konečnom dôsledku viesť k úplnej neschopnosti rozhodnúť sa. Pretože každý z nás sa predsa chce rozhodnúť správne a na to je potrebné analyzovať veci, zhodnotiť všetky možnosti, alternatívne náklady s nimi spojené ako aj dôsledky našich vlastných rozhodnutí.

Tieto rozhodnutia sa môžu týkať rovnako úplne banálnych vecí – ako je nakupovanie v obchode – ako aj zásadných celoživotných rozhodnutí, napríklad rozhodovaní sa o manželstve. Mechanizmus voľby však v oboch prípadoch funguje rovnako neúprosne. Príliš veľa možností vedie oveľa skôr k paralýze v rozhodovaní ako k oslobodeniu. **Pri takom veľkom množstve možností, ktoré dnešný svet ponúka, majú ľudia problém rozhodnúť sa. Týmto však nevyhnutná tyrania voľby nekončí. Pokiaľ aj človek prekoná prízrak paralýzy a rozhodne sa, bude nakoniec menej spokojný so svojím rozhodnutím, ako by bol v prípade, keby mal menej možností voľby.** Čo keď iné možnosti boli lepšie, alebo náklady alternatívnych príležitostí boli vysoké? Čím viac možností na výber bolo, tým ľahšie je ľutovať rozhodnutie, ktoré už bolo urobené. Naše ľudské "utrpenie" vo svete neobmedzených možností však pokračuje aj po momente voľby. Kto je zodpovedný za rozhodnutie, s ktorým nie sme v konečnom dôsledku spokojní? My sami. Niet koho iného brať na zodpovednosť. Možností bolo predsa toľko, že sa nemôžeme na nič vyhovárať. A tak, aj keď robíme dobré rozhodnutia, na konci dňa sa cítime sklamaní a nespokojní. A viníme z toho seba.

Aký je teda odkaz Barryho Schwartza? **Každý z nás potrebuje určité pomyslené akvárium, v ktorom sú možnosti do istej miery obmedzené. Absencia takýchto obmedzení v možnostiach totiž vedie ku katastrofe**, o ktorej Schwartz tak vtipne vo svojej knihe rozpráva. **Je to jednoduché – menej možností vedie k väčšiemu šťastiu.** Jednak tým ušetríme čas strávený nekonečným analyzovaním problému a jednak budeme nakoniec spokojnejší a šťastnejší. A o to je predsa to dôležité v živote...

ČÍTANIE OSUDU Z KNIŽNICE *palmových listov*

INDIA BOLA VŽDY ZNÁMA PRE SVOJ MYSTICIZMUS, BOHATÚ A ZACHOVANÚ STAROBYLÚ KULTÚRU, NÁBOŽENSTVO A TRADÍCIE. INDIA JE KRAJINOU, KDE JE DUCHOVNÁ FILOZOFIA A DUCHOVNÁ CESTA SÚČASŤOU KAŽDODENNÉHO ŽIVOTA. JE TO ZEM, V KTOREJ PRED NIEKOĽKÝMI TISÍCROČIAMI ŽILO SEDEM VEĽKÝCH SVÄTCOV, STAROINDICKÝCH MUDRCOV – "MAHA RÍŠIOV". HOVORÍ SA, ŽE BOLI NA TAKEJ VYSOKEJ ÚROVNI VEDOMIA, ŽE DOKÁZALI VIDIEŤ NAPRIEČ ČASOM A PRIESTOROM DO ĎALEKEJ BUDÚCNOSTI. S TOUTO SCHOPNOSŤOU VEDELI VIDIEŤ OSUDY MNOHÝCH ĽUDÍ V BUDÚCNOSTI AJ TÝCH, KTORÍ SA EŠTE NENARODILI...

text_ **Andrea Šestáková**
foto_ **ingimage**

TECHNIKA PALMOVÝCH LISTOV

Indickí mudrci zachovali svoje poznanie pomocou starobylej techniky zápisom na vysušené prírodné palmové listy pre budúce generácie. **S pomocou svojich žiakov spísali na tieto palmové listy osudy tých, ktorý sa prídu na svoj osud v budúcnosti opýtať – ako radu a súcitnú pomoc pre konkrétne, osobné životy mnohých ľudí.** Na tieto palmové listy vyryli starobylý text v archaickej tamilštine a rytinu vysypali zvláštnymi farbami a popolom. Listy sa uchovávajú pomocou zvláštneho oleja z pávích pier a byliniek, ktoré majú ochrannú funkciu pred škodcami, plesňami, požiarmi a zničením, tak ako majú aj magickú ochrannú funkciu. Každých 300 až 500 rokov sa listy podľa svojho stavu prepisujú a uchovávajú sa v štátnych knižniciach a súkromných rodinách v juhovýchodnej Indii, v štáte Tamilnád. **O tieto listy sa starajú kňazi, ktorí sa nazývajú "nádí" – vykladači osudu.** Títo kňazi študujú niekoľko rokov archaický jazyk – starotamilštinu, ktorá sa číta z listov, ale tiež sa spieva a interpretuje, nakoľko obsah na liste je písaný vo veršoch a spevoch.

ČÍTANIE OSUDU UŽ AJ CEZ SKYPE

Knižnice palmových listov boli založené pred 5 – 15 tisíc rokmi. Pre väčšinu ľudí však zostávajú neznáme. Ani samotní kňazi, ktorí sa o knižnice starajú, sa nesnažia o ich spopularizovanie. Každý človek, ktorého list sa v knižnici nachádza, príde z vlastnej vôle. V palmových listoch sú zaznamenané osudy mnohých ľudí, no nie všetkých. V dobe moderných technológií už netreba kvôli výkladu cestovať tisícky kilometrov.

Kto zacíti potrebu nechať si prečítať svoj osud, môže sa s vykladačom osudu "nádí" spojiť aj cez skype, prostredníctvom svojho sprievodcu. Jedinou potrebnou informáciou je odtlačok palca.



U mužov je to pravý a u žien ľavý palec. Podľa odtlačku palca na ruke, ktorý je jedinečný pre každého človeka, vyhľadá vykladač pár zväzkov z knižnice, v ktorých by jeho palmový list mohol byť. Odtlačky palca sa dajú roztriediť do 108 kategórií v tradícii palmových listov, podľa jednotlivých línií, slúži to ako akési abecedné roztriedenie kníh. Keď kňaz nájde zväzky, v ktorých je v každom z nich asi 40 až 50 jednotlivých listov, kde by sa list mohol nachádzať, začne sa **prvá fáza výkladu – hľadanie palmového listu** človeka, ktorý sa prišiel spýtať na svoj osud, a ktorého vidí kňaz často nečakane, neplánovane až v dobe tohto rituálu výkladu.

HĽADANIE VÁŠHO LISTU

Vykladač začne klásť jednoduché identifikačné otázky z prvej kapitoly listu, na ktoré sa smie odpovedať len slovom áno alebo nie. Tieto otázky sú len navádzacie a obsahujú základné, identifikačné informácie. Pokiaľ odpoviete na všetky otázky pravdivo slovom áno, bude zjavné, že sa jedná o váš život a váš palmový list. Pokiaľ odpoviete čo i len na jednu otázku nie, kňaz obráti ďalší list zo zväzku a číta z ďalšieho listu.

Ak sa váš list nájde, kňaz vám povie takmer všetko o vašom živote –vaše meno a mená ľudí, ktorí sú s vami úzko spojení, dátum vášho narodenia, vaše znamenie a deň kedy ste sa narodili, oblasť vašej práce alebo záujmov, vaše vzdelanie, informáciu, či sú v dobe výkladu vaši rodičia ešte na tomto svete, či máte deti a koľko, prípadne ich mená, mená vašich bývalých partnerov a tiež to, či máte momentálne romantický vzťah, manželstvo, alebo nie, koľko máte súrodencov a v akom poradí ste sa narodili, ale aj meno človeka, ktorý je vaším kľúčovým životným partnerom a tiež vaše tajné plány alebo túžby, myšlienky, životný cieľ či poslanie...

Po tejto identifikácii si kňaz urobí prestávku pre svoje modlitby a rituály a nastane **druhá fáza výkladu – čítanie vášho osudu** z palmového listu prvej, základnej kapitoly, kde je v energetickej forme prítomný jeden zo svätcov – "maha ríšiov". Ríšiovia, podľa legiend, stále žijú ako nefyzické bytosti a dozerajú na chod knižníc a **vykladači osudu "nádí" slúžia ako médium, cez ktoré hovoria samotní ríšiovia**.

ČO VÁM VYKLADAČ ODHALÍ?

Listy nie sú písané od dátumu narodenia človeka, ale väčšinou odo dňa, kedy sa človek príde spýtať na svoj osud. Väčšinou je to v správny čas, pokiaľ nie je ten správny čas, list jednoducho nie je k dispozícii, môže sa nájsť v inom čase, no nemusí... nie všetci ľudia majú svoj palmový list. Správny čas môže byť križovatka života, čas,

v ktorom potrebuje človek veľkú pomoc a radu, tak ako aj smer, či vhľad do určitej situácie...
Niektorý kňaz môže hovoriť veľmi podrobne o vašej minulosti, iný zas prejde ihneď na budúcnosť od roku, ktorý vám pravé beží v troch až piatich ročných obdobiach, kedy opíše konkrétne udalosti, čo sa udeje vo vašom živote, až do doby, kedy odídete z tohto sveta. Pravdaže môžete vopred povedať, že nechcete počuť o žiadnom čase smrti, aj vašej, ani vašich blízkych. **Vykladači "nádí" sú mimoriadne vnímaví, láskaví a ich vysoká duchovná úroveň im umožňuje naladiť sa na aktuálne potreby človeka a sprostredkovať vyššie poznanie zmyslu udalostí. Prezradia vám toľko, aby vám pomohli a dali vám radu a správny smer v danej situácii, no nie priveľa, aby vám nezobrali vlastnú skúsenosť.** Môže sa stať, že aj keď ste v ťažkej životnej situácii, odídete z výkladu inšpirovaní a šťastní. Pokiaľ príde na výklad niekto veľmi mladý, často sa stane, že mu prečítajú len predpoveď na najbližších pár rokov a odporučia mu prísť znovu – v inej etape života. Veľmi mladý človek nemá ešte dosť vlastných skúseností na to, aby mohol porozumieť všetkému.
Po tomto výklade máte možnosť sa opýtať na veci, ktoré vás zaujímajú a sú pre vás najdôležitejšie. Väčšinou je otázok veľmi málo, lebo počas výkladu vám už "nádí" intuitívne odpovedia presne na to, na čo ste sa prišli spýtať. Čítanie z vášho palmového listu môže trvať aj niekoľko hodín, alebo celý deň, no niekedy len dve hodiny, záleží to aj od toho ako rýchlo sa nájde váš palmový list. **Výnimočné je, že kňazi "nádí" vám nič neveštia, alebo nehovoria to, čo si myslia, ale naozaj čítajú, spievajú vám z listov a interpretujú to, čo je tam napísané.** Môže sa stať, že vám na niektorú otázku neodpovedia, najmä ak sa týka osudu iného človeka, pretože čítajú váš list a nie list niekoho iného. Niektoré veci majú zostať tajomstvom a súkromím iných.



POZNANIE KARMY A PREČISTENIE ŽIVOTNEJ CESTY

Po tomto výklade však príde najdôležitejšia časť pohľadu Indov – čítanie kapitol Shanti a Deksha, ktoré sú podmienkou vášho výkladu. Rozpovedia vám v nich príbeh – jeden z vašich minulých životov, ktorý nie je rozprávkou, príbeh, ktorý má najdôležitejší vplyv a dopad



na váš súčasný život, a ktorý vám spôsobuje problémy, bloky alebo odďaľuje naplnenie vášho osudu. Opíšu vám detailne v ktorom období ste žili tento minulý život a kde, či ste boli muž alebo žena a čo nesprávne z duchovného či morálneho hľadiska ste robili, čím ste ublížili iným a čo je to, čo vám vytvorilo negatívnu karmu (dôsledok vašich činov), ktorá vám v súčasnosti spôsobuje problémy. Je pravdepodobné, že odrazu pochopíte prečo sa vám stali niektoré veci, ktoré ste si vôbec nezaslúžili a možno ich budete vedieť lepšie prijať s poznaním, že ste ich vytvorili vlastnou vôľou v minulom živote. Toto je najdôležitejšia časť z pohľadu kňazov "nádí", pretože **cieľom vykladania osudu z palmových listov je sprostredkovať človeku prečistenie predchádzajúcej karmy, cez pochopenie minulých činov a tiež pomocou rituálov a modlitieb, ktoré Indovia nazývajú "púdža" – nápravné opatrenia alebo liek.** Pokiaľ človek slobodnou vôľou tieto rituály vykoná a drží sa niektorých rád kňazov, potom sa predpovede z palmových listov napĺňajú, najmä v tých najdôležitejších a osudových bodoch.

Prečistenie karmy, spoznanie našej životnej cesty a vylepšenie osudu je kľúčovým zmyslom čítania z palmových listov. Keď sa osud jedného človeka zlepší, má to priamy vplyv na životy ďalších ľudí, ktorí sú s ním najbližšie spojení. Pred tisíckami rokov mali indickí mudrci a jasnovidci "ríšiovia" potrebu pomôcť budúcim generáciám. To je dôvod prečo nám v palmových listoch zachovali cenné mystické a duchovné posolstvo.

NA KOĽKO SI VYTVÁRAME SVOJ OSUD?

Mystérium knižnice palmových listov môže vyvolávať celý rad metafyzických otázok, akými sú slobodná vôľa a osud človeka, čas a budúce udalosti, ktoré sú dané, no ktoré zatiaľ neprežívame, vytváranie si osudu vlastnými rozhodnutiami, vôľa a možnosť voľby každého z nás a schopnosť realizovať svoje plány, učiť sa na vlastných skúsenostiach a rozvíjať sa cez poznanie... Kde je tá hranica medzi našimi vlastnými možnosťami a nasledovaním predurčeného osudu? **Podľa Indov, ktorí veria v minulé životy, si vytvárame v súčasnom živote vlastnou vôľou len 30 percent osudu, no 70 percent osudu je už vytvoreného a daného, našimi činmi z minulosti**. Je však pravdou, že niekto má viac možností volieb vo svojom osude, a niekto ich má oveľa menej. Náš svet nie je len materiálny a naše poznanie nie je konečné. Sú veci, ktoré presahujú naše vnímanie, udalosti, ktoré sa dejú nezávisle na našej vôli, náhody, ktoré nedokážeme ovplyvniť... Zážitok čítania osudu z knižnice palmových listov preto nie je otázkou viery, ale vyššieho poznania, pochopenia súvislostí a prijatia svojej životnej cesty a poslania.

Sprostredkovanie výkladu osudu z knižnice palmových listov: andreasestakova@hotmail.com



AKO SA STAŤ *spokojným človekom?*



text_ **Zuzana Šestáková**
foto_ **ingimage**

Autorka je šéfredaktorka vydavateľstva Eugenika, prekladateľka a tlmočníčka.

NESPOKOJNOSŤ – BEŽNÝ STAV BYTIA?

V našej kultúre je pomerne bežným stavom nespokojnosť. Preto sa niekedy obdivne vyzdvihuje ako protiklad život v chudobných, rozvojových či prírodných národoch, kde sú ľudia "spokojní napriek ťažkým podmienkam", čo sa nám zdá nepochopiteľné, priam zázračné (či hádam zaostalé?). U nás považujeme nespokojnosť za normálny, bežný, ba dokonca správny prístup k životu.

V poslednej dobe je moderné byť – aspoň navonok – tolerantný, nechávajúci druhým voľnosť, a tak dávame nespokojnosť najavo často nepriamym spôsobom. Každopádne bez ohľadu na to, ako sa snažíme správať aj tváriť navonok, nosíme v sebe obrovskú nespokojnosť s daným stavom vecí. Máme predsa svoju predstavu o tom, **aké by veci mali byť**, a ak také nie sú, sme pochopiteľne nespokojní, frustrovaní, rozladení, zlostní. V snahe donútiť druhých, aby sa veci aspoň trochu priblížili k tomu, čo by sme chceli my, sa potom uchyľujeme k rôznym manipulatívnym formám komunikácie. Medzi iným aj tak, že ostentatívne dávame najavo, ako nám je z istých vecí zle: to ten druhý, nie náš vlastný postoj, nám „dvíha tlak", „robí stres", „zarmucuje nás" a podobne. **Dôsledkom popierania svojej vlastnej zodpovednosti za každú situáciu, ktorou prechádzame, je ustavičná hlboká nespokojnosť, rozladenosť a zlosť.** To nám spôsobuje nielen obrovskú duševnú nepohodu, ale aj fyzické, zdravotné problémy a ťažkosti.

AKO SI NAPĹŇAŤ SVOJE PREDSTAVY

Ak veci nie sú také, aké by sme chceli, aby boli, máme pocit straty kontroly, teda neistoty a strachu. Máme dojem, že svet je proti nám, že nie sú rešpektované naše potreby, predstavy a skúsenosti. Lenže naše potreby a predstavy nemajú byť napĺňané cez iných ľudí! **Treba sa naučiť začať klásť deliacu čiaru medzi realizáciou svojich predstáv a tým, čo robí ktokoľvek druhý.** Predstavy každého jedného človeka sa môžu zrealizovať nezávisle od seba, bez toho, aby si vzájomne bránili či prekážali. Ide tu len o iný pohľad na vec, ktorý treba prijať. Svet funguje tak, že je možné realizovať súbežne, simultánne rôznorodé predstavy a preferencie. **Kľúčom je udržať si svoju predstavu a vedomie nezávislosti súčasne.** Podľa nasledovného pravidla: Môj súlad (vnútorná pohoda, sila, vyrovnanosť) je oddelený od toho, čo robia či ako myslia iní ľudia. A to absolútne a bez výnimky!

CIEĽOM NIE JE KONKRÉTNY VÝSLEDOK, ALE DOBRÝ POCIT ZO ŽIVOTA

Keď sa rozhodneme začať toto pravidlo akceptovať a uplatňovať, život nás začne aj skúšať: či si udržíme rovnováhu aj vtedy, keď niekto druhý, pre nás dôležitý, v rovnováhe nie je, alebo keď nejaká okolnosť nedopadne, či neprebieha tak, ako by sme chceli. **Rozhodujúce je nestratiť zo zreteľa cieľ.** A tým cieľom nie je nejaký špecifický výsledok, ale jedna všeobecná zásadná vec: **cítiť sa dobre, mať pocit vnútornej rovnováhy, sily, slobody a vitality.** Ostať napojený na pozitívny pocit zo života.

Všetko **neustále plynie a mení sa, platný ostáva len základný fakt, že žijem** a **užívam si** to.

Starí čínski mudrci tomu hovorili **tao** – nepomenovateľná, neopísateľná podstata bytia, ktorá sa neustále mení, a predsa ostáva rovnaká a je základom všetkého. Múdry človek na to stále pamätá, a preto nepodlieha výkyvom – ani počasia, ani spoločnosti, ani svojich vlastných nálad...

Riešenie akejkoľvek nespokojnosti či trápenia je teda veľmi jednoduché: **začať hľadať iný uhol pohľadu – na veci, osoby aj okolnosti, na životy tých druhých aj na život ako taký.** Problém je len v tom, že väčšine ľudí **sa nechce** hľadať iný uhol pohľadu. Radšej by chceli, aby sa zmenilo ich okolie. Lenže tak to nefunguje. Iní ľudia si aj tak budú žiť po svojom, aj život si bude hľadať u každého svoje cestičky; nepomôže žiadna manipulácia, citové vydieranie, hrubé násilie, ani všelijaké iné formy vplyvu.

ZÁLEŽÍ VÁM NA SEBE?

Na to, aby sa niekomu začalo chcieť **hľadať ten iný uhol pohľadu**, sa v ňom musí prebudiť záujem o seba, o svoje vlastné blaho. To je to, čomu sa dnes (možno už trochu frázovito) hovorí **sebaláska**. Až keď vám začne záležať viac na tom, ako sa cítite a aký máte pocit zo života, než na tom, či životy vašich blízkych vyzerajú tak, ako by ste chceli, alebo či sa vaše okolie a vôbec celý svet správa tak, ako by ste chceli, začnete byť naozaj slobodní, zdraví, vitálni, šťastní, úspešní, tvoriví a primerane činorodí. Každý človek si môže slobodne vybrať, či sa začne starať sám o seba (v tom najlepšom zmysle – čiže dbať o to, ako sa cíti a v akom je stave), alebo nie.

Tým, ktorým sa to zdá sebecké alebo bezohľadné, možno pomôžu nasledujúce otázky: Aký typ človeka je milší tebe samému/tebe samej? Taký, ktorý ti vyčíta všetko, čo robíš inak, než ako sa páči jemu, alebo taký, ktorý ti za nijakých okolností žiadne výčitky či scény nerobí (ani sa neuchyľuje k „nenápadnej" manipulácii či citovému vydieraniu)? Taký, ktorý je silný a rozhodný, alebo slabý, ovplyvniteľný, nerozhodný? Taký, ktorý je schopný, zodpovedný, sebestačný a samostatný, alebo taký, ktorému sa treba stále venovať, ktorý po tebe stále niečo chce, prípadne o ktorého sa často bojíš? Odpovede vám ľahko ukážu, akým typom osobnosti sa môžete právom stať aj vy!

SILA POZITÍVNEJ VÍZIE

S témou spokojnosti súvisí ešte jedna mylná domnienka: Spokojnosť nie je prekážkou vývoja.

Byť spokojný nezávisle a neotrasiteľne neznamená nastálo sa uspokojiť s niečím, čo zďaleka nezodpovedá svojmu vyššiemu potenciálu! Byť spokojný nezávisle na okolnostiach znamená **prijať daný moment, danú situáciu ako momentálny stav s vedomím a jasnou víziou toho, že tento daný stav vecí sa bude ďalej vyvíjať, a teda zlepšovať.** A súčasne chápať, že tento vývoj, toto smerovanie k lepšiemu sa neudeje tak, že si to vynútim od niekoho iného (aj ak daná vec priamo súvisí s niekým iným), ale na základe môjho vlastného konštantného **udržiavania si žiadúceho smeru, čiže konkrétnej, špecifickej pozitívnej vízie**. Tak sa človek stáva "slobodným tvorcom", nezávislým od okolia, ktorý si od nikoho nič nevynucuje, a predsa všetko ovplyvňuje. Lebo ten, kto má jasnú pozitívnu víziu, je skutočný "vodca" a jeho vplyv je väčší, ako si myslíme!

Zapamätajme si raz a navždy: spokojnosť či nespokojnosť máme len a len vo svojich rukách. **Naša spokojnosť nezávisí, nesmie závisieť, od žiadnych vonkajších okolností! Pravda je taká, že spokojní môžeme byť, aj keď nám situácie či ľudia poskytujú všetky dôvody na nespokojnosť.** Ak si na takýto postoj zvykneme, život nás príjemne prekvapí tým, že sa veci budú väčšinou vyvíjať práve podľa našich predstáv, preferencií a vízií! •

ČÍNSKE HOROSKOPY

| november |
| december |
| január |

Potkan

1948 , 1960 , 1972, 1984, 1996 a 2008



MESIAC PRASAŤA
7. november - 6. december

Tento mesiac vyskúšajte vo svojom živote niečo nové. Stereotyp vás ubíja a vy budete šťastnejší s novými zážitkami. Nové chute, nový šport, nový kamarát. Fantázii sa medze nekladú.

Kariéra: Motivujte svojich zamestnancov vetou Verím v teba. Pretože ak ten, koho rešpektujú verí ich schopnostiam, umožňuje im byť najlepšími, akí len dokážu byť.

Peniaze: Príjmy nebudú veľmi priaznivé tento mesiac, snažte sa vyžiť s minima. Na úspory tiež nesiahajte, budete ich neskôr potrebovať oveľa viac.

Zdravie: Pre zlepšenie zdravotného stavu vám pomôže otužovanie. Dôležité je otužovať sa počas celého roka, aj v zimných mesiacoch. Začínajte postupne.

Láska: V láske zažívate šťastné obdobie. Nezaspite však na vavrínoch a starajte sa o svoju lásku. Vydaté ženy môžu otehotnieť.

MESIAC POTKANA
7. december - 4. január

Ušľachtilý človek vám pomôže na vašej ceste životom. Jeho rady aplikujte nielen v oblasti kariéry, ale aj v osobných medziľudských vzťahoch.

Kariéra: Ak vynaložíte v oblasti kariéry dostatočné úsilie, budete odmenení. Inak vám hrozia finančné straty alebo pokles na spoločenskom rebríčku.

Peniaze: Neberte zarobené peniaze ako samozrejmosť. Buďte vďační za všetko čo máte, aj keď toho nemáte veľa.

Zdravie: Problémy s obličkami nepodceňujte a poraďte sa s odborníkom. Obmedzte stres a strávte čo najviac času so svojimi blízkymi, pookriete.

Láska: Milostné flirty vás nenaplnia spokojnosťou. Berte svoju rodinu ako svoju prvú prioritu.

MESIAC BYVOLA
5. január - 28. január

Ste na najlepšej ceste k duchovnému rastu. Niekde vnútri to cítite, nebráňte sa tomu. Ak si neviete s určitými otázkami poradiť, vyhľadajte učiteľa.

Kariéra: Konflikt s kolegom riešte diskrétne, aby ste nevyvolali zbytočný rozruch. Iba ak by sa vám to nepodarilo vzájomne vysvetliť, požiadajte o pomoc nadriadeného.

Peniaze: Špekulatívne operácie vám neprinesú očakávaný zisk. Spoľahnite sa tento mesiac na normálny príjem.

Zdravie: Správny jedálniček, pravidelný pohyb a duchovná potrava sú správnym receptom na dlhý a šťastný život.

Láska: V prípade problémov v láske sa obráťte o radu na staršie osoby v rodine, ktorým dôverujete. Nechajte sa viesť svojím srdcom.

Byvol

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



MESIAC PRASAŤA
7. november - 6. december

Prečo nevyužívate svoj potenciál na to, aby ste boli šťastní a žili v hojnosti? Prišiel čas zavrieť zadné vrátka a s plnou vervou sa pustiť do práce. Zlyhajú iba tí, ktorí to vzdajú.

Kariéra: Ťažké obdobie v práci prekonáte húževnatosťou, vytrvalosťou a tak trochu aj pozitívnou tvrdohlavosťou. Všetky prekážky sa dajú prekonať, záleží len od uhla pohľadu, ako sa na ne pozeráte.

Peniaze: Špekulatívnymi operáciami môžete získať, ale musíte vedieť kedy prestať. Riaďte sa vlastnou intuíciou a budete sláviť úspech.

Zdravie: Dávajte si pozor na zranenia, ktoré vzniknú z nepozornosti a nesústredenosti. Odpočívajte, aby vaše fyzické aj psychické telo zregenerovalo. Len tak budete pripravení čeliť ďalším prekážkam.

Láska: Nezamieňajte si zamilovanosť s láskou. Len otvorené a úprimné srdce vám povie pravdu. Spomaľte a počúvajte, vaše vnútro vám radí dobre.

MESIAC POTKANA
7. december - 4. január

Ťažké obdobie popretkávané prekážkami a problémami prekonáte lepšou organizáciou času a určením si vlastných priorít. Pomoc druhým vás naplní láskou, vďačnosťou a dobrým pocitom. Až vtedy si uvedomíte, čo vlastne všetko máte.

Kariéra: Je čas vyniknúť v práci a predložiť svoj návrh riešenia určitej pracovnej situácie. Šef si vás všimne a náležite vašu iniciatívu aj odmení. Neschovávajte sa za chrbtami svojich kolegov, máte šancu zažiariť.

Peniaze: Väčšie výdavky kontrolujte vopred premyslený rozpočtom. Dlhodobým podrobným sledovaním vlastných výdavkov môžete v budúcnosti veľa získať.

Zdravie: Nutkavý pocit, že ste chorí vás nabáda k návšteve lekára. Dajte sa vyšetriť, upokojíte sa a môžete sa potom sústrediť na iné veci vo svojom živote.

Láska: Ani neviete ako a dostanete sa do milostného trojuholníka. Rozlúsknite túto situáciu čo najskôr a rozhodnite sa správne. Aj keď niekomu ublížite, bolesť bude len dočasná. Dlhodobé zotrvanie v mileneckom vzťahu môže spôsobiť agóniu.

MESIAC BYVOLA

5. január - 28. január

Tento mesiac bude plný problémov a prekážok, na jeho konci vás však môže čakať úspech a sláva. Problémy nikto za vás nevyrieši. Ak ste doteraz zaháľali, je najvyšší čas zapnúť na plné obrátky.

Kariéra: Dlhodobú nespokojnosť so súčasnou prácou môžete tento mesiac vyriešiť. Od kamaráta dostanete ponuku, ktorá sa neodmieta. Pozor však na zákerných ľudí, ktorý vám šťastie budú chcieť prekaziť.

Peniaze: Finančnú hojnosť si zabezpečíte podrobným plánovaním príjmov, ale najmä výdavkov. Finančnú rezervu si vytvárajte dlhodobo.

Zdravie: Príznaky ochorení vnútorných orgánov navonok nie sú viditeľné. Telo vám však vysiela signály, že niečo nie je v poriadku. Sledujte aj malé zmeny, aby ste ochorenie čo najskôr odhalili.

Láska: Ak do vzťahu vložíte naozaj všetko, prehĺbite vzájomnú intimitu. Budete si vzájomne s partnerom bližší a váš vzťah môže rozkvitnúť.

Tiger

1938 , 1950 , 1962, 1974, 1986 a 1998



MESIAC PRASAŤA

7. november - 6. december

O svojich kladných vlastnostiach nikdy nepochybujte. Nesprávnymi skutkami na seba len zbytočne upozorňujete. Žite v mieri, budete silní a všetko zvládnete.

Kariéra: Tento mesiac sa bude dariť najmä tým, ktorí pracujú v oblasti komunikácie. Technici by si mali dávať pozor na správne výpočty, aby zabránili katastrofe.

Peniaze: Zadovážte si talizman, ktorý podľa vás podporuje finančnú hojnosť. Napríklad čínske peniaze zviazané červenou šnúrkou, bambusová zvonkohra, vzácne kamene alebo čokoľvek iné.

Zdravie: Oslabený žalúdok môžu naznačovať bolesti hlavy v oblasti čela, nosa a úst. Na úľavu od bolestí vyskúšajte kombináciu byliniek pučkvorec, zázvor a rumanček.

Láska: Zažite s partnerom raz za čas niečo výnimočné. Je to dôležité najmä pre páry, ktoré sú spolu už dlhšie obdobie. Vytváranie výnimočných spomienok je pre vzájomnú lásku a partnerstvo veľmi dôležité.

MESIAC POTKANA

7. december - 4. január

Vydajte sa na dlhú cestu. Učte sa nové veci, študujte, hýbte sa a objavujte svet. Tešte sa z úspechov iných a nechajte sa inšpirovať. Vytvorte holými rukami niečo užitočné a pekné. Zrelaxujte.

Kariéra: Naučte sa niečo nové, inšpirujte sa energiou mladých. Mladí nech sú pokorní a v úcte k múdrosti a skúsenostiam starších. Spoločne dosiahnete úspech.

Peniaze: Šťastie v peniazoch je tento mesiac vrtkavé. Vyhýbajte sa hazardným hrám, aby ste nepodľahli ich špinavému čaru, ktoré môže byť zničujúce.

Zdravie: Zahlienenie a vlhkosť v tele spôsobuje oslabená slezina. Posilníte ju konzumáciou prirodzene sladkých potravín ako aj čajov z feniklu alebo kukuričných vlasov či sladkého drievka.

Láska: Komunikácia je v partnerstve nesmierne dôležitá. Ak nebudete vzájomne komunikovať, vaše partnerstvo sa rozpadne ako domček z kariet.

MESIAC BYVOLA

5. január - 28. január

Problémy a prekážky s ľahkosťou prekonáte avšak dávajte si pozor na zákerných ľudí, ktorí sa tvária ako vaši priatelia. Závidia vám úspech a rovnováhu v živote. Neoplácajte sa im ich praktikami, radšej sa sústreďte na svoje ciele, ktoré chcete dosiahnuť.

Kariéra: Viete byť pekne ostrí, keď vás niečo rozčúli. Je dôležité nepotláčať svoje emócie, ale púšťanie hromov a bleskov na nevinných nikomu nepomôže. Zachovajte chladnú hlavu.

Peniaze: Investičné možnosti si veľmi dobre preverte, pretože môžete veľa stratiť. Poraďte sa s dôveryhodnými odborníkmi.

Zdravie: Keďže krčnú chrbticu každodenne a nerovnomerne zaťažujete, je potrebné ju poriadne precvičiť. Využite špeciálne cviky z jogy, ktoré stuhnuté časti uvoľnia a vytvoria rovnováhu.

Láska: Naplánujte si s partnerom kratšiu alebo ďalekú budúcnosť. Spoločné plány by mali byť kompromisom obidvoch partnerov. Buďte tolerantní.

Zajac

1939, 1951, 1963, 1975, 1987 a 1999



MESIAC PRASAŤA

7. november - 6. december

Tento mesiac sa vyhýbajte chybám v plánovaní a vypätým či stresový situáciám. V každej chvíli sa snažte zachovať chladnú hlavu. Nové výzvy zvládnete, ak sa na ne dobre pripravíte.

Kariéra: Určite sa vyhnite tento mesiac zmene zamestnania. Nenechajte sa zlákať na vyšší plat, nebudete v novej práci spokojní. Sústreďte sa na čo najlepšie plnenie svojich pracovných úloh.

Peniaze: Na nepremyslené výdavky by ste neskôr mohli veľmi tvrdo doplatiť. Príjmy budú síce dobré, ale výdavky ešte vyššie. Sumu, ktorú môžete minúť si vopred naplánujte.

Zdravie: Srdce oslabujete konzumáciou pikantných a ťažkých jedál.Tento orgán posilníte správnymi koreninami a bylinkami ako sú kurkuma, oregano či tymián. Lásku prejavujte od srdca.

Láska: Nezadané dievčatá môžu ľahko otehotnieť s nesprávnym partnerom. Dávajte si veľký pozor na podvodníkov, ktorí za svoje činy nechcú niesť zodpovednosť.

MESIAC POTKANA

7. december - 4. január

Dávajte si pozor na pascu, ktorú pre vás nastražili zlomyseľní ľudia. Buďte dôslední pri kontrole dokumetov, ktoré podpisujte a vyhnite sa súdnym procesom a dôležitým rozhodnutiam.

Kariéra: Vytvárajte v pracovnom kolektíve plodnú a motivujúcu atmosféru. Vtedy aj tie najzložitejšie úlohy hravo zvládnete, dokonca posilníte tímového ducha a sebavedomie individualít, ktoré to potrebujú.

Peniaze: Máte našetrené a neviete kam peniaze investovať. Určite sa vyhnite špekulatívnym alebo hazardným operáciám. Nespadnite do pasce. Na lepšiu investíciu si budete musieť počkať.

Zdravie: Zdravie budete mať dobré, sústreďte sa na udržanie tohto stavu pravidelným pozvoľným cvičením a zdravým jedálničkom.

Láska: Muž by sa mal o svoju rodinu starať a milovať svoju manželku. Aj keď to robíte a popri tom máte mimomanželský vzťah, nie je to v poriadku. Zamyslite sa.

MESIAC BYVOLA

5. január - 28. január

Vďaka vlastnej aktivite si viete polepšiť. Ukážte svoje schopnosti v oblasti analýzy a kreativity a dosiahnete pokrok. Svoju pozornosť nevenujte hádkam a intrigám, zdržuje vás to od ďalšieho postupu.

Kariéra: Máte veľmi dobré vyhliadky na posun v kariére. Vašu dobrú prácu si všimol aj šéf a určite ju odmení či už extra financiami alebo inými benefitmi. Pokračujte v nastúpenej ceste.

Peniaze: Nemíňajte ušetrené peniaze na takzvaných priateľov. Iba vás využívajú a keď budete potrebovať finančnú pomoc vy, obrátia sa vám chrbtom.

Zdravie: Pri chudnutí alebo inom ozdravovacom procese postupuje malými krôčikmi vpred. Dávajte si iba také ciele, ktoré reálne považujete za možné.

Láska: Partneri by mali vo vzťahu nadobudnúť rovnováhu. Ak jeden z partnerov robí všetko a druhý nič, začne mu myseľ behať po milostných hrádkach mimo partnerstva.

Drak

1940, 1952, 1964, 1976, 1988 a 2000



MESIAC PRASAŤA

7. november - 6. december

Nehovorte o svojich plánoch na verejnosti, mohli by ste byť oklamaní. Prejdite priamo k činom a pochváľte sa až dobrými výsledkymi. Poradí vám ušľachtilá osoba.

Kariéra: V práci vám šťastie praje, máte veľa dobrý nápadov. S ich realizáciou sa neuponáhľajte, všetko chce svoj čas. Netlačte na pílu.

Peniaze: Vyhýbajte sa prostrediu, kde vás to môže zlákať k hazardu. Utrpeli by ste veľké straty a môže vám to zničiť život, na aký ste doteraz zvyknutí.

Zdravie: Konzumáciou vysušujúcich potravín oslabujete svoje pľúca, čo sa prejavuje smútkom až plačlivosťou. Pomôže vám šalviový čaj a prítomnosť vašich najbližších. Vďaka dobročinnosti pocítite vďaku a pravú radosť.

Láska: Ak nemáte partnera, pravidelne vyvíjajte aktivitu na zoznámenie. Tento mesiac máte veľkú šancu stretnúť toho pravého. Párom sa vo vzťahu blýska na lepšie časy. Venujte si s partnerom to najcennejšie, vedome strávený spoločný čas.

MESIAC POTKANA

7. december - 4. január

Prítomnosť určitých priateľov vám zlepší osud, ale nečakajte so založenými rukami. Majte oči otvorené a chopte sa svojej šance. Ponikatelia získajú nové projekty a môžu sa posunúť vpred.

Kariéra: Pozor na chyby v dokumetoch, mohli by ovplyvniť výsledok projektu. Majte na pamäti, že nemusíte všetko spraviť sami.

Peniaze: Šetriť či investovať? Urobte si prehľad vo finančných produktoch, aby

ste netápali. Využite služby odborníka, ktorému dôverujete.

Zdravie: Práca s emóciami patrí medzi tie najťažšie. Sledujte drobné signály vášho tela, ktoré vám naznačujú, s čím máte problém. Vyhľadajte odborníka na čínsku medicínu a poraďte sa o ďalšom postupe.

Láska: Namiesto vzájomného súťaženia sa s partnerom radšej vzájomne podporujte a zdokonaľujte. Ak oceníte partnerov talent, vytvoríte v ľúbostnom vzťahu silné puto. Potom budete harmonickou a neohrozenou dvojicou.

MESIAC BYVOLA

5. január - 28. január

Neistý výsledok vášho projektu vás znervózňuje, ale môžete byť pokojní. Vaše úsilie bude odmenené úspechom, všetky prekážky hladko prekonáte. Pozor na polená, ktoré vám budú závistlivci hádzať pod nohy.

Kariéra: Ak ste sa rozhodli podnikať, teraz je správny čas začať. Šťastie je vám naklonené, buďte však pripravení na veľa práce a aj neprajníkov. Udržte si smer vašej životnej cesty, vy predsa viete kam smerujete!

Peniaze: Nečakaný príjem vás prekvapí a pomôže vám. Dobre si premyslite, kde tie peniaze miniete, špekulatívnym projektom sa vyhnite.

Zdravie: Tešte sa z maličkostí a buďte vďační za všetko čo máte. Tento postoj vás zbaví nečakaných zdravotných trápení. Pomôže aj čaj z ľubovníka alebo medovky.

Láska: Ak máte v srdci bolesť, doprajte si čas na vyliečenie. Strávte nejaký čas bez partnera a zistite, čo od nového budete očakávať. Nechajte všetky energie a pocity doznieť a prebolieť.

Had

1941, 1953, 1965, 1977, 1989 a 2001



MESIAC PRASAŤA

7. november - 6. december

Zdá sa vám, že sa motáte v kruhu? Určte si cieľ, inak nemôžete ani vedieť, kam smerujete. Nezaoberajte sa malichernosťami, pozrite sa na celú vec z vtáčej perspektívy a v hlave sa vám rozjasní.

Kariéra: V práci budete rozčarovaní a vyvedení z miery vyjadreniami zlomyseľných ľudí, ktorí zámerne skresľujú pravdu. Nenechajte sa vyprovokovať k slovným urážkam a otvoreným konfliktom, je to pod vašu úroveň.

Peniaze: Finančná situácia nebude tento mesiac najlepšia, ale ani najhoršia. Spoľahnite sa na normálny príjem, kontrolujte si výdavky.

Zdravie: Zdravie vás trochu prestane poslúchať, ale bežných ochorení sa zbavíte rýchlo vďaka dodržiavaniu pitného režimu, relaxovaniu a dostatočnému spánku.

Láska: Očaríte osoby opačného pohlavia, ktoré vám budú ležať pri nohách. Užívajte si ich priazeň, na uzavretie manželstva si však trochu počkajte. Zadaní by si mali dávať pozor na mimomanželskú lásku.

MESIAC POTKANA

7. december - 4. január

Čaká vás poučný mesiac, plný zmien a životných lekcií. Berte toto obdobie s otvorenou mysľou a radostným srdcom, keďže sa posúvate vo svojom živote vpred. Berte ohľad iba na ľudí, ktorých milujete.

Kariéra: Tento mesiac si siahnete na dno vašich síl. Ľudia, na ktorých ste sa spoliehali, vám nepomôžu, ale berte to z tej pozitívnej stránky. Spoznáte samého seba, čo veľmi dobre využijete v budúcnosti.

Peniaze: Plytvanie nie je na mieste a platí to nielen tento mesiac. Skromnosť a jednoduchosť je výsada kráľov. Tak žite ako kráľ a zamerajte sa na duchovnú stránku života.

Zdravie: Cvičenie jogy vaše telo síce poriadne potrápi, ale vaša duša veľmi pookreje. Venujte sa akémukoľvek cvičeniu na telo aj dušu tak často, ako len môžete.

Láska: Nezanedbávajte svoju lásku kvôli práci. Musíte si nájsť čas aj na svojich najbližších, inak vám hrozia veľké nedorozumenia a hádky. Poproste partnera o trpezlivosť.

MESIAC BYVOLA

5. január - 28. január

Dobré plány, ktoré ste si vytvorili musia nasledovať správne rozhodnutia a činy. Tento mesiac nesnívajte, ale začnite svoje predstavy, plány a ciele uskutočňovať. Neschopných závistlivcov si nevšímajte, podporu skutočných priateľov máte.

Kariéra: Postupnosť krokov je pre úspech dôležitá. Nenechajte sa zlákať rýchlym úspechom a okamžitým ziskom. V opačnom prípade zlyháte.

Peniaze: Vyhnite sa ďalšej pôžičke za nevýhodných podmienok. Prehodnoťte radšej svoje príjmy a výdavky. Pôžičky sú aj z energetického hľadiska nevhodné.

Zdravie: Svoje dobré zdravie využite na pomoc blízkym osobám, ktorí potrebujú len vašu prítomnosť. Venujte sa starším osobám vo vašej rodine a deťom.

Láska: Hádky kvôli maličkostiam znepríjemnia váš vzťah. Snažte sa ich čo najskôr urovnať a dajte vášmu partnerovi najavo, že ho milujete aj napriek rôznym názorom na určité veci. Zdieľajte si vzájomné pocity, zblíži vás to.

Kôň

1942, 1954, 1966, 1978, 1990 a 2002



MESIAC PRASAŤA

7. november - 6. december

Potešte svojich blízkych nejakou drobnosťou alebo spoločným zážitkom. Utuží to vaše vzťahy a vaše srdce to poteší dvojnásobne. Venujte sa rodine a berte ju ako svoju prvú prioritu.

Kariéra: V práci vás čaká obdobie plné prekážok a problémov, ktoré s ľahkosťou vyriešite, ak si zachováte zdravý odstup. Nechajte si poradiť, nepoznáte predsa recept na všetko.

Peniaze: Budete čeliť veľkému strachu z finančnej straty, ktorá by vás zruinovala. Poučte sa z chýb z minulosti a neriskute za každú cenu.

Zdravie: Zdravý človek je zodpovedný k sebe a zároveň aj k okoliu a prírode. Zdravie a psychickú pohodu celej rodiny vybudujete vhodnou kombináciou vnútornej harmónie a vedomému prístupu k riešeniu životných výziev.

Láska: Ak cítite, že súčasný vzťah sa skončil, nepredlžujte si s partnerom vzájomnú agóniu a s ohľadom na blízke ososby sa rozíďte. Mimomanželský vzťah ubližuje všetkým zúčastneným.

MESIAC POTKANA

7. december - 4. január

Môžete dosiahnuť čo len chcete, ale niekedy príde obdobie, kedy potrebujete podať pomocnú ruku. Obráťte sa na dôveryhodné osoby, ktoré vám dobre poradia. Zvoľnite životné tempo, inak si zlomíte zdravie.

Kariéra: Máte pocit, že ste nič nedosiahli, ale nie je to pravda. Rýchlo zabúdate a dostatočne neviete oceniť svoje schopnosti a zručnosti. Keď všetko zľahčujete vy, ako vám majú prejaviť obdiv ostatní? Buďte na svoje činy hrdí.

Peniaze: V rezerve vám veľa finančných zásob nezostalo a budete z toho rozčarovaní. Akciové trhy vám vynesú zisk a opäť sa budete usmievať.

Zdravie: Nadmerná konzumácia kyslých jedál oslabuje pečeň. Navonok sa oslabená pečeň prejavuje závratmi, slabým zrakom alebo zlým trávením. Pomôže šípkový alebo ibiškový čaj.

Láska: Manželské páry prežívajú šťastné obdobie, dokonca sa rodina môže v týchto dňoch rozrásť o nového člena. Nezadaní získajú kontakty na nové, zaujímavé osoby opačného pohlavia.

MESIAC BYVOLA

5. január - 28. január

Čaká na vás prekvapenie. Možno z neho nebudete zo začiatku veľmi nadšení, ale nakoniec si uvedomíte, že všetky udalosti v živote majú svoj význam. Pamätajte si, ak sa jedny dvere zatvoria, niekoľko ďalších sa otvorí. Využite svoju šancu.

Kariéra: Noví zákazníci potrebujú vašu osobnú starostlivosť. Venujte im svoj čas, odmenia sa vám novou objednávkou. Každý má rád, keď vie, že je o jeho potreby dobre postarané.

Peniaze: Máte za sebou turbulentné obdobie v oblasti financií, prišiel čas upokojiť rozbúrené vody. Znížte výdavky na minimum a opäť si vytvorte dostatočnú finančnú rezervu, budete je v budúcnosti potrebovať.

Zdravie: Úzkosť a depresiu zaženiete uvoľňujúcim vývarom z datlí, sladkého drievka a pšeničných otrúb. Poteší dušu a zaženie pocity smútku a napätia.

Láska: Pozor na podvodníkov v láske, ktorí sa len zahrávajú s citmi iných. Nerobte unáhlené rozhodnutia, všetko si vopred premyslite. Spriaznenú dušu spoznáte srdcom a nebudete pochybovať.

Koza

1943, 1955, 1967, 1979, 1991 a 2003



MESIAC PRASAŤA

7. november - 6. december

Napredujete, ale tento mesiac musíte urobiť určité opatrenia, aby ste v nastúpenom smere aj naďalej pokračovali. Rozhodovať sa budete musieť rýchlo a správne. Stretnete zaujímavú osobu, ktorá ovplyvní váš život.

Kariéra: Váš pracovný kalendár sa nečakane zahustí, ale snažte sa všetkého zúčastniť aj keď to bude časovo a energeticky náročné.

Peniaze: Peniaze, ktoré používate na zábavu boli určené na iný účel. Nezahrávajte sa, mohli by ste na to veľmi škaredo doplatiť. Peniaze vám budú chýbať v inej oblasti života už v blízkej budúcnosti.

Zdravie: Ak máte suchú a šupinatú pokožku, pite viac vody, jedzte polievky a kaše. Uprednostňujte teplé jedlá. Pomôže aj rumančekový čaj.

Láska: Zadané páry budú riešiť konflikty, ktoré vznikli kvôli rutine. Narušte svoj partnerský stereotyp, rozprávajte sa s partnerom o svojich snoch a fantáziách. Možno sa vám niektoré aj vyplnia.

MESIAC POTKANA

7. december - 4. január

Tento mesiac nebuďte príliš aktívni, mohli by ste pokaziť veci, ktoré sú už dobre rozbehnuté. Môžete sa spoľahnúť na svoje rozhodnutia, ktoré ste urobili v minulosti.Čaká na vás svetlá budúcnosť.

Kariéra: Verte svojim schopnostiam a nepodceňujte sa. Medzi skromnosťou a pocitom menejcennosti je veľký rozdiel. Ak potrebujete, choďte na osobnostný kurz, pomôže vám to aj v kariére.
Peniaze: Prejavte vďačnosť za všetky peniaze, ktoré ste doteraz zarobili alebo dostali. Neberte peniaze ako samozrejmosť, tiež sa vyhýbajte hanlivým spojeniam ako napríklad špinavé peniaze.
Zdravie: Ak trpíte chronickou chorobou, je čas vymeniť lekára. Vaša dôvera je už aj tak naštrbená, tak sa poobzerajte po inom odborníkovi. Zmiernite stres a relaxujte.
Láska: Vaša snaha o sexuálne zblíženie s cudzími osobami nemusí dopadnúť podľa predstáv. Medzi online fikciou a skutočnosťou je veľký rozdiel. Pokojom vás naplní len skutočný emocionálny vťah založený na pravej láske a vzájomnej úcte.

MESIAC BYVOLA
5. január - 28. január

Aj keď ste unavení, nemôžete byť povrchní. Ani v práci, ani v medziľudských vzťahoch sa vám to nevyplatí. Zbavte sa lenivosti a povrchnosti a dosiahnete úspech.
Kariéra: Majte na pamäti, že nikto múdry z neba nespadol. Nového spolupracovníka zaúčajte s trpezlivosťou, odvďačí sa vám za to neskôr.
Peniaze: Na akciových trhoch zarobíte. Získané peniaze investuje zodpovedne, s nízkym rizikom s výnosom na dlhšie obdobie. Poraďte sa s odborníkom.
Zdravie: Zdravý jedálniček dodržiavajte počas celého roka. Výkyvy zdravej a nezdravej stravy sú pre vaše telo zaťažujúce. Aspoň zo začiatku si občas doprajte aj nezdravý pokrm, pretože stopercentná udržateľnosť nie je možná.
Láska: Ak sa neviete v láske rozhodnúť medzi dvoma možnosťami, myslite na to, ktorá možnosť vás viac bude rozvíjať v budúcnosti. So spiatočníckou možnosťou sa veľmi rýchlo rozlúčte.

Opica

1944 1956, 1968, 1980, 1992 a 2004



MESIAC PRASAŤA
7. november - 6. december

Vždy máte možnosť výberu. Aj keď sa vám to často v živote nezdá, je to tak. Často sa len neviete na vec pozrieť inými očami a v širších súvislostiach. Škola života nikdy nekončí.
Kariéra: Akákoľvek pracovná skúsenosť vás posúva vpred. Ak aj nič nedosiahnete, veľmi veľa sa naučíte. Do novej výzvy sa pustite s nadšením.
Peniaze: Vaše predstavy o finančnej hojnosti sú skreslené. Zvažujte všetky výdavky a vážte si vami zarobené peniaze, nedávajte ich hneď každému obchodníkovi, ktorý je na vás milý. Nenechajte sa okrádať.
Zdravie: Budete slabí. Silu a energiu opäť získate pravidelným odpočinkom a cvičením. Na lieky sa nespoliehajte. Čaj z rozmarínu vás preberie, povzbudí a zlepší vám pamäť. Na dobrý spánok si uvarte lipový čaj.
Láska: Uzavreli ste sa do seba a odmietate akékoľvek pozvania na spoločenské akcie. Vyliečte svoje ubolené srdce novými zážitkami, možno nadviažete aj nový priateľský vzťah, ktorý časom prerastie v lásku plnú dôvery a nehy.

MESIAC POTKANA
7. december - 4. január

Buďte ostražití, inak padnete do pasce. Zlomyseľní ľudia vás nielen ohovárajú, ale snažia sa vám prekaziť aj vaše plány. Majte oči a uši otvorené, inak očakávajte značné škody.
Kariéra: Odmena za úsilie v poslednom období vás neminie. Kariérny rast, výhodná ponuka na zmenu zamestnania alebo finančná odmena.
Peniaze: Majte sa na pozore pred finančnými pascami, do ktorých keď vstúpite, nie je návratu späť. Za určitých negatívnych okolností vám hrozí osobný bankrot.
Zdravie: Chýba vám fyzická kondícia a preto nezvládate ani psychické vypätie. Pravidelný pohyb je dôležitý aj pre vaše psychické zdravie.
Láska: V láske máte na ružiach ustlané. Nebojte sa vstúpiť do manželstva, ak ste na to obidvaja pripravení. Vaše manželstvo bude šťastné.

MESIAC BYVOLA
5. január - 28. január

Tento mesiac bude únavný a práca vám vôbec nepôjde od ruky. Aj keď budete postupovať len pomaly, držte sa svojich cieľov a plánov. Pozor na chyby z nepozornosti. Nepriaznivú situáciu vyriešite bez väčších komplikácií.
Kariéra: Zlepšite situáciu v práci šírením dobrej a pozitívnej nálady. Prekážky sa lepšie prekonávajú s úsmevom na tvári, ako s vráskami na čele. Postupujte pomaly, na ceste k úspechu vás nič nemôže zastaviť.
Peniaze: Finančne sa vám tento mesiac veľmi dariť nebude. Spoliehajte sa skôr na normálny príjem. S extra príjmami nepočítajte.
Zdravie: Pozor na nesprávne užitie liekov. Môže vám to spôsobiť veľké zdravotné komplikácie. Týka sa to najmä pacientov chorých na srdce.
Láska: Partnerov čakajú bezdôvodné spory a hádky. Ak nechcú, aby boli tretie osoby úspešné a rozbili im vzťah, musia sa navzájom rešpektovať.

Kohút

1945, 1957, 1969, 1981, 1993 a 2005



MESIAC PRASAŤA

7. november - 6. december

Hviezda šťastia nebude tento mesiac nad vaším osudom svietiť, ale len blikať. Nezúfajte, všetko sa v najbližšom období zmení. Spoľahnite sa na pomoc partnera a budete ťažiť aj zo svojho spoločenského postavenia.

Kariéra: Využite svoju dobrú povesť a pozitívny kredit vo svoj prospech. Rozhliadnite sa okolo seba a zvážte, kde by ste mohli byť najviac užitoční. Nechajte si poradiť od najbližších.

Peniaze: Ako príslovie hovorí: Človek by zomrel pre bohatstvo tak, ako vták pre jedlo. Prosím, držte sa ďalej od nelegálnych ziskov, ak sa nechcete chytiť do pasce.

Zdravie: Potrápia vás choroby horných dýchacích ciest. Vyhýbajte sa preľudneným miestam a dostatočne oddychujte. Pomôže mäta, skorocel, podbeľ liečivý a sladké drievko.

Láska: V zdravom a fungujúcom partnerstve je dôležité navzájom sa chápať a odpustiť si. Buďte tolerantní, veď nikto nie je bez chyby. Slobodní môžu nájsť tento mesiac objekt túžby.

MESIAC POTKANA

7. december - 4. január

Cítite podporu mnohých ľudí so spriaznenou dušou a to vás posilňuje. Pozor na financie v spojení so ženou. Nezabúdajte na svoje morálne hodnoty a spravodlivosť.

Kariéra: Je vhodný čas na zmenu zamestnania alebo začiatok vlastného podnikania. Pri podnikaní musíte byť dostatočne psychicky odolní, inak vás konkurencia zničí.

Peniaze: Váš normálny príjem nebude až taký zlý. Vaše snahy zarobiť peniaze na burze alebo finančných hrách vás privedú na mizinu. Vyhnite sa problémom a investujte voľné peniaze do menej rizikových investičných príležitostí.

Zdravie: Hrozí vám vážne zranenie dolných končatín. Nevzdávajte sa svojich snov, nech sú vaše zdravotné obmedzenia akékoľvek.

Láska: Prekvapte svoju lásku niečím veľmi osobným. Opäť prebudíte vzájomnú intimitu a posilníte vzájomné puto.

MESIAC BYVOLA

5. január - 28. január

V práci sa budete tento mesiac stretávať s prekážkami, ale získate pomoc od vznešených osôb. Ich priazeň nikdy nezneužívajte a rady, ktoré vám dajú si vážte. Potom problémy čoskoro vyriešite a dokonca sa môžete stať mediálne známou osobou.

Kariéra: Budete mať príležitosť ísť na služobnú cestu. Prosím využite aj túto možnosť na získanie lepších schopností a zručností, ktoré v budúcnosi pretavíte do lepších výsledkov.

Peniaze: Váš príjem nebude stabilný a dostanete menej, ak ste očakávali. Môžete využiť svoje rezervy, ale za žiadnych okolností si nepožičiavajte od nedôveryhodného zdroja, inak vás to úplne zruinuje.

Zdravie: Dodržujte aktívnu životosprávu. Choďte skoro spávať, skoro vstávajte, zacvičte si niekoľkokrát do týždňa a starostlivo si vyberajte jedlo, ktorým posilníte svoj organizmus.

Láska: Nie je pre vás vhodný mesiac na uzavretie manželstva. Párom hrozí rozchod. Radšej ani nikam necestujte, predítete rizikám.

Pes

1946, 1958, 1970, 1982, 1994 a 2004



MESIAC PRASAŤA

7. november - 6. december

Šťastie bude tento mesiac kopírovať vašu kolísavú náladu. Budete rozčarovaní zo sklamania od ľudí, od ktorých ste to nečakali. Nenechajte sa vtiahnuť do intríg a ohovárania, vaše energetické vyžarovanie stmavne.

Kariéra: K dokončeniu dlhodbého projektu nemáte ďaleko. Ste plní tvorivej energie, dávajte pozor, aby ste testne pred úspešným koncom neurobili hlúpu chybu, ktorá by výsledok pokazila.

Peniaze: Stabilný aj mimoriadny príjem budú na vysokej úrovni. Užite si svoje ťažko zarobené peniaze podľa seba tak, aby ste mali na čo spomínať, ale aby ste nič nemuseli ľutovať.

Zdravie: Dávajte si veľký pozor na to, čo konzumujete. Na cestách by ste sa dokonca mohli priotráviť. Na podporu dobrého trávenia pomôže rebríček obyčajný.

Láska: Sexuálne experimentovanie vám neprinesie očakávané uspokojenie. Musíte uľaviť zlomenej duši. Úprimný a láskyplný vzťah vás čoskoro vylieči.

MESIAC POTKANA

7. december - 4. január

Šťastie sa o niečo zlepší, čo sa prejaví aj vo vašom živote. Pokračujte v nastúpenej ceste a využite všetky prostriedky na posun vpred. Využite možnosť zúčastniť sa vzdelávacieho kurzu, ktorým si zlepšíte svoje schopnosti a zručnosti.

Kariéra: Dajte pokazeným pracovným vzťahom ešte šancu. Nebuďte príliš hrdí, máte na všetkom svoj podiel. Ústretovosťou a úprimným rozhovorom všetko vyriešite.

Peniaze: Máte všetky predpoklady k tomu, aby ste uspeli na akciových trhoch.

Nechajte sa viesť rozumom, odbornými radami a intuíciou a budete úspešní.
Zdravie: Športovanie, cvičenie a pohyb v akomkoľvek počasí je vhodné pre vaše zdravie. Dodržiavajte pitný režim a otužujte sa.
Láska: Láska dokáže zázraky. Vyjadrite svoju náklonnosť osobe, ktorú už dlho obdivujete. Nech to dopadne akokoľvek, aspoň budete vedieť, na čom ste.

MESIAC BYVOLA
5. január - 28. január

Stále opakujete dookola tie isté chyby. Osud vám naznačuje, aby ste sa z nich poučili a prestali byť takí dôverčiví. Nenechajte sa viac okrádať a posuniete sa vo svojom živote vpred.
Kariéra: Keď vás vaša práca baví, ale máte pocit, že nie ste docenení, nekonajte unáhlene. Zmena zamestnania by bola v tomto období komplikovanejšia, počkajte na priaznivejšie obdobie.
Peniaze: Uskromnite sa a obmedzte výdavky na minimum. Ak budú neustále výdavky prevyšovať vaše príjmy, nezabránite stratám a dostanete sa do ešte väčších problémov.
Zdravie: Hnev a nenávisť vám spôsobujú vnútorné ochorenia, ktoré sa prejavujú už aj navonok. Tešte sa z maličkostí, nájdete pevnú pôdu pod nohami a nakoniec aj úplne vyzdraviete.
Láska: Máte prehnané očakávania na partnera. Klamstvo v láske sa neodpúšťa. Doplatíte naň nielen samotou, ale aj stratou dobrých kamarátov. Vstúpte si do svedomia.

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



MESIAC PRASAŤA
7. november - 6. december

Strach a predsudky negatívne ovplyvňujú váš život, či už v práci alebo milostnom živote. Ovládnite ich a budete na konci mesiaca sláviť úspech. Za žiadnych okolností sa nepokúšajte uspieť nekalými praktikami.
Kariéra: Popri práci je dôležité mať aj záľuby. Niekedy sa záľuba stane aj zdrojom obživy. Porozmýšľajte nad tým, ako trávite svoj voľný čas a čo by sa stalo, keby ste to zmenili.
Peniaze: Za žiadnych okolností si od nikoho nepožičiavajte peniaze. Pôžičku by ste len ťažko splácali, radšej sa uskromnite. Vo svete financií ešte máte čo doháňať. Doplňte si vzdelanie, sťažovaním sa na nedostatok peňazí svoj problém nevyriešite.
Zdravie: Vaše zdravie je v poriadku, hrozia vám len zranenia z nepozornosti. Ste príliš zabratí do budúcnosti alebo neustále riešite svoju minulosť. Venujte pozornosť prítomnosti a súčasnému okamihu, vyhnete sa zraneniu.
Láska: Nezadaní môžu stretnúť vhodného partnera pre svoj život, ale musia si dávať pozor na podvodníkov. Vyhnite sa pochybným miestam, vhodné známosti nájdete na spoločenských akciách na úrovni.

MESIAC POTKANA
7. december - 4. január

Stále máte pochybnosti o svojich schopnostiach a zručnostiach. Postupujte krok za krokom, postupne sa k svojmu cieľu prepracujete. Ak však úprimne veríte na zázraky, tento mesiac sa môžu stať skutočnosťou.
Kariéra: Zamestnanci majú šancu postúpiť alebo získať inú formu odmeny, iba ak budú usilovne pracovať. Podnikateľom a obchodníkom s nehnuteľnosťami sa bude výnimočne dariť.
Peniaze: Stále chcete viac a zo svojich finančných nárokov nechcete ubrať. Pre vašu hrdosť a tvrdohlavosť vám hrozia straty. Nechajte si poradiť.
Zdravie: Ak budete musieť prekonať nejaké choroby tento mesiac, nebudú vážne. Viac relaxujte a venujte čas svojej rodine. Cítiť sa milovaný blízkymi osobami je ten najlepší liek na všetky zdravotné ťažkosti.
Láska: Doprajte si s partnerom čas, ktorý každý z vás strávi so svojimi priateľmi. Pestovať záľuby, aj keď nie sú spoločné, je dôležité pre každý harmonický vzťah. Žiarlivosťou nič nedosiahnete, iba ak skorý rozchod.

MESIAC BYVOLA
5. január - 28. január

Čakajú na vás nepatrné zmeny v osobnom aj pracovnom živote, ktoré si možno uvedomíte až neskôr. Otvorená myseľ a trpezlivosť vám pomôžu preniesť sa cez nepríjemné pocity a neistotu. Všetko dobre dopadne.
Kariéra: V práci musíte urobiť veľmi veľa úloh a pritom si ani neuvedomíte, s akou ľahkosťou prekonávate všetky prekážky a riešite nastolené problémy. Len tak ďalej a odmena v pracovnom živote vás neminie.
Peniaze: Peniaze rozhadzujete, kde vás napadne. Priatelia, zábava, zbytočnosti. Radšej si odložte na horšie časy a vyhýbajte sa ľuďom, ktorí vás finančne zneužívajú.
Zdravie: Zápaly v ústnej dutine obmedzujú váš život natoľko, že to už musíte riešiť. Kým vyhľadáte odborníka, zmiernite zápaly dostupnými prírodnými liečivami.
Láska: Hádkami sa nikdy nič nevyriešilo. Buďte empatickí a vzájomne s partnerom si všetko vysvetlite v pokoji a bez vyhrotených emócií. Povedzte si, čo vám vzájomne na spoločnom živote prekáža a ako by ste to chceli vyriešiť.

ČO HOVORÍ *Tarot?*

november | december | január



text_ Zaria



Baran
21. 3. – 19. 4.

november 2016
Palicová 9

Na jednej strane vám karta dáva neuveriteľnú silu, ktorú by ste mali správne využiť. Na druhej strane môže znamenať, že budete mať odpor k novým skúsenostiam. Je len na vás, ako nahromadenú silu vo vás využijete. Či ju použijete na pozitívnu zmenu svojho života alebo vás jej sila zastaví a premôže vás strach a obavy. V tom druhom prípade hrozí, že energia vo vás nazhromaždená, začne vo vás doslova vybuchovať, čo vás môže zviesť na zlé chodníčky.



december 2016
Svet

Minulý mesiac ste nabrali energiu, vybrali si smer a cieľ vašej cesty a tento mesiac vám karta Svet pomôže určený cieľ splniť. Pohybujte a posúvajte sa vpred, pozrite sa na veci z rôznych uhlov pohľadu a možno budete prekvapení, že ste svoj cieľ už aj dosiahli, ale nevideli ste to. Užívajte si ten pocit, že žijete a máte možnosť poznať tento nádherný svet okolo nás. Pozrite sa s odvahou a jasnozrivosťou do budúcnosti a nebojte sa vytýčiť si nové ciele, ktoré vás priťahujú ako magnet.



január 2017
Kotúčová 9

Privítajte vo svojom živote šťastie. Očakávajte výhru, harmóniu, potešenie a dokonca osobnostný rast. Môžete vyhrať v akejkoľvek oblasti svojho života. Ísť životom s partnerom, s ktorým dokážete prekonať všetky prekážky, je predsa výhra. Mať zamestnanie, ktoré ma živí a robím ho s láskou v srdci, je opäť výhra. A čo chcete vo svojom živote vyhrať vy? Buďte bdelí a pripravení využiť svoju jedinečnú šancu, ktorá sa už možno nebude opakovať. Potiahnete si víťazný žreb, ste pripravení? •



Býk
20. 4. – 20. 5.

november 2016
Kalichový Rytier

Starší a láskavý muž ovplyvní váš život v tomto mesiaci. Možno ani nebudete stáť o jeho spoločnosť alebo rady, ale dobre si ich zapamätajte. Jeho starostlivosť vám bude príjemná a nakoniec podľahnete jeho citlivému šarmu. Nechajte voľný priechod vašim umeleckým sklonom, začnite napríklad s maľovaním, fotografovaním alebo s ručnými prácami. Vyrobte pre niekoho pekný darček vlastnými rukami, budete mať z toho dvojnásobnú radosť. Žite s fantáziou.



december 2016
Kalichová 3

Ako ste v minulosti zasiali, tak budete v tomto mesiaci žať. Zdá sa, že s úrodou budete spokojní. Karta vám tiež pripomína, aby ste boli za celú úrodu vďační, nech sa vám zdá akokoľvek nepatrná. Radostná vďačnosť naplní vašu dušu spokojnosťou, ktorú budete zdieľať so svojimi priateľmi a rodinou. Bude to ako nákazlivá epidémia, ktorú si nemôžete nechať iba pre seba. Rozdávajte radosť a svetlo, nič vás to nestojí a zároveň robíte ľudí vo svojom okolí šťastnými.



január 2017
Mečová 5

Karta naznačuje, že nasledujúce dni budú skôr poučné ako plné pokoja a radosti. Niekto alebo niečo vo vás vyprovokuje zlobu, pomstychtivosť a chuť bojovať. Bojujte iba pod podmienkou, že ste už skúsili všetky ostatné možnosti ako diplomacia, dobrá vôľa, férové jednanie. Ak sa už na boj dáte, musíte si byť vedomí, že pohľad na porazeného súpera vám bude stále pripomínať všetky hrôzy, ktoré ste s ním pri boji prežili. Jednou z možností je aj to, že sa otočíte a vyberiete si inú cestu. •

Blíženci
21. 5. – 20. 6.



november 2016
Kalichová 8

Pochmúrnosť karty naznačuje, aké obdobie máte v najbližších týždňoch očakávať. Straty, prehry, rozlúčky či stroskotania. Kým neprekonáte malátnosť a zotrvačnosť, budete sa vo svojom živote kývať zo strany na stranu ako konáre stromu počas búrky. Sústreďte sa skôr na ďalekú budúcnosť, toto obdobie musíte jednoducho prekonať, aby sa aj vo vašom živote vyjasnilo. Neznáma cesta bude namáhavá, ale svoje rozhodnutie oslobodiť sa od starého bahna, nebudete ľutovať. Žite s odvahou.



december 2016
Súd

Čaká na vás riešenie vášho problému, ale k jeho naplneniu bude potrebná vaša interakcia. Spoľahnite sa, že sa veci zmenia k lepšiemu alebo nájdete niečo, čo ste už dávno pokladali za stratené. Chuť pracovať a radovať sa zo života? Alebo niekto rozžiari úsmev na vašej tvári či dokonca rozhorí oheň vo vašom srdci? Taký malý zázrak sa stane, ak otvoríte svoje srdce. Nečakajte však so založenými rukami, nikdy vo svojom živote neprestaňte hľadať a pátrať.



január 2017
Kotúčová 3

Už naše staré mamy hovorili vyčkaj času ako hus klasu. Všetko vo vašom živote má svoj význam a svoju postupnosť. Krok za krokom sa prepracujete k vysnívanému cieľu. Prekonáte veľa prekážok a skúšok, ale tak je to v poriadku. Musíte sa najprv naučiť chodiť až potom balansovať na lane. Dokážte sebe aj ostatným, že máte odvahu prekročiť prah, pred ktorým ste dlho cúvali. Dajte sa do práce, prekonajte samého seba a dosiahnete pokrok. Zvládnutím testu povyrastiete. •

Lev
23. 7. – 22. 8.



november 2016
Palicová 2

Palicová dvojka vás nabáda, aby ste v tieto dni nerobili vážne rozhodnutia, ktoré by mali zásadne ovplyvniť váš život. Nechajte si čas na premyslenie aj keď dostanete napríklad ponuku na zmenu zamestnania alebo na spoločnú cestu životom. Situáciu máte vďaka vlastnej sile a vôli pod kontrolou, akurát na rozhodnutia ešte nedozrel čas. Pri riešení konfliktov zaujmite neutrálne stanovisko. Venujte sa radšej vlastnej tvorivej energii, ktorá čaká na vaše usmernenie.



december 2016
Voz

Minulý mesiac ste si mohli všetko poriadne premyslieť a teraz prišiel čas na činy. Možno vás bude brzdiť strach a predsudky, avšak teraz nie je na otáľanie priestor. Všetko sa posunie vpred a s výsledkom budete spokojní. Urobí radosť nielen vám, ale aj vašim najbližším. Naštartujte voz, ktorý vám osud nadelil a uveďte všetky kolesá do pohybu. Akou rýchlosťou pôjdete, je na vás, ale cieľ cesty poznáte, takže sa nemáte čoho báť. S ľahkosťou prekonáte všetky prekážky. S nadšením vpred!



január 2017
Mečová 10

Vaša energia a nezlomné rozhodnutia v určitých oblastiach, ktoré ste urobili minulý mesiac spôsobili, že ste niekoho alebo niečo prevalcovali, zničili alebo zlomili. Pamätajte, že ak niečo končí, niečo nové začína a u vás to platí dvojnásobne, pretože vy už presne viete čo chcete. Vaše rozhodnutia len priniesli nutné obete, ale nemusíte si to vyčítať. Posunuli ste sa k svojmu lepšiemu ja. Opustite negatívne myslenie a smútok, pozerajte sa do svetlej budúcnosti. •

Rak
21. 6. – 22. 7.



november 2016

Mečový rytier

K problému by ste sa mali postaviť s istotou, že ho vyriešite. Vaša vnútorná sila, flexibilita, ambície a konštruktívne myslenie vás navedú na správnu cestu, kde nájdete svoje odpovede. Je možné, že na tej ceste stretnete múdreho a skúseného muža, ktorý sa pre vás stane dôležitý. Možno sa od neho dočkáte ostrej kritiky, na ktorú ste neboli pripravení. Bude pre vás lepšie ak ju prijmete s pokorou a úctou k skúsenostiam. Otvorí vám to oči a posunie vás to v živote o hodný kus vpred.



december 2016

Kalichová 4

Kolísavosť nálady vám znechutí nasledujúce dni. Niečo v sebe držíte a nechcete sa o to s nikým podeliť. Mení sa to vo vás na jed, ktorý vás časom otrávi. Dokonca len trávenie času s vami, bude pre ostatných otravné. Zbavte sa hnevu a odpustite sebe aj ostatným čokoľvek, čo vám spôsobuje rozmrzelosť na vašej ubolenej duši. Zaslúžite si slobodu, aby ste mohli svoj život žiť naplno. Ak bude vaše správanie aj naďalej spiatočnícke, prepásnete šance, ktoré vám život nachystal.



január 2017

Mečový princ

Kým sa pohnete vo svojom živote ďalej, je potrebné, aby ste si vyčistili stôl. Vyrozprávajte si všetky konflikty, ktoré v poslednom čase vznikli. Budete v týchto dňoch využívať mladistvú energiu tvorivosti, nekonvenčnosti a intuície. Pamätáte si ešte obdobie, keď ste sa do riešenia všetkých problémov pustili s mladíckou energiou až nerozvážnosťou? Možno ste boli často aj povrchní či nerozvážni, ale žili ste svoj život naplno so všetkým, čo k tomu patrí. Zacíťte opäť chuť svojho života. •

Panna
23. 8. – 22. 9.



november 2016

Mečová 6

Čaká vás zmena, do ktorej sa vám však veľmi nechce. Nie ste nadšení zo zmeny, ale v hĺbke svojej duše cítite, že nadišiel čas ju uskutočniť. Vezmite si toľko času, koľko potrebujete. Neváhajte však príliš, pretože čím dlhšie vám to bude trvať, tým menej odvahy na uskutočnenie zásadného životného kroku budete mať. Dôverujte si a nehanbite sa v prípade potreby požiadať o pomoc. Siahnite na nové horizonty, využite na to celý svoj analytický um, čo vás povedie k úspechu.



december 2016

Koleso šťastia

Koleso šťastia v určitom zmysle naznačuje pokračovanie v nastúpenej ceste. Nechajte sa viesť osudom, ktorý vás o niečo žiada. K čomu dozrel čas? Nie rýchlosť, ale presnosť rozhodnutí a s tým súvisiacich zmien je pre vás teraz to najdôležitejšie. Krok za krokom postupujte a všetko dobre dopadne. Kruhový tvar Kolesa šťastia zabezpečuje svojou odstredivou silou premenu a pohyb. Zároveň svojou dostredivou silou, orientovanou na stred, udržuje všetko v rovnováhe.



január 2017

Mesiac

V tme a v noci sa nám veci javia úplne inak. Strach a neistota sú namieste, dokonca vás môžu úplne paralyzovať. Ste pripravení kráčať neznámou cestou, na ktorú vám bude svietiť iba svetlo nočnej luny? Možno na chvíľu stratíte cieľ svojej cesty a budete skúmať svoju minulosť a všetko, čo ste už prežili. Prekonajte posledné obavy a preniknite do sveta slnka, svetla a tepla. Nenechajte sa ničím zastrašiť a zanechajte klamlivý a falošný mesačný svit navždy za sebou. •

Váhy
23. 9. – 22. 10.



november 2016
Palicová 5

Ovládne vás nová túžba po víťazstve a harmónii. Ak však chcete dosiahnuť víťazstvo, budete súčasťou súboja alebo vzájomného merania síl. Nemajte už vopred strach a obavy, tešte sa na to, veď kedy naposledy ste s niekým súťažili? Ten opojný pocit víťazstva predsa za tú námahu stojí. Dokonca iba to úsilie o súboj a súťaživosť vás naplní spokojnosťou, pocitom harmónie a rovnováhy. Zúčastnite sa napríklad verejných bežeckých alebo cyklistických pretekov, pripravte sa na výzvu.



december 2016
Kalichová 5

Určitá situácia alebo nejaký človek vo vás vyvolá veľké sklamanie. V tvári sa vám objavia slzy a na duši smútok. Nechajte bolesti voľný priebeh, poriadne sa vyrozprávajte a vyplačte na pleci niekomu, komu dôverujete. Pomôže vám s vaším trápením, aby ste sa na svet opäť mohli pozerať s úsmevom a veselými očami. Dôstojne opustite všetko, čo už aj tak nemôžete zachrániť. Doprajte si čas na zahojenie rán na duši, potom sa vám otvoria úplne nové obzory.



január 2017
Sila

Prišiel čas, aby ste ukázali svoju chuť žiť. Ak si potrebujete zarevať, neváhajte a pustite sa do toho. Možno ukážete aj pazúry a budete doslova cítiť, ako vám krv pulzuje v žilách. Možno vás čaká obdobie plné napätia a intenzívneho života plného sily a vášne. Premeňte svoje plány na skutočnosť, buďte akční a iniciatívni. Použite múdrosť kráľa zvierat a postavte sa za svoje ciele, plány a rozhodnutia. Dajte vášni a chuti žiť voľný priebeh a vychutnajte si tento krásny čas celým srdcom. •

Strelec
22. 11. – 21. 12.



november 2016
Kotúčový rytier

Na svoj problém sa pozrite priamo a s triezvou hlavou. Koncentrujte na jeho prekonanie celú svoju tvorivú energiu a inteligenciu. Starší múdry muž, ktorého stretnete na vašej ceste vám dobre poradí. Držte sa jeho odporúčaní so zreteľom na dosiahnutie vášho cieľa. Je možné, že nájdete správny kľúč k vyriešeniu vašej finančnej otázky, čo bude pre vás znamenať dosiahnutie všetkých vytýčených svetských cieľov. Potom sa budete môcť orientovať na duchovnú oblasť svojho života.



december 2016
Mečová 2

Po búrke alebo po boji či vojne prichádza neuveriteľné ticho. Možno ste si už ani nemysleli, že to skončí. Celý čas ste sa tak sústredili na víťazstvo a boj, že v nasledujúcich týždňoch vás bude trápiť rozpoltenosť. Aby ste dosiahli mier aj vo svojej duši musíte si v sebe urobiť poriadnu inventúru. Stojíte si za svojimi cieľmi a rozhodnutiami? Aké vlastne sú? Nedajte sa zlákať na ľahkomyseľnosť a hlúposť. Buďte k sebe nanajvýš úprimní a otvorení, aby ste mohli v mieri vykročiť na tú správnu cestu.



január 2017
Palicová Kráľovná

Každý aspoň raz v živote stretol vo svojom živote múdru a odvážnu učiteľku, ktorá ho dokázala k práci tak motivovať, že cez zapálené a roztúžené srdce ste ani nevnímali, ako ste sa k cieľu dopracovali. Cestu ste si užívali ako nikdy predtým. Nájdite v sebe energiu tejto ženy učiteľky či kráľovny a motivujte vo svojom okolí ľudí k splneniu cieľa. Dôvera, optimizmus, dobrosrdečnosť a odvaha vás budú sprevádzať vďaka sile tejto tarotovej karty. •

Škorpión
23. 10. – 21. 11.



november 2016
Palicový princ

Využite zrelú ohnivú energiu tejto tarotovej karty, aby ste s nasadením a nadšením ochraňovali a hájili svoje záujmy, myšlienky či úlohy. Buďte sebavedomí a verte svojej slobodnej vôli. Možno stretnete nejakého srdnatého a odvážneho muža, s ktorým by ste mali stráviť čo najviac času, aby sa jeho sebavedomie, optimizmus a silná vôľa preniesli aj na vás. Túto získanú energiu potom využite na aktivity, ktoré budú viesť k splneniu vašich cieľov. Bite sa za to celým svojím srdcom.



december 2016
Kotúčová 6

Prišiel čas robiť radosť iným. Aká príhodná karta na koniec roka! A to nehovoríme len o tom, že svojej rodine nakúpite darčeky. Určite sa potešia, ale skúste sa tento rok ukázať z vašej veľkorysej stránky. Venujte svoj čas a energiu pomoci druhým, aby ste tieto dni spríjemnili aj tým menej šťastným. Priberte do svojho pomocného tímu aj ďalšie osoby, na konci budete sláviť kolektívny úspech. Prekvapte svoje okolie tým, že im dáte viac ako očakávajú!



január 2017
Palicová 10

Nasledujúce týždne sa budú niesť v znamení pocitov stiesnenosti a utlačujúcej záťaže. Nebudete vedieť, ako nahromadenú energiu využiť. Je možné, že len tá myšlienka, že by ste mali niečo urobiť a neviete čo, je pre vás doslova paralyzujúca. Toto bremeno nemusíte niesť sami, požiadajte blízku osobu o pomoc. Nestrácajte však z dohľadu svoj cieľ a hlavu držte vztýčenú a hrdú. Prekážku zdoláte, ak na to využijete celú svoju energiu, aj keby ste si mali siahnuť na dno svojich síl. •

Kozorožec
22. 12. – 19. 1.



november 2016
Pohárové eso

Čo je to vlastne šťastie a naplnenie? Asi pre každého niečo iné. Vy sa však pre šťastie musíte vnútorne rozhodnúť a potom už len čakať s otvorenými očami a srdcom, čo vám osud prinesie. Nechajte sa unášať na vlnách života, ale majte oči otvorené, aby ste neprepásli svoju príležitosť. Jednoduchý návod ako nezmeškať svoju šancu je ten, že si všímate to, čo je vo vašom živote iné, nie to čo je rovnaké. A keď vám niečo „brnkne" do nosa, budete vedieť, že to je vaša šanca k naplneniu!



december 2016
Palicová 7

Odvaha a schopnosť podstúpiť riziko budú tento mesiac odmenené. Stojte si s hrdosťou za svojimi názormi, rozhodnutiami a záujmami. Možno budete bojovať o svoju lásku, alebo si budete musieť pred všetkými obhájiť nečakané tehotenstvo či zmenu povolania. Buďte smelí a pripravení na všetko. Počítajte so závisťou, nepriazňou, zlobou a nepochopením, z čoho vyplynú určité nepríjemnosti, ale všetko dobre dopadne, ak budete odhodlaní. Hájte si svoje záujmy.



január 2017
Kalichová 9

Po ťažkom decembri vás čaká šťastný január. Láska, víťazstvo, úspech, proste šťastie v akejkoľvek podobe si ho dokážete predstaviť. Čakajú na vás dni plné bezstarostnosti, pôžitkov, nadšenia a rozkvetu. Podeľte sa o svoju radosť a oslávte ju so svojimi priateľmi a blízkymi. Ak necítite radosť, zamyslite sa, prečo je tomu tak. Prečo svoj život nechávate len tak plynúť bez povšimnutia a emocionálneho prežívania. Veď práve emócie a najmä tie pozitívne sú korením šťastia. •

Vodnár
21. 1. – 18. 2.



november 2016

Zamilovaní

Nie nadarmo sa hovorí, že láska hory prenáša. Ale len tá naozajstná, úprimná a oddaná. Kedy naposledy ste niečo robili celým svojim srdcom? Do čoho ste naposledy vložili celé svoje srdce? Pamätáte si ešte na časy, keď ste písali ľúbostné básne alebo milostné listy? Láska všetko vo svojej blízkosti skrášľuje a tak by ste sa mali na všetko pozerať aj vy - s otvoreným a úprimným srdcom plným lásky. Zatvorte zadné vrátka a vložte všetko na jednu kartu lásky.



december 2016

Mečová kráľovná

Kráľovná mečov vám vo svojej ženskej múdrosti radí, aby ste si od vzniknutej situácie zachovali zdržanlivý odstup. Na riešenie problémov a prekonávanie prekážok použite racionálny až intelektuálny prístup. Dôležité môže byť pre vás stretnutie s múdrou a inteligentnou ženou, ktorá vám dobre poradí. Buďte otvorení novým poznatkom a vo svojom konaní buďte rozhodní a suverénni. Zahoďte staré masky a životné roly, objavíte svoje nové a úprimné ja.



január 2017

Palicová 8

Dobré správy a udalosti sa šíria rýchlosťou blesku a zdá sa, že na to ani nie ste dostatočne pripravení. Zrazu sa všetky konflikty a nedorozumenia rozplývajú v nových, živých impulzoch a priaznivom vývoji situácie. Ani sa nenazdáte a problém sa vyrieši. Za určitých okolností dokonca bez toho, aby ste museli nejako zasiahnuť. Prekonávanie prekážok nebolo nikdy jednoduchšie. Všetko sa dá do pohybu a pravda vyjde najavo. Dobré správy vám vyčaria úsmev na tvári. •

Ryby
19. 2. – 20. 3.



november 2016

Hviezda

Snaha dosiahnuť ideálny stav, alebo dokonalosť je taká naivná a nemožná. Ak sa však dokonalosťou či ideálmi necháte vo vašom živote inšpirovať, je všetko v najlepšom poriadku. Nechajte sa viesť jasne žiariacou hviezdou vo vašom živote a dovedie vás k vytúženému cieľu. Nová nádej a lákavá budúcnosť sa pred vami rozprestierajú ako lúka posiata kvetmi, ktorá má v strede cestu. Vydajte sa po nej a nechajte všetky problémy ďaleko za sebou. Verte svojej hviezde, ktorá vám ukáže cestu.



december 2016

Mečová princezná

Na kritiku svojej osoby väčšina z ľudí nie je pripravená. Existuje však kritika, ktorá vás očistí, otvorí vám oči a vďaka poznaniu sa z vás stanú lepší ľudia. Je lepšie ak vám kritiku povedia ľudia, ktorých máte radi, preto poproste najlepšieho kamaráta, aby vám úprimne povedal, aká je vaša najväčšia chyba. Možno na začiatku to budete cítiť tak, ako by vám vrazil meč do chrbta, ale postavte sa kritike čelom a plní sebavedomia a pokory. Dozviete sa veľmi veľa zaujímavých vecí.



január 2017

Kalichová 10

Ničím tak nedokážete naštvať svojich nepriateľov ako tým, keď s milujúcou osobou žijete v šťastí, harmónii a súzvuku. Vzájomná láska z vás vyžaruje doslova na každom kroku. Táto tarotová karta vám predpovedá úspech nielen v láske, ale aj v práci a rodine. Spoločne so svojimi najbližšími a vďaka vzájomnej láske dokážete vyriešiť akýkoľvek problém. Tešte sa z dostatku a oslavujte spoločnú vzájomnosť. Ak neviete, kde je váš domov, je to presne tam, kde cítite lásku a ste sami sebou. •

RALF DOBELLI

Umenie múdreho konania

52 omylov v konaní, ktoré radšej prenechajte ostatným

JEDNODUCHÉ, MIESTAMI HUMORNÉ A ZÁROVEŇ ZÁBAVNÉ ČÍTANIE, AKÉ DOKÁŽE OSVIEŽIŤ DUCHA A MYSEĽ!



Táto knižka je voľným pokračovaním jej prvého bestselleru Umenie jasného myslenia, kde sme sa naučili vystríhať sa omylov v uvažovaní. Tu sa už presúvame od myšlienok k činom, teda k ľudskému konaniu. Rolf Dobelli sa opäť pokúša veľmi pútavo a ilustratívne poukazovať na chyby, ktoré robíme v našich každodenných rozhodnutiach a zároveň nás upozorňuje na to, ako sa dokážeme úspešne vymaniť z osídiel predsudkov a omylov vo vlastnom uvažovaní, a to pri akejkoľvek činnosti. V knižke sa môžu nájsť manažéri, výkonní riaditelia, podnikatelia, lekári, učitelia, právnici, ale predovšetkým človek súčasnej doby, ktorý v spleti obrovského množstva informácií z rôznych kanálov a pri prijímaní dôležitých rozhodnutí musí neustále čeliť nástrahám, ktoré sa prejavujú v menších či väčších prešľapoch zapríčinených nepremysleným konaním.

Pozoruhodný je aj odborný pohľad a široký záber tejto knižky. Ten tvoria poznatky opierajúce sa o výskumy zo psychológie, filozofie, logiky, matematiky a iných vied. Napriek svojmu vedeckému základu je kniha napísaná veľmi pútavo, ľahko a zrozumiteľne pre každého čitateľa, má množstvo vtipných a poučných príkladov, ktoré nás nútia zamyslieť sa nad svojimi činmi.

ROLF DOBELLI (1966)



získal doktorát z podnikovej ekonomiky na univerzite v St. Gallen (Švajčiarsko), pôsobil ako riaditeľ rôznych dcérskych spoločností Swissair Group a spolu so svojim priateľmi založil firmu getAbstract, najväčšieho poskytovateľa komprimovanej ekonomickej literatúry na svete. Žil v Hongkongu, Austrálii, Anglicku a dlhé roky aj v USA. Rolf Dobelli je zakladateľom a kurátorom ZURICH.MINDS, spoločnosti popredných osobností vedy, kultúry a ekonomiky. Keď mal tridsaťpäť rokov, začal písať knihy. Šesť z nich vyšlo vo vydavateľstve Diogenes. Rolf Dobelli žije v švajčiarskom meste Luzern.

Vitarian spol. s r.o. | Grösslingová 38 | Bratislava | 811 09

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

PLEJÁDY
vydavateľstvo pre zdravý životný štýl

Vanda
www.astrotouch.com

Astrológia

pre všetky znamenia

november
december
január



BARAN

21. 3. – 19. 4.

NOVEMBER 2016

Najprv uzatvoríte isté pracovné a finančné záležitosti. Neskôr bude treba zvládnuť množstvo spoločenských povinností. Koniec novembra prináša aj prísľub dobrodružstva.
Mars ukončí svoju púť vaším domom kariéry. Vyvrcholí 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 splnu 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 skupiny ľudí. Mars totiž zmení znamenie a ocitne sa vo vašom dome priateľstva. Po troch týždňoch Slnko prejde do domu filozofie. Vďaka tomu si rozšírite obzory. Je možné, že sa vyberiete na dovolenku, alebo na služobnú cestu.

DECEMBER 2016

Začiatkom mesiaca budete žiť rušný spoločenský život, ktorý neskôr vystriedajú introspektívne úvahy.
Počas prvých týždňov Mars prechádza posledným úsekom vášho jedenásteho astrologického domu. Znamená to obdobie, ktoré je spoločensky mimoriadne aktívne. December je zároveň orientovaný aj na dom filozofie. Študujete, alebo cestujete. Vstrebávate nové poznatky. Materialistické a praktické stránky života vás teraz nelákajú, objavujete duchovné a filozofické rozmery. K duchovnému dvanástemu astrologickému domu smeruje aj Mars, aby sa v ňom po treťom týždni usadil. Pred každodennou všednosťou uniknete do sveta túžob a introspekcie. Výsledkom budú nové predstavy o lepšej sebarealizácii. K úvahám o pracovnom zameraní vás nabáda aj Slnko, ktoré koncom mesiaca prechádza do domu kariéry.

JANUÁR 2017

Kariéra je na dobrej ceste, ale vyžaduje si trochu viac sústredenia. V závere mesiaca sa už budete tešiť zo spoločnosti priateľov.
Január strávi Mars vo vašom astrologickom dome podvedomia a pomôže vám dokončiť veci nedokončené a vyrovnať sa s utajovanými problémami (či už zdravotnými, alebo inými), ktoré postupne prerážajú na povrch. Zdá sa, že tento mesiac budete uprednostňovať samotu pred rušnou spoločnosťou. Slnko v dome kariéry však upozorňuje, že práca nepočká. Navyše, okolo 12. januára vám spln Mesiaca prinesie ukončenie určitej etapy rodinného života. Z toho možno vyplynú aj určité zmeny v práci. Čas novu Mesiaca je mimoriadne vhodný na nové začiatky. Tentokrát padne na 28. januára a prinesie dni, plné radosti a potešenia. Slnko, ktoré bude v tom čase už v dome priateľstva, vás vracia do aktívnejšieho spoločenského života.



BÝK

20. 4. – 20. 5.

NOVEMBER 2016

Rozširujete si obzory a chystáte sa na prelom v kariére. Dôverujte ľuďom – nájdete skvelých partnerov v pracovnej aj v súkromnej oblasti.
Mars pomaly opúšťa váš dome filozofie. Vrcholí obdobie plné intelektuálnej práce, vzdelávania, alebo riešenia právnych záležitostí. Možno prežijete tieto dni na cestách. Buď služobne, alebo na exotickej dovolenke. Tak, či tak si rozširujete obzory. To ale nie je jediné pozitívum tohto mesiaca. Slnko je už od konca októbra 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 postupne sťahuje do vášho domu kariéry. Pod jeho nástojčivým vplyvom vás ovládne silná túžba niečo dokázať a niečo znamenať. Po troch týždňoch aj Slnko zmení znamenie. Dostáva sa tým do vášho ôsmeho domu. Koncom mesiaca sa teda nevyhnete istým záležitostiam dôvernejšieho charakteru, či už pôjde o financie, alebo o intimitu.

DECEMBER 2016

Najprv si upracete vo financiách a v pracovných projektoch. Neskôr vás zamestnajú spoločenské povinnosti.
Koniec mesiaca prináša nové skúsenosti, alebo poznania.
Mars prejde posledným úsekom vášho astrologického domu kariéry. Uzatvorí sa tým rušné pracovné obdobie. Podobne intenzívne to bude zase až o dva roky. Prvé tri týždne sa zároveň týkajú aj ôsmeho domu, s ktorým súvisia citlivé a intímne témy. Čaká vás zaujímavá erotická skúsenosť. Ak nepôjde o sex, tak sa vynorí iná háklivá záležitosť a síce financie, zdieľané, alebo súvisiace aj s niekým ďalším. Ak zistíte, že to bez väčšieho prísunu peňazí ďalej nepôjde, ešte stále môžete využiť silu červenej planéty v dome kariéry. Bez váhania predložte podnikateľský plán, požiadajte o grant, pôžičku, či dotáciu. Po 20. decembri sa Slnko presunie za ďalšími planétami do domu filozofie. Zatúžite rozšíriť si obzory. Znamená to intenzívne štúdium? Alebo dovolenku, či služobnú cestu?

JANUÁR 2017

Január bude spoločensky aktívny. Naučíte sa veľa nového a v pracovnej sfére vás čakajú nové príležitosti a výzvy.
Mars tento mesiac postupuje vaším domom priateľstva. Vďaka tomu prežívate týždne, ktoré sú spoločensky mimoriadne aktívne. Je ľahko možné, že zmobilizujete všetku svoju energiu a vybojujete si splnenie istého svojho dávneho sna. Prvé tri týždne sú, vďaka polohe Slnka a niektorých planét, zároveň orientované aj na záležitosti deviateho domu – domu filozofie. Vďaka tomu vás teraz priťahujú najmä možnosti ďalšieho intelektuálneho rozvoja. Budete študovať, alebo prednášať, či publikovať, prípadne sa vyberiete na ďalekú cestu. Aj spln Mesiaca 12. januára v astrologickom dome komunikácie posilní momentálnu túžbu učiť sa niečo nové, alebo sa o svoje poznatky deliť s ostatnými. Slnko bude koncom mesiaca ovplyvňovať vašu sféru kariéry. Nové príležitosti môžu byť sprostredkované dlhoročnými známymi a je tiež možné, že sa zrazu ocitnete v širšom pracovnom tíme, prípadne aj v zodpovednejšej pozícii. Všetko nasvedčuje tomu, že koniec mesiaca, najmä však dni okolo novu 28. januára, by u vás mohli patriť ku kľúčovým obdobiam v tomto roku, pokiaľ ide o pozitívne zmeny pracovných podmienok.



BLÍŽENCI

21. 5. – 20. 6.

NOVEMBER 2016

Najprv sú na programe peniaze z cudzích zdrojov, koncom novembra rozširovanie obzorov a napokon aj láska. Zároveň sa vám darí zlepšiť si kondíciu a zvládnuť množstvo práce. Mars 9. novembra ukončí svoju niekoľkotýždňovú púť vaším ôsmym astrologickým domom – domom peňazí iných ľudí. 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 týždne sú mimoriadne vhodné aj pre vytrvalý pracovný maratón, alebo upevnenie zdravia. Do čohokoľvek sa pustíte, budete to robiť dôkladne a každý problém vo vás prebudí zvedavosť zanieteného výskumníka. V tomto čase dokážete zlepšiť aj svoju kondíciu a postavu. Ideálny čas odštartovať kondičné aktivity prinášajú dni po splne 14. novembra. Druhý týždeň sa Mars usadí v ďalšom znamení a zároveň vo vašom dome filozofie. Odvtedy vás čaká buď tvorivá intelektuálna práca, riešenie právnych záležitostí, alebo fyzicky náročná, ďaleká cesta. Vstup Slnka do domu partnerstva predznamenáva koncom mesiaca úspech v láske, či v medziľudských vzťahoch.

DECEMBER 2016

Dopĺňate si vzdelanie a chystáte sa preraziť v kariére. Spoľahnite sa na druhých – máte okolo seba skvelých partnerov v súkromí i v práci.

Prvé dni nachádzame Mars ešte vo vašom dome filozofie. Uzatvárate obdobie plné vzdelávania, štúdia a poznávania. Možno sú ešte aktuálne aj riešenia nejakých právnych záležitostí. Alebo strávite tieto dni ďaleko od domova – buď na služobnej ceste alebo na exotickej dovolenke. Rozširovanie si obzorov je skvelé. Sú tu ale aj ďalšie dobré správy. Slnko vo vašom siedmom astrologickom dome napríklad priaznivo ovplyvní medziľudské vzťahy. Je tu veľká šanca stretnúť nových ľudí, možno aj životnú lásku. Prinajmenšom máte šancu oživiť aktuálne vzťahy. Iní ľudia budú pre vás tento mesiac mimoriadne dôležití. Nielen v súkromnom živote, ale aj v pracovnom. Tí správni sú kľúčom k budúcim úspechom. Mars, ktorý pomaly vstupuje do vášho domu kariéry, prináša silnú túžbu niečo dosiahnuť a presadiť sa. Po 20. decembri aj Slnko zmení znamenie. Prejde do Kozorožca a vášho ôsmeho domu. Koncom mesiaca sa vďaka tomu budete musieť postarať o istú citlivú finančnú záležitosť, alebo sa objaví niečo zaujímavé v intímnej oblasti.

JANUÁR 2017

Január bude plný práce a riešenia finančných záležitostí. Až koncom mesiaca príde čas na nové dobrodružstvá. V januári bude Mars prechádzať vaším domom kariéry. Červená planéta vám pomôže odhodlať sa k zásadným krokom. Absolvujte pracovné pohovory na nové pozície, alebo radikálne zmeňte svoj doterajší prístup k práci. Prvé týždne sú zároveň orientované aj na ôsmy astrologický dom. Je to astrologický dom sexu a peňazí iných ľudí. Pripravte sa na príjemné experimenty v sexuálnom živote, alebo – ak vás viac zaujímajú peniaze – vybavte si pôžičku, investíciu, či finančnú podporu svojho nového pracovného alebo súkromného projektu. Spln Mesiaca 12. januára v dome peňazí takisto potvrdzuje, že istá finančná záležitosť naliehavo vyžaduje vašu pozornosť. Po 20. januári Slnko prejde do vášho domu filozofie. Rozhodnete sa, že si rozšírite vzdelanie, alebo získate nové pracovné skúsenosti, možno aj v zahraničí. Koniec januára a prvé februárové týždne sú na to ideálne. Najviac vám budú planéty naklonené počas novu – okolo 28. januára.



RAK

21. 6. – 22. 7.

NOVEMBER 2016

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 vy. November odštartuje s Marsom vo vašom dome partnerstva a Slnkom s niekoľkými ďalšími planétami 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 aj nie, tak to vypukne počas prvých dvoch novembrových týždňov. Ak práve nikoho nemáte a chcete to zmeniť, je tu šanca. Nebojte sa trochu zariskovať. Nepreháňajte to však v dňoch okolo splnu 14. novembra. 9. novembra 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. Po troch týždňoch aj Slnko zmení znamenie a ocitne sa tým vo vašom dome práce a zdravia. Preto záverečný týždeň bude okrem náročných pracovných povinností, vhodný aj na to, aby ste sa definitívne zbavili nejakých zdravotných ťažkostí.

DECEMBER 2016

Čakajú vás majetkové záležitosti, kopa práce, dôraz na zdravie a kondíciu, aj rozširovanie si obzorov.

Záver roka však prežijete v ovzduší plnom lásky a porozumenia.
Mars pomaly končí svoju púť vaším ôsmym astrologickým domom – domom peňazí iných ľudí. Slnko je v šiestom dome – dome práce a zdravia. Táto kombinácia naznačuje vyriešenie nejakých záležitostí, súvisiacich s dedičstvom, alebo majetkom, ktorý nepatrí len vám. Prvé týždne sú vhodné aj pre fyzickú prácu, či športové aktivity. V druhej polovici mesiaca sa Mars usadí vo vašom astrologickom dome filozofie. Znamená to tvorivú intelektuálna prácu, štúdium, riešenie právnych záležitostí, alebo ďalekú súkromnú, či služobnú cestu. Vstup Slnka do domu partnerstva prináša koncom mesiaca úspech aj v láske, či všeobecne v medziľudských vzťahoch. Z toho sa dá usudzovať, že záver roka bude pre vás nanajvýš harmonický a príjemný. Budete sa venovať svojmu partnerovi a všetkým blízkym ľuďom.

JANUÁR 2017

Vaša životná filozofia možno prejde menšou revíziou. Aktuálnymi témami budú vaše súkromné a pracovné vzťahy, ale aj spoločné financie.
V januári bude Mars vo vašom astrologickom dome filozofie. Aktivácia tohto úseku horoskopu môže u niekoho naznačovať súdne spory, u iného cestu do cudziny, či snahu o rozšírenie vzdelania. Využite energiu červenej planéty a dosiahnete, po čom túžite. Aj partnerské vzťahy budú mať (minimálne počas prvých troch týždňov) vplyv na to, čo všetko sa vám podarí. Slnko je vo vašom dome partnerstva, čo môže priniesť významnú podporu zo strany súkromného, alebo pracovného partnera. Okolo 12. januára, v čase splnu Mesiaca, môže ale partner či partnerka zohrať aj prekvapivo deštruktívnu úlohu. Po troch týždňoch Slnko prejde do vášho ôsmeho domu. Je to dom, tradične spájaný s peniazmi, ktoré súvisia s inými ľuďmi a zároveň je tento dom spájaný aj so sexuálnou sférou. To všetko sú pomerne citlivé a dôverné témy, ktorým sa koncom januára nevyhnete. Nie je tu ale dôvod na obavy. Skôr naopak – bude sa vám dariť a vykročíte novým smerom. Platí to najmä okolo novu 28. januára.



LEV

23. 7. – 22. 8.

NOVEMBER 2016

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

Do 9. novembra Mars prechádza posledným úsekom vášho domu zdravia a práce. Vyvrcholí tým niekoľko týždňov, počas ktorých boli zdravotné a rutinné 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 14. novembra 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 priťahuje Slnko a planéty v dome domova. Strávite veľa času s deťmi, alebo rodičmi. Alebo úspešne pokročíte pri budovaní, či novom hľadaní rodinného hniezda. V závere mesiaca, keď sa Slnko presunie do vášho domu potešenia a Mars už bude v dome partnerstva, sa dostanú do popredia záujmu vzťahy. Koniec novembra (a aj prvé decembrové týždne) si budete môcť pamätať ako skvelé, vzrušujúce obdobie, plné hravosti, flirtu, radosti a lásky.

DECEMBER 2016

So starým rokom sa rozlúčite vo veľkom štýle. Nebude chýbať zábava, vášeň, láska a potešenie. Záverečný týždeň vás podnieti aj k zmenám životného štýlu.

Predstavitelia vášho znamenia si tento mesiac poriadne užijú. Nič iné sa ani nedá povedať s vášnivým Marsom vo vašom astrologickom dome partnerstva a Slnkom v dome potešenia. Buď ste v zajatí lásky a romantiky už niekoľko týždňov, alebo to vypukne počas prvých decembrových týždňov. Ak práve nikoho nemáte a chcete to zmeniť, je tu váš čas – nebojte sa trochu zariskovať počas prvých týždňov. Neskôr Mars prejde do ďalšieho znamenia a vášho ôsmeho domu. Odvtedy sa budete okrem lásky venovať aj záležitostiam, ktoré súvisia dedičstvom, majetkom, či pôžičkami. Ôsmy dom sa týka aj inej citlivej témy – erotiky. S Marsom prichádza vystupňovaná vášeň a nárast sexuálnej energie. Po 20. decembri aj Slnko zmení znamenie a dostane sa do vášho domu práce a zdravia. Preto záverečný sviatočný týždeň prinesie aj kopu práce a koncentráciu na zdravie a kondíciu.

JANUÁR 2017

Zháňanie financií, zanedbaná kondícia a množstvo nakopenej práce. To všetko na vás čaká. Našťastie ani láska nebude chýbať.

Celý mesiac je Mars vo vašom ôsmom dome – dome peňazí iných ľudí a Slnko je prvé tri týždne v dome práce a zdravia. Bude to mimoriadne vhodný čas pre vybavenie istých finančných záležitostí, pre vytrvalý pracovný maratón, alebo definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, prípadne naštartovanie diéty, či pravidelného cvičenia. Do čohokoľvek sa pustíte, budete to robiť dôkladne a každý problém vo vás prebudí zvedavosť zanieteného výskumníka. Spln Mesiaca 12. januára takisto prinesie vyvrcholenie niečoho, čo môže súvisieť so zdravím, alebo s niečím, čo vás už dlhšiu dobu trápi, ale doteraz ste sa tomu nepostavili. Slnko po troch týždňoch vstúpi do vášho domu partnerstva a prinesie úspech vo všetkom, čo súvisí s medziľudskými vzťahmi. Sľubné sú v tejto súvislosti najmä dni okolo 28. januára, keď nov Mesiaca nahráva novým začiatkom. Hľadajte novú lásku, alebo sa viac venujte svojej druhej polovičke.



PANNA

23. 8. – 22. 9.

NOVEMBER 2016

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

Počas prvých týždňov Mars prechádza 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, cestovanie na krátke vzdialenosti. Čakajú vás učebnice, alebo množstvo pracovných rozhovorov, prípadne chvíle, príjemne strávené so starými priateľmi, či súrodencami. Spln Mesiaca prinesie roztržitosť pri riešení praktických stránok života a túžbu uniknúť každodennej realite do sfér vyššieho poznania.

V druhej polovici novembra bude Mars už 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 bežných pracovných povinností aj nejakú prácu navyše. Ďalším prejavom tejto polohy Marsu by mal byť entuziazmus, s ktorým sa pustíte do riešenia istých zdravotných záležitostí, alebo do pravidelnejšej kondičnej aktivity. Neskôr, so Slnkom už v znamení vášho štvrtého astrologického domu, sa do popredia záujmu dostane domov a rodina.

DECEMBER 2016

Koniec roka prinesie kopec rutinnej práce, ale aj čas príjemne strávený s rodinou. Planéty sa postarajú o výrazné oživenie aj vo sfére lásky a partnerského života.

Mars prechádza posledným úsekom vášho astrologického domu zdravia a práce. Uzatvorí sa tým niekoľko týždňov, počas ktorých boli monotónne pracovné záležitosti vašou prioritou. Aj začiatkom decembra ešte dokážete zvládnuť množstvo práce. Nečakajte ale, že aj ostatní budú ochotní stíhať vaše pracovné tempo. Kariéry sa tento mesiac dotknú aj dni okolo splnu. Možno prinesú nejaký dramatický rozpor, či nedorozumenie. V lepšom prípade sú len signálom ukončenia istého pracovného projektu. Dôsledky sa môžu do istej miery dotknúť aj vášho rodinného života. Domov a rodina sú totiž momentálne prioritou, prinajmenšom počas prvých troch týždňov. K tejto sfére vás priťahujú Slnko a niekoľko planét v astrologickom dome domova. Deti, rodičia, alebo budovanie rodinného hniezda si vyžadujú váš čas a pozornosť. Nakoniec rodinné a hlavne partnerské vzťahy prevážia všetko ostatné. V závere mesiaca sa totiž Slnko presunie do vášho domu potešenia a Mars už bude vo vašom dome partnerstva. Koniec roka a aj začiatok toho nasledujúceho si vďaka tomu budete pamätať ako príjemné obdobie, plné lásky, hravosti a radosti.

JANUÁR 2017

Prvé týždne by bolo skvelé venovať rozvíjaniu partnerského vzťahu. Posledný týždeň prinesie, okrem iného, aj rozhodnutie o zmene životného štýlu.

Spln Mesiaca otrasie okolo 12. januára jedným priateľstvom, alebo spoluprácou s väčšou skupinou ľudí. Popri priateľských vzťahoch budú dôležité aj vzťahy partnerské. Tie vyzerajú veľmi sľubne. S vášnivým Marsom vo vašom astrologickom dome partnerstva a Slnkom v dome potešenia sa naozaj máte na čo tešiť. Ak ste nezadaní a chcete to zmeniť, treba sa chopiť iniciatívy a otvoriť sa láske a romantike. Ak ste zadaní, práve v tomto čase si dokážete vo vzťahu užívať tie najkrajšie chvíle. Po 20. januári bude Slnko už v dome práce a zdravia. Preto počas záverečného týždňa zvládnete nielen množstvo práce, ale budete pracovať aj na svojej kondícii.



VÁHY

23. 9. – 22. 10.

NOVEMBER 2016

Už od konca októbra 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 napríklad 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. Mars sa postupne presúva do znamenia, ktoré vo vašom horoskope symbolizuje dom potešenia. Prichádzajú týždne, počas ktorých sa v maximálnej miere prejaví vaše tvorivé ja a 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. Po dvadsiatom sa Slnko presunie do vášho domu komunikácie a umožní vám stráviť príjemné chvíle s najbližšími ľuďmi.

Zhrnutie: November 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 nehrozí.

DECEMBER 2016

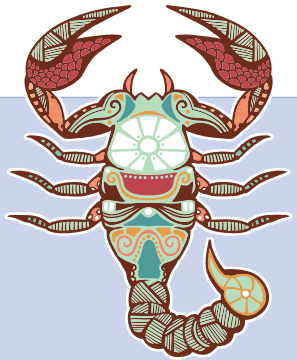
Prvé týždne budú spoločensky aktívne, rušné a zábavné. Neskôr vás vyťažia pracovné záležitosti. A napokon časť energie venujete rodine.

Mars pomaly končí návštevu vášho astrologického domu potešenia. Uzatvorí sa tým obdobie, plné tvorivosti, nadšenia a hravosti. Prvé týždne sú zároveň orientované aj na tretí dom – dom komunikácie. Ten symbolizuje vzdelávanie, komunikáciu, blízke medziľudské kontakty či cestovanie na krátke vzdialenosti. Tešte sa na príjemne strávené chvíle so starými priateľmi, či súrodencami. Okrem toho možno zistíte, že si musíte doplniť základné vedomosti, ak sa chcete pohnúť ďalej. Isté pracovné stretnutie môže priniesť veľmi pozitívny výsledok. Ale okolo splnu sa treba dvojnásobne sústrediť. Hrozí roztržitosť, nedorozumenia či nestíhanie dôležitých termínov. V druhej polovici mesiaca bude Mars už v nasledujúcom znamení a vo vašom dome zdravia a práce. To vám pomôže zvládnuť poriadny kus práce. Hrozí však aj prepracovanosť. Okrem toho všetkého sa s veľkým zanietením rozhodnete zlepšiť si aj kondíciu a zdravie. Koncom mesiaca, keď bude Slnkom už vo vašom štvrtom astrologickom dome, sa o slovo prihlási aj domov a rodina.

JANUÁR 2017

Musíte zvládnuť množstvo práce, ale nebude chýbať ani čas, strávený s rodinou. Záver januára bude uvoľnený a plný radosti.

V januári bude červená planéta vo vašom astrologickom dome zdravia a práce. Zdravotné záležitosti a pracovné povinnosti budú prioritou. S podporou Marsu dokážete zvládnuť množstvo nakopenej rutinnej práce. Je takmer isté, že začnete intenzívne pracovať aj na svojej kondícii. O slovo sa ale hlásia aj záležitosti domova a rodiny. Naznačujú to Slnko s Merkúrom v dome domova. Strávite veľa času s deťmi, alebo rodičmi. Možno sa vám podarí pokročiť aj pri zakladaní alebo vylepšovaní rodinného hniezda. Do rodinného života môže čiastočne zasiahnuť aj spln Mesiaca 12. januára, ktorý prinesie ukončenie istej pracovnej etapy. Po prvých troch týždňoch sa Slnko presunie do ďalšieho znamenia a prinesie čas tvorivosti, ale aj flirtu a zábavy. V takomto duchu by sa mali niesť najmä dni okolo novu 28. januára, ale podobne hravá atmosféra sa udrží ešte niekoľko týždňov.



ŠKORPIÓN

23. 10. – 21. 11.

NOVEMBER 2016

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. Chytáte druhý dych a novú chuť do života. Navyše, energický Mars sa valí posledným úsekom vášho domu komunikácie. Začiatkom novembra bude preto lepšie uhnúť vám 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. 9. novembra sa Mars presunie z domu komunikácie do astrologického domu domova. Niekoľko ďalších týždňov si budete hľadať nové bývanie, alebo začnete renovovať to staré. Prinajmenšom budete žiť hlavne pre rodinu. Buď sa z vlastnej iniciatívy rozhodnete aktívnejšie zapojiť do rodinného života, alebo to osud namiesto vás zariadi tak, že budete musieť viac energie venovať starostlivosti o rodiča, či iného rodinného príslušníka. Po prvých troch týždňoch, keď Slnko opustí vaše znamenie, začnete svoju pozornosť deliť medzi domov a finančné záležitosti.

DECEMBER 2016

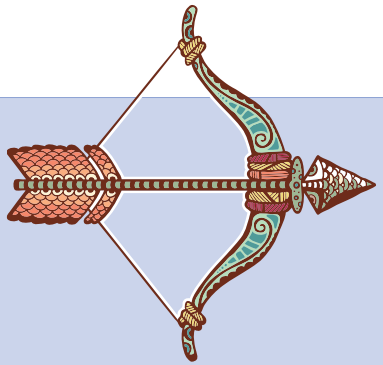
December začína dôrazom na záležitosti bývania a rodiny. Pokiaľ ide o financie, tie začiatkom mesiaca hravo zarobíte a neskôr zrejme ešte ľahšie miniete. Nudiť sa ale rozhodne nebudete.

Slnko vo vašom astrologickom dome peňazí vám už od konca minulého mesiaca prináša celkom slušný zárobok. Aj Mars v dome domova kladie dôraz na majetok, najmä v zmysle všestranného zabezpečenia rodiny. Otázky bývania a rôzne nároky členov domácnosti povedú k tomu, že budete musieť v rodine prijať dôležité finančné rozhodnutia. Urobíte tak už v prvej polovici mesiaca. Neskôr sa Mars posunie k novému astrologickému domu a k iným témam. V piatom dome – dome potešenia, prebudí všetku vašu tvorivosť a exhibicionizmus, ktoré v sebe máte. Nech už pre vás slovíčko potešenie znamená čokoľvek – napríklad lásku, flirt, kreativitu, hazard, či čokoľvek iné – užijete si to naplno. Koncom mesiaca sa Slnko presunie do vášho domu komunikácie a umožní vám stráviť príjemné sviatočné chvíle s najbližšími ľuďmi.

JANUÁR 2017

Január prežijete medzi ľuďmi, ktorí sú vám najbližší. Celý mesiac bude mať veľmi hravú a radostnú atmosféru.

Červená planéta Mars je vo vašom astrologickom dome potešenia. Znamená to čas, plný lásky, tvorivosti, detskej hravosti. Prvé týždne sú orientované aj na dom komunikácie, v ktorom máte Slnko a niektoré iné planéty. Prežijete príjemné chvíle so svojimi starými kamarátmi a spolužiakmi, prípadne so súrodencami, alebo susedmi, ak sa zaradili do okruhu vašich priateľov. Tretí dom súvisí aj so vzdelaním, preto sa mnohí z vás rozhodnú vrátiť do školských lavíc, alebo siahnuť po knihách, aby si doplnili vedomosti. Spln mesiaca 12. januára vo vašom dome filozofie takisto naznačuje, že potrebujete nové intelektuálne impulzy. V závere mesiaca, keď sa Slnko presunie do vášho štvrtého astrologického domu, sa prioritou stane domov a rodina. Mars vás teraz nabáda, aby ste k životu pristupovali tvorivo, hravo a pozitívne. Preto sa niektorí z vás vrhnú na kreatívne pretváranie svojho bývania, iní sa stanú iniciátormi rodinných podujatí, ktorými potešia deti, alebo rodičov.



STRELEC

22. 11. – 21. 12.

NOVEMBER 2016

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 a komunikovať...

November 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 zachytíte jeho vplyv, bude závisieť aj od toho, do akej miery si k telu pripustíte energický Mars. Ten totiž strávi začiatok novembra ešte 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 9. novembrom. 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... Po 20. novembri 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 vyrazíte za kaderníkom a na príjemné nákupy, ale možno si pod osobným rozvojom predstavíte aj niečo viac.

DECEMBER 2016

Najprv budete nadšene presadzovať svoje vízie a plány. Neskôr budú prioritné isté povinnosti voči rodine. A koncom mesiaca očakávajte výrazné pohyby na finančných účtoch.

Slnko vo vašom znamení prináša nárast energie a nové plány a predsavzatia. Navyše, červená planéta prechádza vaším astrologickým domom komunikácie. Preto je tento mesiac lepšie nedostať sa s vami do konfliktu. Budete mať totiž sklony k tomu, aby ste s obrovským zápalom a asertivitou presadzovali svoje názory a plány. V druhej polovici mesiaca sa červená planéta postupne posunie ďalej – do znamenia, ktoré je vo vašom horoskope spojené s astrologickým domom domova. Na niekoľko ďalších týždňov vás to pritiahne k otázkam bývania a rodiny. To počas vianočného obdobia nie je až také neobvyklé, ale u vás to osud tento rok zariadi tak, že budete musieť väčšinu energie venovať starostlivosti o rodiča, či iného rodinného príslušníka. Ďalšia téma, ktorá bude dôležitá koncom decembra, je téma peňazí, pričom pôjde o vyššie sumy ako je bežné. Nie je však jasné, či pribudnú, alebo ubudnú.

JANUÁR 2017

V januári bude potrebné venovať sa rodine, alebo otázkam bývania. Popritom zvládnete aj prácu a riešenie finančných a majetkových záležitostí.

Slnko vo vašom astrologickom dome peňazí vám pomáha so zarábaním peňazí. Spln v ôsmom dome okolo 12. januára však upozorňuje na možné finančné problémy. A do tretice – Mars v dome domova ešte posilní už aj tak dosť citeľný dôraz na majetok, ale aj na iné, najmä rodinné hodnoty. Znamená to možno aj výdavky, alebo riešenie istých finančných záležitostí. Váš čas a energia však budú z veľkej časti patriť aj vylepšovaniu bývania, alebo nutnej starostlivosti o blízkeho príbuzného. Po troch týždňoch Slnko prejde do vášho domu komunikácie a prinesie stretnutia a výlety s blízkymi ľuďmi, ako aj množstvo času stráveného komunikáciou s úradmi a vybavovaním rôznych neodkladných záležitostí.



KOZOROŽEC

22. 12. – 19. 1.

NOVEMBER 2016

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

Časť novembra 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 9. novembra 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 20. novembra. 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.

DECEMBER 2016

V decembri by ste najradšej len rozjímali a plánovali kľúčové osobné rozhodnutia. Nepokojný Mars vás ale núti zháňať peniaze a neskôr organizovať a intenzívne komunikovať.

Tento mesiac bude o hodnotách. Slnko v dome podvedomia rozvinie duchovné kvality. Energický Mars vo vašom astrologickom dome peňazí samozrejme presadzuje úplne iné hodnoty. Už niekoľko týždňov vás núti venovať energiu finančným záležitostiam. Zo všetkých síl vás nabáda, aby ste sa pustili do vlastného podnikania, alebo, aby ste si vybojovali vyšší plat. Skúste to počas prvých troch týždňov. Neskôr, s Marsom už nasťahovaným do vášho tretieho astrologického domu, bude všeličo náročnejšie. Budete náchylní k impulzívnosti, energickosti, útočnosti. A pritom bude potrebné množstvo vecí zariadiť a dohodnúť. Po prvých troch týždňoch sa Slnko opäť po roku ocitne vo vašom znamení. Pozriete sa na seba kritickým pohľadom. Tým sa zase dostávame k hodnotám. Chcete sa dostať na vyššiu úroveň a máte túžbu na sebe pracovať.

JANUÁR 2017

Budete vášnivo presadzovať svoje predstavy, komunikovať, vybavovať a popritom sa vám bude dariť aj po finančnej stránke.

Slnko vo vašom znamení prináša množstvo energie, ktorú intenzívne pociťujete. Keďže Mars strávi tento mesiac v astrologickom dome komunikácie, budete mať sklony vášnivo presadzovať svoje názory a plány. Pokúste sa krotiť aspoň v dňoch okolo 12. januára. Vtedy totiž kvôli splnu v dome partnerstva hrozí, že komunikácia s partnerom či partnerkou bude náročná. Po 20. januári, keď bude Slnko už v dome peňazí, sa zdá, že na vaše bankové účty začnú pribúdať zaujímavé sumy. Nov Mesiaca vás nabáda, aby ste sa okolo 28. januára chopili iniciatívy. Práca, ktorú odvediete, bude tentokrát dobre zaplatená.



VODNÁR

20. 1. – 18. 2.

NOVEMBER 2016

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

Časť novembra strávi Mars ešte vo vašom dome podvedomia. Podobne, ako minulý mesiac, 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, 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 v strede mesiaca to naznačuje spln. Celá rodina bude niekoľko dní rozoberať informáciu, ktorá vypláva na povrch okolo 14. novembra. V druhej polovici mesiaca sa mnoho vecí vo vašom živote pohne dopredu. Mars z tajomného dvanásteho domu konečne prejde do vášho znamenia. Vďaka tomu budete mať niekoľko nasledujúcich týždňov pridelenú extra dávku energie. Po 20. novembri Slnko vstúpi do domu priateľstva. Opäť sa vrhnete do spoločenského života a uvedomíte si, že prichádza vhodná doba začať realizovať niektoré svoje sny.

DECEMBER 2016

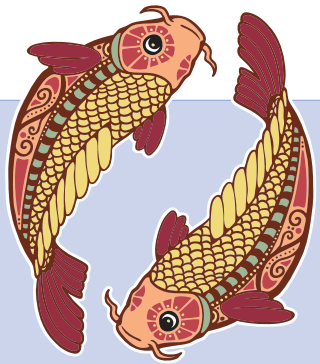
Prvé týždne sa budete usilovne šplhať po spoločenskom rebríčku. Túžite po uznaní aj po peniazoch. Darí sa vám, aj keď záverečný týždeň vás pribrzdí.

Prvé tri decembrové týždne strávi Mars vo vašom znamení. Znamená to, že vrcholí niekoľkotýždňové obdobie, počas ktorého vám nechýba energia, rozhodnosť, entuziazmus, súťaživosť. Aj medzi svojimi známymi, či v rámci nejakej organizácie, sa teraz presadzujete oveľa aktívnejšie, než obvykle. Slnko v dome priateľstva sa postará o to, aby o spoločenské akcie nebola núdza. Stretnete starých známych a získate aj nové, veľmi užitočné kontakty. Po treťom týždni bude Mars už vo vašom dome peňazí. Ak miniete viac, budete neskôr musieť viac aj zarobiť. S energickým Marsom by sa to ale mohlo podariť. Opäť pripomíname, že aj niektorí vaši známi by pri tom mohli zohrať pozitívnu úlohu – majú kľúč k atraktívnym pracovným príležitostiam. Musíte však konať hneď na prelome tretieho a štvrtého týždňa. Neskôr, so Slnkom v poslednom astrologickom dome, sa vaše tempo trochu spomalí. Utiahnete sa do ústrania a pokúsite sa ponoriť do práce, ktorú potrebujete urobiť.

JANUÁR 2017

V januári by ste najradšej len spomínali a plánovali. Najneskôr koncom mesiaca ale bude nevyhnutné konať aktívnejšie.

V januári je Slnko po boku niekoľkých planét vo vašom dvanástom astrologickom dome – dome podvedomia. Budete rekapitulovať svoj život, prípadne meditovať. Je tiež možné, že úspešne pokročíte v boji s niekým, alebo niečím negatívnym, čo vám v poslednom čase strpčovalo život. Najneskôr okolo 12. januára pochopíte, že to tak už nemôžete dlhšie nechať. Energický Mars vo vašom dome peňazí nesúhlasí s meditatívnymi náladami a nabáda vás k väčšej pracovnej aktivite a vyšším ambíciám. Teraz máte dosť síl a možností dopracovať sa k tomu. Po 20. novembri sa Slnko ocitne vo vašom znamení. Na 28. novembra pripadne nov Mesiaca. Sú to dva signály, nabádajúce k tomu istému: Zanechajte nateraz snívanie, či hĺbanie a pustite sa do niečoho nového.



RYBY

19. 2. – 20. 3.

NOVEMBER 2016

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

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. November je zároveň orientovaný aj na záležitosti domu filozofie a prináša radosť zo štúdia a z 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 9. novembra bude Mars v znamení vášho domu podvedomia, 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 po dvadsiatom prechádza na štyri týždne do sféry kariéry.

DECEMBER 2016

Chcete sa presadiť. Nespoliehate sa na náhodu a usilovne pracujete na vybudovaní správnej stratégie. Záver mesiaca vám umožní urobiť prvé konkrétne kroky.

Prvé týždne je Mars ešte vo vašom dome podvedomia. Rovnako, ako v novembri, aj teraz uprednostníte samotu pred rušnou spoločnosťou. Slnko v dome kariéry vás ale nabáda, aby ste sa neuspokojili s aktuálnou pracovnou pozíciou. Možno zatiaľ ešte nemáte dosť odvahy na zmeny, ale je takmer isté, že ste v ideálnom rozpoložení na to, aby ste svoju situáciu podrobili analýze a vytvorili si novú stratégiu, ktorú pri prvej vhodnej príležitosti zrealizujete. Pracovné a rodinné povinnosti teraz súperia o vašu pozornosť. Okolo 14. decembra na to poukáže spln. Celá rodina bude niekoľko dní rozoberať to, čo v strede mesiaca vypláva na povrch. Neskôr sa mnoho vecí vo vašom živote pohne dopredu. Mars sa z tajomného dvanásteho domu presunie do vášho znamenia. Vďaka tomu budete mať niekoľko nasledujúcich týždňov oveľa viac energie a rozhodnosti, než obvykle. Aj Slnko zmení znamenie dostane sa do jedenásteho domu. To vás nielen vrhne do spoločenského života, ale vám to aj pripomenie všetky sny a plány, ktoré si chcete ešte splniť.

JANUÁR 2017

Január bude najprv hektický. Neskôr spoločenské aktivity obmedzíte a pred svetom uniknete za zatvorené dvere.

Skvelá správa je, že červená planéta je vo vašom znamení. Vaša ambicióznosť a pracovitosť dosiahnu mieru, ktorá možno prekvapí aj vás samých. Rozhodne ale prekvapí vašich známych. Budete sa možno presadzovať a angažovať aktívnejšie, ako kedykoľvek v minulosti. Spln Mesiaca vás okolo 12. januára vykoľají ešte viac. Na svetlo sa dostane niečo, čo malo radšej zostať utajené. Súvisieť to môže napríklad s nejakou finančnou špekuláciou, alebo ľúbostnou aférou. Najlepšie sa vám bude dariť okolo 28. januára. V tom čase bude Slnko už v dome podvedomia a vaše tempo bude trochu pomalšie, aj keď Mars vás neprestane zásobovať energiou. Spoločenské akcie ale určite obmedzíte. Nejeden z vás zatúži po samote a oddychu. Iní budú naďalej neúnavne pracovať, ale takisto sa budú musieť odpútať od okolia a úplne sa ponoriť do práce, ktorú potrebujú urobiť.

SRDEČNÍ ZÁLEŽITOST



Milý zákazníci, nabízíme Vám originální dárkové předměty, které s láskou vyrábíme a věříme, že potěší Vaše srdce a přispějí k Vaší relaxaci a celkové pohodě.

GALERIE

Kompletní naši produkci najdete na
www.srdecnizalezitost.com

-BYLINNÁ LÁZEŇ-
-10 druhů bylinek-



levandule, heřmánek, dubová kůra, šalvěj, kopřiva, přeslička, bříza, meduňka, mateřídouška, rozmarýn

KVALITNÍ ČESKÝ PORCELÁN,
doplněn autorskými obrázky



-BYLINNÉ POLŠTÁŘE S MANDALAMI-





Voňavé polštářky s energetickými obrázky v různých provedeních pomohou Vaší relaxaci

NAHŘÍVACÍ A BYLINNÉ POLŠTÁŘKY
přispějí k Vaší pohodě, relaxaci a uvolnění



Jsou plněny: špaldovými a pohankovými slupkami, mořskou solí s bylinkami, nebo dutým vláknem s bylinkami.

www.srdecnizalezitost.com e-mail: srdecni-zalezitost@centrum.cz



www.replay.it - www.mavive.com

TRUE
REPLAY

The new fragrance for him and her

FAnn
parfumérie

... kráľovstvo vôní a krásy ...



SUBARU
Confidence in Motion

OUTBACK bol vždy najbezpečnejším autom z portfólia SUBARU. Ale prečo by sme nemali ísť ešte ďalej? K asistenčnému systému EyeSight sme teraz pridali aj systém kontroly mŕtveho uhla, asistenta diaľkových svetiel a systém detekcie okolia vozidla pri cúvaní. Zdokonalená bezpečnostná výbava slúži vodičovi ako druhý pár očí, ktorý po celý čas monitoruje situáciu za ním i vedľa neho. **Zistite viac a vyskúšajte NOVÝ OUTBACK už dnes. Testovacia jazda: www.subaruslovakia.sk.**

5 hviezdičiek v EURO NCAP

FOR SAFER CARS
EURO NCAP
www.euroncap.com
★★★★★
TEST 2014

Outback získal najvyššie možné hodnotenie bezpečnosti v ratingu Euro NCAP – 5 hviezdičiek.

facebook.com/SubaruSlovakia

Ilustračné foto. Kombinovaná spotreba: 5,6 - 7,0 l/100km. Emisie CO_2: 145 - 161 g/km.