9 771338 260008 01
2,46 €
www.horoskopy-lifestyle.sk

HOROSKOPY & LIFESTYLE

ZDRAVIE | ALTERNATÍVNA MEDICÍNA
EKO | DUCHOVNÝ ROZVOJ | VZŤAHY

jar 2018

február
marec
apríl



REVOLÚCIA v permanentnom MAKE-UPE

KRISTÍNA: Rozhodujem sa SRDCOM!

9 rád ako zničiť BRADAVICE

Strava a DUŠEVNÉ ZDRAVIE

POCITY alebo ROZUM? Ako správne konať?

AKO ZAŽÍVAŤ KOZMICKÝ SEX?

Žiarivá krása zimného NÓRSKA


PRINC
MALY PRINC
malyPrinc.sk
VRAJ EXISTUJE ŽIVOT...
UŽITE SI HO TU A TERAZ!
Romantická dovolenka?
Svadba?
Medové týždne?
Výročie?
Uneste svojho miláčika!
Maldivy
už od € 1499,-
ROMANTIKA
LETECKÉ DOVOLENKY
FTI
TOURISTIK
malyPrinc.sk je značkou Settour Slovakia
Adresa: Lazaretská 29, Bratislava 811 09
Otváracie hodiny: Pondelok - Piatok - 8:00 - 18:00
Telefón: 02/5293 2868-9, 5292 7917, 0907 78 36 44
Email: info@malyprinc.sk

ČAU, *fešák*



PREDSTAVUJEME VÁM NOVÚ

ASCENT™ SÉRIU

Nový rad Ascent od Vitamixu® je síce moderný a štýlový, ale ponúka viac ako len pekný vzhľad. So zabudovanými časovačmi, intuitívnymi ovládacími prvkami a nádobami SELF-DETECT™ sú tieto vysokorýchlostné mixéry navrhnuté tak, aby vo vašej kuchyni udávali tempo a urobili z každého jedla dokonalú pochúťku.

Krivky našich nových elegantných modelov môžete preskúmať na vitamix.vitarian.sk

alebo na adrese Vitarian.sk, Grösslingová 35, Bratislava 811 09

Vitamix®



Obsah

№1 2018

6 MÓDA
Príchod niečoho nového

10 BEAUTY
Pohladenia
Revolúcia v make-upe

14 COFFEE BREAK
Speváčka Kristína:
Chcem robiť veci,
ktoré mám rada

18 CESTOVANIE
Žiarivá krása zimného Nórska

26 VZŤAHY A SEX
Ako zažívať kozmický sex?
Konám ako cítim: pocity alebo rozum?

ZDRAVIE 34
9 tipov ako sa zbaviť bradavíc
Môže strava ovplyvniť duševný stav?
Nepreháňajte to s hygienou
Joga s nami

RECEPTY 50
Raw & vegan: Jarná vitalita

SPIRIT 52
Knižné recenzie
Problémy nie sú nutné zlo

ČÍNSKE HOROSKOPY 56
Predpovede na február až apríl

TAROT 62
Výklad pre všetky znamenia na 3 mesiace

ASTROLÓGIA 70
Predpovede na február, marec, apríl

















HOROSKOPY
& LIFESTYLE

VYDANIE 30.
štvrťročník _ január 2018, ročník 7.

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

ŠÉFREDAKTORKA
Vladimíra Dutková-Mináčová

REDAKCIA
KaVa, Anna Kanovská, Peter Verček,
Alena Petrželková, Daniela Mináčová,
Táňa Nitková, KEJT, FREYA

GRAFICKÉ SPRACOVANIE
LEo
LAYOUT
mono

FOTOGRAFIE
Ingimage, Dreamstime, archív
Na titulke: Kristína, foto Lýdia Czako

KONTAKT
0903 442 220
redakcia@badamcreative.sk

TLAČ
Kancelária 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



O spoločenskom vedomí

Každú spoločnosť ovplyvňuje nejaká energia. V každej krajine, dokonca v každom meste je iná. Vytvára ju nielen podnebie a ročné obdobie, ale predovšetkým samotní ľudia. Iná atmosféra panuje v Ázii, najmä v budhistických krajinách, kde sú ľudia príjemne spomalení, usmiati a pokojní a iná je energia spoločnosti v západných krajinách, kde ľudia žijú v rýchlejšom tempe.

SPOLOČENSKÉ VEDOMIE – teda energia alebo vibrácia krajiny, v ktorej aktuálne žijeme, bezprostredne ovplyvňuje aj NAŠE SPRÁVANIE A PSYCHIKU. Niekedy nás jej dynamika neúprosne stiahne so sebou do života plného stresu. A naopak, keď sa ocitneme v krajinách, kde je viac slnka a ľudia žijú pohodovejšie, automaticky sa uvoľníme, upokojíme, stíšime a naladíme sa na ich spoločenské vedomie. Nie vždy však dokážeme zmeniť krajinu, aby sme ušli z dynamického rytmu života myšky v kolieske, ktoré diktuje spoločenské vedomie západných krajín. Aby nás okolitý stres nepohltil, nevyčerpal a nestrhol so sebou, skúsme POSILŇOVAŤ VLASTNÉ VEDOMIE. O svojom naladení rozhodujeme sami a naša voľba môže byť iná. Nemusíme sa nechať strhnúť divokým prúdom spoločnosti. Sme slobodní. Pestujme si VLASTNÝ SVET A SVOJE INDIVIDUÁLNE NALADENIE. Dokážeme to prostredníctvom RELAXÁCIE a MENTÁLNYCH CVIČENÍ, meditácie alebo jogy, alebo aj obyčajnou prechádzkou v lese, kde energia pulzuje inak. Je dôležité ROZOZNAŤ ten moment, kedy naše vlastné vedomie splynie so spoločenským, kedy sa začneme správať rovnako ako dav okolo – naháňame sa z práce do obchodu a domov, večer padáme unavení do postele, aby sme ráno vstali pripravení na ďalší kolotoč pracovných úloh a domácich povinností. Musíme sa nechať pohltiť tempom, ktoré sa dennodenne zrýchľuje? Alebo z neho dokážeme vystúpiť, PRELADIŤ SA na inú energiu, vlastnú vyššiu vibráciu a riešiť všetko s pokojom a nadhľadom? Odtlačiť od seba energiu spoločnosti a zachovať si vnútorný pokoj je v bežnej realite náročné. Pestovanie vlastného vedomia, svojej individuálnej energie či nálady a schopnosť odpojiť a od rytmu spoločnosti, sa stáva čoraz viac otázkou KOMFORTNÉHO PREŽITIA. Čím silnejšie nás život spoločnosti tlačí, tým pevnejšie musí byť naše vlastné vedomie. Čokoľvek pre seba urobíme, mnohonásobne sa nám to vráti. Vo vnútornom pokoji, v nadhľade, v schopnosti lepšie riešiť situácie, v jasnejšej mysli, pozitívnej nálade, v efektivite práce a v napokon aj v prívale životnej energie a vitality.

Doprajte čo najviac drobných únikov k sebe samým! ☺ Príjemné čítanie!
Vladimíra Dutková – Mináčová, šéfredaktorka

Konečne sme sa dočkali a pochmúrne zimné obdobie je preč. Samozrejme, čaká nás ešte pár mrazivých dní, ale čoskoro už bude vo vzduchu cítiť tú sladko známu vôňu jari. Vôňu toho, že niečo staré sa skončilo a niečo nové začne. Jar so sebou veľakrát prináša viac nových začiatkov ako nový rok, pretože všetko staré odrazu zmizne a my môžeme pozorovať ako všetko začne kvitnúť.
A aj jarné trendy 2018 rozkvitli v plnej paráde!

text_ Veronika Galbavá
foto_ dreamstime





1_ Geometrické tvary

Geometrické tvary v móde nie sú žiadna novinka. Najväčší boom tento trend zažíval v sedemdesiatych rokoch. A hádajte čo? Sú späť! Samozrejme v trochu inom prevedení ako si pamätajú naše staré mamy. Odpustite si nudnú kombináciu jedného tvaru. Prestaňte sa báť, že ak si oblečiete veľa pásikov zmeníte sa na zebru alebo si vás niekto pomýli s prechodom pre chodcov. Pokojne sa zahaľte celé do vzorov. Nič tým nepokazíte!



PRÍCHOD niečoho NOVÉHO



2_ Farby slnka

A teraz už vážne. Zabudnite na zimu. Pochmúrne zamračené dni sú už dávno preč a na nás čaká príjemná jar. Bola by veľká škoda nevyužiť obdobie všetkého znovu sa rodiaceho a nosiť tmavé farby. Zažiarte vo výrazných farbách! Veľmi horúcou farbou bude žltá a oranžová. Ale nie oddelene! Skombinujte ich dokopy!

3_ Crop top

Trend, ktorý tu už bol a tešil sa obľube, hlavne pri 13-ročných dievčatách, ktorým odhalené brucho dodávalo pocit dospelosti. Pravdepodobne. Tento trend bude aktuálny aj túto sezónu. Dávajte si však pozor. Slnko v tomto období môže byť zubaté, takže nezabúdajte na nejaký ľahký kabátik.



4_ Rebélia

Ak vám pripadá táto sezóna príliš romantická a nudná, tak tieto riadky zaujmú práve vás! Kombinácia nekombinovateľného je to pravé. Dávnejšie som počula od jedného mužského „odborníka", že denim je vrchol nevkusu. Veľmi ma to pobavilo, pretože to vôbec nie je pravda! Suchá kombinácia džínsov a rifľovej bundy je naozaj nezaujímavá, ale to nie je dôvod, aby ste tieto bundy povyhadzovali zo šatníka! Nebojte sa kombinovať ich so škótskym vzorom, bavlnenými svetrami, šiltovkami a tak ďalej. Ak je pre vás rifľová bunda predsa len nudná, odstrihnite rukávy a máte vestu. Ak chcete, vynechajte denim úplne a zamerajte sa iba na škótsky vzor a skombinujte ho, napríklad so sakom. Fantázii sa medze nekladú a v tomto trende môžete naozaj uletieť.

5_ Kvety

Kvety a jar. Kvitnutie. Začiatok niečoho nového. Áno, je to klišé ale musíme sa zmieriť s tým, že kvety nikdy nevyjdú z módy. Práve na jar je to prvok, ktorý prežíva „rozkvet". Tento rok to však bude trošku iné. Zabudnite na klasické vzory kvetiniek na aké ste zvyknuté. Tento rok sa budú kvetinové vzory kombinovať s čipkou, alebo krásne vynikne maličký detail kvetov na bielej farbe. Nezabudnite na doplnky. Čelenka vo vlasoch vám dodá nádych gréckej bohyne.

6_ Pastelové farby

Farby nikdy neomrzia, aj keď väčšina žien sa ich bojí. Paradoxne mladšie slečny obľubujú čiernu a šedú a na krásnu paletu pastelu sa akosi zabudlo. Je to škoda. Túto sezónu bude moderná hlavne pastelová ružová, žltá a tyrkysová. Nebojte sa kombinácií. Môj osobný favorit je práve žltá v kombinácii s tyrkysovou a keď do toho zapojíte ešte aj geometrické vzory o pozornosť máte postarané. Tak hurá na to!



7_ Panenská čistota

Po odhaľujúcich crop topoch tu máme výrazný kontrast s ďalším trendom, ktorým je panenská čistota. Nebojte sa! Nejde o nejaké prísne zahaľovanie, pri ktorom vám bude vidieť minimum kože. Tento trend sa zameriava na tlmené, nevinné farby akou je napríklad biela alebo staroružová. Oblečte sa celé do nevinných farieb. Využite teplejšie dni a nebojte sa romantických šiat.







Pohladenia

text_ Táňa Nitková foto_ archív značiek

Keď príroda spí, doprajte si aj vy viac odpočinku a pokoja, veď zima je ako stvorená na relax a bohatú starostlivosť.

1_ Harmónia z prírody

WASO by Shiseido je ucelená starostlivosť o pleť na báze rešpektu k prírode a pre krásu, ktorá existuje v každom z nás. Jej názov je z japonských slov WA – jemnosť, harmónia a SO – inšpirácia. WASO je tiež japonská tradícia „washoku", postavená na starostlivom výbere zloženia s dôrazom na jeho najčistejšiu formu. Nová línia 4 produktov preto rešpektuje individuálne potreby mladej pleti, redukuje jej citlivosť, podporuje jej schopnosť samo obnovy a prirodzenej rovnováhy. **Clear Mega-hydrating Cream / Hydratačný pleťový gél** pleť vypína a vyživuje najmä vďaka mrkve; **Color-smart Day Moisturizer / Color-smart denný hydratačný krém SPF 30** zaisťuje dlhotrvajúcu hydratáciu, vyživuje a rozjasňuje kombinovanú pleť s pomocou sóje a lecitínu a vďaka ľahkým pigmentom oživuje tón a farbu pleti. **Quick Matte Moisturizer / Matujúci hydratačný krém s SPF 30** je bezolejová emulzia, ktorá vyhladzuje, hydratuje a matuje pleť pre dokonalý komfort s japonskou slivkou. **Color-smart Day Moisturizer / Color smart denný krém SPF 30** je rovnako bez oleja, zvlhčuje, rozjasňuje a matuje pleť s odtieňom, ktorý sa prispôsobuje tónu pleti.

2_ Omladzujúci šál

Krk a dekoltáž prezrádzajú skutočný vek ženy a tiež jej spôsob života. Pokožka na krku a dekoltáži obsahuje nižší podiel tukového tkaniva, má menej stabilné spojivové tkanivo a len limitované množstvo mazových a potných žliaz, preto je často náchylná na dehydratáciu a stráca lipidy. Na pokožke krku a dekoltáže sa často objavujú odtlačky odevu a vrásky spôsobené spánkom, je extrémne citlivá na svetlo, takže je náchylnejšia na vznik pigmentových škvŕn, ako aj horizontálnych a vertikálnych vrások. Takzvaná „dvojitá brada" je výsledkom nadmer-

ného množstva tukového tkaniva pod bradou a je to problém, s ktorým sa stretávajú aj chudé ženy. **Declaré MULTI LIFT DÉCOLLETÉ,** krém na krk a dekoltáž je vysoko účinná intenzívna starostlivosť s trojdimenzionálnym biopolymérom z hľuzy manioky. Dodáva vitalitu všetkým vrstvám pokožky, obnovuje kontúry krku a dekoltáže, spevňuje a omladzuje. Zmierňuje viditeľnosť pigmentových škvŕn, dodáva pokožke jednotný a mladistvý svieži vzhľad a zároveň zmierňuje mimické linky a vrásky s okamžitým aj trvácnym efektom. Kombinácia osviežujúcej hydratácie a vzácnych prírodných olejov vyživuje pokožku a zanechá ju neuveriteľne pružnú.

3_ Ako závoj z kašmíru
Dermosenzoriálna profesionálna kozmetika **Payot** uviedla nový rad prípravkov, ktorý vychádza z receptúry a filozofie legendárneho krému doktorky Nadii Payot **Créme N°2.** Nové krémy s vysokou toleranciou k citlivej pleti využívajú upokojujúce a protizápalové extrakty z kadidlovníka a divokého jazmínu a tiež kombináciu prebiotík a probiotík, ktoré spoločne vyrovnávajú kožnú flóru. Nepohodlie, začervenanie, oslabenie bariérovej funkcie kože vedúce k precitlivenosti odplaví buď nežná olejovo-krémová alebo našľahaná textúra s jemnými tónmi delikátnej ruže, vanilky a grapefruitu. Suchšia pokožka nájde útechu v **Creme N°2 Cachemire,** o normálnu pleť sa postará obláčik ľahkosti **Creme N°2 Nuage.** Pleťový antistres ponúkajú vybrané salóny.

4_ Mokrý luxus
Život prináša sem-tam stresy, a inokedy príjemné prekvapenia, no len zriedka si v ňom nájdeme čas na oddych v podobe kúpeľa či návštevy SPA. **Fenjal** preto prichádza s novinkou – s výživnými sprchovými penami, ktoré ošetrujú a čistia pokožku tela, pričom svojou zmyselnou vôňou vnášajú príjemné okamihy do každodenného života. Delikátna textúra a inšpiratívna vôňa prinášajú zážitky všetkým zmyslom. Tri sprchové peny s unikátnou kombináciou výživných esenciálnych olejov a kvetinových vôní **Shower Mousse *Vitality*** s olejom zo zrniek hrozna & príjemnou vôňou kvetinového buketu, **Shower Mousse *Moringa*** s olejom z moringy & vôňou tuberózy a **Shower Mousse *Sensitive*** s jojobovým olejom & vôňou jazmínu premenia každé sprchovanie na pôžitok.

5_ Veľkolepá a žiarivá
Rose Gold Edition odráža sofistikovanosť a žiarivosť ženy, ako ju vníma návrhár **Jimmy Choo.** Slávnostná nová edícia známej vône je inšpirovaná krásou a veľkoleposťou módnych kolekcií Jimmyho Choo a je vyzdobená vzácnymi drahokamami. Ikonický flakón zahalený do kovového laku ružovo-zlatej farby s výrazným čiernym uzáverom ukrýva vo svojom vnútri rafinovanú verziu vône vychádzajúcu z originálnej vône Jimmy Choo Eau de Parfum. Nová esencia je očarujúca a intenzívna, cyprusovo-gurmánska vôňa, ktorá zahalí každú ženu do zmyselnosti a krásy z tónov kandizovaného pomaranča, tigrej orchidey, sladkých karameliek, santalu a indonézskeho pačuli.







PERMANENTNÉ TETOVANIE V NOVOM ŠTÝLE

www.jaronosko.sk

Revolúcia v make-upe

Poznáte to. Rána bežia v rýchlom tempe a často nám nezostáva priestor na to, aby sme si urobili ideálny make-up a vyrazili z domu upravené a spokojné samy so sebou. Preto veľa žien uprednostňuje permanentný tetovaný make-up. Je to cesta ako mať základ dokonalej vizáže. Zvýraznené očné linky, obočie v ideálnom tvare, vykreslené kontúry pier – to všetko dáva ženskej tvári jasnejšie črty a stále upravený vzhľad. Vedeli ste však, že Slovensko je jediné miesto na svete, kde sa dajú permanentne vytetovať aj lícne kosti?

Vďaka tetovanému make-upu sú rána žien naozaj bez práce. Každá žena sa cíti lepšie, keď je upravená a zrkadlí jej to každodenná pohoda a sebavedomie. Permanentný make-up pritom vydrží až tri roky. Dnes sa tetuje už takmer bezbolestnou metódou so špeciálnou technológiou, kedy sa vpichy aplikujú len pár milimetrov pod kožu, takže po zákroku nezostávajú ranky ani chrasty. Moderná technológia s laserom brúsenými ihlami minimalizuje bolesť a nevyžaduje žiadne anestetiká. Tetovacia ihla má viac zakončení, čím sa vykreslí väčšia plocha a celý zákrok je naozaj rýchly. Tetovanie obočia, očných liniek, či pier netrvá viac ako 30 minút. Cena zákroku sa pohybuje v rozmedzí od 80 do 160 EUR, podľa náročnosti úkonu.

Tetovanie lícnych kostí

Aj keď si ženy dávajú najčastejšie robiť permanentný make-up obočia a pier, mnoho žien už vyskúšalo aj progresívnu novinku – tetovanie lícnych kostí, na ktorú vlastí svetový patent práve profesionálny slovenský štylista Jaro Nosko. Permanentnému make-upu a ženskej vizáži sa venuje už niekoľko rokov, na svojom konte má niekoľko prestížnych ocenení, vrátane viacerých titulov Majstra sveta v tetovanom make-upe. Ako chlap, ktorý sa celý život venoval vizuálnemu umeniu, má dokonalý cit pre ženskú vizáž a dokáže dať každej tvári ideálny vzhľad a vyladiť jej symetriu. Pri kreovaní progresívneho tetovania lícnych kostí spojil svoju fantáziu a mnohoročné skúsenosti. Používa tieňovacie ihly na väčšie tiene a farbu na líčka mieša individuálne na mieru každej žene, pričom zohľadňuje podľa farbu pleti, vlasov a typ tváre. Tetovanie lícnych kostí je zvlášť vhodné pre ženy s oválnou alebo plnšou tvárou, ktorá tak získa dynamickejší a štíhlejší vzhľad. Vďaka permanentnému tetovaniu má žena stále na tvári lícenku, vytvárajúcu púdrový efekt.

Lepšia vizáž

Tetovaný make-up je ideálny neinvazívny skrášľovací zákrok pre každú ženu. Je jemný a bezbolestný – s výrazným a trvalým efektom. Vizáži každej ženskej tváre pomôže dokonalá symetria a zvýraznenie prirodzených čŕt. Výraz a základnú symetriu tváre určuje predovšetkým obočie. Tu je permanentný make-up neoceniteľný najmä pre ženy, ktoré potrebujú korigovať nerovnosti





obočia (v prípade že majú obočie nad každým okom v rozdielnej výške), alebo majú genetické poruchy v raste chĺpkov – riedke obočie, vypadané chĺpky na konci obočia, zrastené obočie, premnožené chĺpky na neadekvátnych miestach, či obočie, ktoré dáva tvári smutný výraz. Pri tetovaní obočia sa dnes používa najmodernejšia metóda tieňovania s čiarkovaním ihlou, ktoré pôsobí prirodzene ako samotné chĺpky. Tetovanie očných liniek je zas vhodné pre ženy, ktoré potrebujú zvýrazniť oči, najmä vtedy keď majú menšie oči, nevýrazný tvar, alebo oči hlbšie posadené v tvári.



Permanentný make-up pier dokáže zväčšiť pery každej žene a dať im jasné výrazné kontúry. Vďaka vnútornému tieňovaniu získajú pery plnší tvar, sýtejšiu a žiarivejšiu farbu a sexi vzhľad. Tetovanie pier zlepší tvar úst predovšetkým ženám s úzkymi, bledými, alebo neohraničenými perami, tiež však koriguje krivé pery a dáva im vyvážený vzhľad.

Každá žena chce vyzerať upravene a sexi už na prvý pohľad. S permanentným make-upom je to jednoduché. Symetrická tvár s výraznejšími črtami pôsobí harmonickejšie a krajšie už na prvý pohľad.





Kontakt:
www.jaronosko.sk
• mail: jaro1000@post.sk
• tel.: 0905 457 123

JARO NOSKO
vizážista a profesionálny štylista tetovaného make-upu
Absolvoval umeleckú strednú školu. Vo svojom profesionálnom živote sa vždy venoval avantgardnému vizuálnemu umeniu – umeleckej maľbe a kresbe, ale tiež štylizovanému tetovaniu tela. Postupne sa začal špecializovať na vizáž a tetovaný make-up, v čom absolvoval aj niekoľko medzinárodných súťaži. Na svojom konte má dvojnásobný titul Majster sveta v tetovanom make-upe. Dnes sa venuje progresívnemu permanentnému make-upu najmodernejšími technológiami. Vlastní svetový patent na tetovanie lícnych kostí.

CHCEM ROBIŤ VECI, ktoré mám RADA

text_ KaVa foto_ Lýdia Czako, Petra Ficová

Je úžasné, keď máte možnosť sledovať niekoho od začiatku kariéry. Sledovať každý jeho krok, vidieť, ako rastie, dospieva, zreje. Kristínu poznám od jej prvého hitu, kedy pred desiatimi rokmi naspievala coververziu „Vráť mi tie hviezdy" Beáty Dubasovej. Z nesmelej, skromnej, ale vždy veľmi milej mladej dámy pomaly vyrastala sebavedomá speváčka, ktorá si našla svoju cestu, presne vie, čo jej sedí a čo nie, navyše je z roka na rok krajšia a krajšia. A pritom stále zostala rovnako milá a otvorená. **KRISTÍNA.**

Vydala si nový album „Mať srdce" a za krstného otca si si vybrala maliara Martina Augustína.

Je to úžasný maliar, s ktorým som sa spoznala prostredníctvom môjho textára Kamila Peteraja. Robia spolu originálne knižky, ktoré sú o Kamilových textoch a básňach vpísaných do nádherných obrazov Martina Augustína. Asi v troch obrazoch sú ručne vpísané aj texty, ktoré spievam. Toto prepojenie mi práve vďaka tomu prišlo naozajstné. To, že spievam texty, ktoré sú vložené do jeho maľby, je naozaj krásne. Preto som rada, že moje pozvanie prijal. Je to srdcový maliar a ja som srdcová speváčka.

Teraz mi príde oveľa uveriteľnejšie aj jeho vyjadrenie, ktoré som čítala, že zbožňuje tvoje pesničky a tvoju ľúbozvučnú slovenčinu.

To je ešte lepšie (smiech). My si naozaj veľmi rozumieme, je to úžasný človek.

Ty si si všimla, že v rámci svojho pracovného života sa obklopuješ staršími mužmi?

Ale nie úplne.

Vyzerá to tak, že ti veľmi rozumejú. Minimálne Kamil Peteraj určite.

Vieš čo? Nikdy som sa nad tým takto nezamýšľala. Ale je pravda, že už od detstva som si viac rozumela so staršími.

Na začiatku si spomenula, že si „srdcová speváčka". To bol dôvod, prečo sa album volá „Mať srdce"?

Volá sa tak aj jedna z nových piesní, pretože na albume sú skladby, ktoré vyšli už dávnejšie, len nikdy nie takto pokope. Keď sme ich dávali na tento album, chcela som, aby tam boli aj novinky.



A z nich bola práve skladba „Mať srdce“ tou, ktorá so mnou veľmi rezonuje. Odkedy som ju po prvýkrát počula, veľmi ma bavila. A baví ma dodnes. Hlavne, keď ju s kapelou hráme na koncertoch.

Tebe spôsobujú vlastné pesničky zimomriavky?

Áno. Našťastie (smiech). Malo by to tak byť, aby fungovala chémia. Nemá to byť samoľúbe, ale myslím si, že keď niečo tvorím, malo by sa mi to páčiť. Chcem robiť veci, ktoré mám rada a malo by to prejsť aj mojím srdcom. Najčastejšie mám zimomriavky, keď počujem výsledok našej tímovej práce. Alebo keď vidím videoklip po prvýkrát.

Tipnem si, kedy naposledy si mala zimomriavky z klipu. Keď ste nakrúcali v Taliansku, pri Lago di Como.

Áno. Veľmi som sa z toho tešila, pretože to bolo iné, romantické. Nechcelo sa mi odtiaľ odísť, aj keď sme tam boli iba pracovne a veľmi som si to prostredie neužila.

Ty vieš, že tam má vilu George Clooney?

Veď my sme boli blízko nej! O pár domov ďalej. Nakrúcali sme v takej krásnej vile, kde som mala výhľad na jazero a jeho vilu.

Ja by som sa asi na tvojom mieste všade obzerala, či ho náhodou neuvidím...

(smiech) Keď sme mali chvíľu čas a vyšli sme na kávičku, tak tam mali vystavené jeho podpis karty.

Ja si pamätám, že si kedysi dávnejšie hovorila, síce skromne, ale predsa, o svojich textárskych pokusoch. Už si sa do toho pustila?

Ešte nie. Netlačím na to a nechávam to tak voľne plynúť. Príde to v ten správny moment. Vo voľných chvíľach sa k svojej tvorbe vraciam a postupne dokončujem a uzatváram texty. Už ich je zopár, ktoré sú počúvateľné.

Je veľmi osviežujúce stretnúť v dnešnom uponáhľanom svete niekoho, kto si necháva čas na veci a čaká, kedy prirodzene dozrejú.

Úprimne ti poviem, že niekedy je to tak, že my si svoju prácu urobíme a potom čakáme, kým si ju urobia aj ostatní, od ktorých takisto závisí výsledok. Mám pocit, že v dnešnej dobe je načasovanie na nejaký termín veľmi ťažké. Ľudia majú toho tak veľa, že akékoľvek plánovanie je pre mňa extrém. Tlačiť na niekoho, často znamená horší výsledok. Nechávame radšej voľne plynúť, nech to ide v prúde a všetko je tak, ako má byť.

Ale v konečnom dôsledku to tebe iba prospieva, lebo vyhrať dve sošky OTO v kategórii Speváčka roka nie je len tak...

Je to krásne. Ja sa teším. Tie sošky sú nádherné a je to priazeň prejavená od fanúšikov, ale nemôžem povedať, že by som bola teraz šťastnejšia, ako predtým. Či tú sošku máš, alebo nie, buď máš rada to, čo robíš, alebo nie.

A zase sme pri srdci. Stalo sa ti niekedy, že si sa rozhodla vyslovene rozumom?

Samozrejme, veľakrát. Používať srdce je však pre mňa veľmi prirodzené a mám pocit, že v dnešnej dobe je srdce potlačené. Ja sa však lepšie cítim, keď sa viac sústredím na rozhodnutie srdca. A aj keď som niekedy urobila veci, ktoré neboli tak, ako som si predstavovala, aj tak nič neľutujem. Pri chybách sa predsa učíme. Racio je samozrejme tiež dobré, ale ja mám na to manžela (smiech).

Ono je to krásne, keď v živote stretneš „jang“ k tvojmu „jinu“...

Hej. Presne tak by to malo byť.

Raz si povedala, že sa nikde necítiš anonymne. To asi nie je vždy najprí-jemnejšie?

Mám pocit, že už je to naozaj také, že všade kam prídem, vnímam pohľady. Na začiatku som s tým mala problém, priznávam, ale už som si na to zvykla a prijala to ako súčasť svojho života. Veľa som sa naučila na koncertoch, to mi dalo asi najviac.

A ešte taká ženská otázka. Odkiaľ ty máš vždy také pekné šaty na fotenia a do klipov?

Ďakujem (smiech). Väčšina šiat je od Jany Gavalcovej. Šije mi ich na mieru a je to naozaj pekný bonus, že s niekým tie šaty tvorím. Je to súčasť umenia a sebavyjadrenia. Pomáha mi aj štylistka Jana Tomas, ktorá vytvára celok.●

Slovenská speváčka, ktorá pôsobí na slovenskej scéne už 10 rokov pod umeleckým menom Kristína. V roku 2010 reprezentovala Slovensko v pesničkovej súťaži Eurovision Song Contest s hitom Horehronie. Príležitostne sa venuje aj herectvu. Vidieť ste ju mohli vo filme *Život je život* a aj v rozprávke *Johankino tajomstvo*. Jej dvorným textárom je už legendárny spisovateľ Kamil Peteraj. Vydala štyri štúdiové albumy, ten aktuálny *Mať srdce* vyšiel v dvoch verziách.

„LEPŠIE SA CÍTIM, KEĎ SA ROZHODUJEM SRDCOM...“



Žiarivá krása ZIMNÉHO Nórska



text_ Marta Rajková
foto_ autor a ingimage



:: CESTOVANIE NA VLASTNÚ PÄSŤ ::

Máloktorý kút sveta sa môže pýšiť tým, že je rozprávkovo krásny tak v lete, ako aj v zime. Jedným z takýchto miest je sever Nórska s jeho nespočetným množstvom fjordov, hôr, kľukatých ciest a malebných dediniek. V lete si tu užijete dlhé dni, keď slnko takmer ani nezapadne, naopak v zime si vaše telo a nervy preverí hlboká tma polárnych nocí. Ale ktovie, možno vám na cestu posvieti polárna žiara.

Vitajte v zimnom Nórsku!

2



TMA, TMA A STÁLE IBA TMA

V zimných mesiacoch je v severnom Nórsku svetlo iba pár hodín denne. V decembri to sú asi 3-4 hodiny, v meste Tromsø dokonca ešte menej. Slnko tam vychádza okolo 10. hodiny doobeda a už o pol druhej začne zapadať. Človek by aj rád protestoval a búril sa, ale darmo. Ste ďaleko za polárnym kruhom a obrovskú vzdialenosť od rovníka neoklamete. Ledva ráno rozlepíte oči a už sa prehupnete opäť do noci. Niet divu, že Nóri na oknách nemajú žiadne záclony. Len prázdne okná s vianočnými ozdobami od výmyslu sveta. Tu niekto pozerá televíziu, tam niekto číta noviny, varí, či hrá na klavíri. To, že ich môžu vidieť susedia či okoloidúci, nikoho netrápi. Hlavne nech majú svetlo. Načo by predsa hatili cestu aj tým pár svetelným lúčom, ktoré sú tu nad zlato, nejakými záclonkami! Pýtate sa, čo sa dá vôbec v takej tme robiť? Všetko. Život normálne beží, ľudia chodia do práce, do školy, aj keď máte pocit, že sú tri hodiny ráno. „O ktorej sa vlastne u vás začína vyučovanie?" pýtam sa Nórky Siw, ktorá práve chystá svojim deťom raňajky. „O deviatej," odpovedá. „A u vás?" Keď sa dozvedela, že slovenské deti chodia ráno na ôsmu, ak nie skôr, zasmiala sa. „Tak to je teda veľmi skoro."

ROZPRÁVKOVO FOTOGENICKÉ LOFOTY

Zimné Nórsko uprostred polárnych nocí je dôkazom toho, že krajina vie byť extrémne fotogenická aj v šere či v tme. Obloha totiž ani počas tých pár svetlých hodín nie je úplne jasná, svetlá a žiarivá. Slnko sa totiž nikdy nedostane vysoko na obzor, ale len tak... ledabolo. Predstavte si to tak, ako keby východ slnka postupne prešiel do západu slnka. V Tromsø to možno nie je nič moc – väčšinou sprevádzané fujavicou, snehom, dažďom a hmlou. Ale na Lofotách to je nezabudnuteľná nádhera.



3



Z ružovej doobedňajšej oblohy sa postupne stane oranžová, až kým sa nezmení na nočnú tmavomodrú. Či už vo dne alebo v noci, Lofoty musíte vidieť.

Lofoty je súostrovie známe najmä vďaka rybolovu, fantastickej prírode v podobe hlbokých fjordov, scénických malých dedín a polárnej žiary. Fjordy a jednotlivé ostrovčeky môžete preskúmať pohodlne v aute alebo trošku dobrodružnejšie – v prenajatých kajakoch. S Lofotami je navyše spojená bohatá vikingská kultúra. Milovníci ság a severskej histórie si prídu na svoje v múzeu Vikingov v mestečku Borg.

Ako prejsť pomedzi ostrovy autom? Nemajte starosti, ostrovy sú poprepájané mostmi. Auto je ideálna, a v podstate jediná forma, ako si Lofoty skutočne užiť. Autobusy sú totiž pomerne drahé a hlavne nezastavujú všade, takže by ste prišli o mnohé fotografické skvosty. Úzke a kľukaté cesty v kombinácii so snehom a tmou však dajú šoférom celkom zabrať. Auto si preto určite poistite a nenechávajte nič na náhodu.

Potom si už môžete zimnú rozprávku spokojne užívať. Vašou jedinou starosťou bude, že nebudete vedieť, kde skôr zastaviť a najradšej by ste si odfotili úplne všetko. Je to jedna z najkrajších častí celého Nórska a Škandinávie vôbec.

Medzi vaše povinné zastávky by mala určite patriť dedinka Reine.

4



5



6



7



Nachádza sa takmer na konci súostrovia a na jej malebnosť nenájdete dostatočné superlatívy. Hora odzrkadľujúca sa v ľadovej vode tvorí ideálnu koláž s červeno-bielymi domčekmi. V Nórsku sú okrem toho typické aj žlté a sem-tam aj modré domy. Všetko tu vyzerá až neuveriteľne vkusne, čisto a usporiadane. Hoci je Reine tak vzdialené, že sa nachádza takpovediac pánubohu za chrbtom, ročne ho navštívia tisícky turistov. V 70. rokoch vyhlásil najväčší nórsky týždenník – magazín Allers – Reine za najkrajšiu dedinu v Nórsku. Nedá sa už asi ani spočítať, koľkokrát sa fotografia obce fotená z hory Reinebringen ocitla na titulkách magazínov, kníh a bedekrov.



8



9

Ak je Reine skoro na konci súostrovia, čo je na jeho úplnom konci? Predsa dedinka s unikátnym názvom, ktorý má iba jedno písmenko: Å. Vyslovuje sa to „ó“ a po výlete na Lofotách si to obdivné „óóó“ pravdepodobne poviete aj nahlas. Ďalej už cesta nevedie, budete sa musieť otočiť na ceste v tvare písmena O a absolvovať rovnakú kľukatú cestu domov, napríklad aj cez ďalšie mimoriadne fotogenické mesto Svolvær.

Dobrou správou je, že tu nie je až taká zima ako by sa na prvý pohľad zdalo. Hoci Lofoty sa nachádzajú 2400 km od severného pólu (Slovensko je vzdialené od severného pólu 4600 km) a navyše sú hornaté, vôbec tu nevládne krutá klíma. Súostrovie totiž lemuje teplý Golfský prúd a práve vďaka nemu si aj zimné Lofoty užijete pri príjemných mínus 5 až plus 5 °C.

POLÁRNA ŽIARA JE NEVYSPYTATEĽNÁ

Pritom všetkom nezabudnite pozorne sledovať oblohu, aby vám neuniklo nebeské divadlo – polárna žiara. Práve Lofoty sú obľúbeným miestom na jej pozorovanie, a to najmä od septembra do polovice apríla. Zjaviť sa však môže kdekoľvek a kedykoľvek. Mnohé cestovné kancelárie organizujú honbu za polárnou žiarou na lodi. Ak však vlastníte zrkadlovku a brúsite si zuby na kvalitné zábery, zabudnite na výlet loďou. Potrebujete hlavne kvalitný statív a pevnú zem pod nohami. Polárna žiara môže trvať pár sekúnd, aj pár minút. Môže byť slabá aj silná, rovná alebo sa vlniť do tvaru špirály, priblížiť sa a opäť sa vzdialiť.

A nemusíte ju v priebehu týždňa vidieť vôbec. Túto prírodnú krásu vám naozaj nikto nezaručí. Keď sa však zjaví, ideálne je pozorovať žiaru mimo mesta, aby vám svetlá áut a domov nekazili pohľad a zábery.

MESTO TROMSØ – NAJSEVERNEJŠIE ZO SEVERNÝCH

Vaším východiskovým a záverečným bodom celého výletu bude pravdepodobne arktické mesto Tromsø. Dostanete sa sem letecky, napríklad leteckou spoločnosťou Norwegian. Mimochodom, vedeli ste, že polárnu žiaru máte šancu vidieť už aj z lietadla počas letu? Híkať však budete zrejme iba vy. Pre Nórov je to totiž taká samozrejmosť, že sa ani z okna nepozrú. Tromsø je jedno z najsevernejších miest na svete. Nachádza sa 350 km severne od polárneho kruh. Mohlo by byť takmer aj najväčším mestom za polárnym kruhom na svete. Prvenstvo mu však vyfúklo neďaleké ruské mesto Murmansk. Tromsø je síce ešte o niečo severnejšie, ale menšie mesto. Aby ani nórske Tromsø neobišlo úplne nadarmo, hovorí sa, že je to najsevernejšie mesto s obyvateľstvom nad 50 tisíc. A to nie je zďaleka všetko, čím sa môže pochváliť. Na arktické podmienky má prekvapivo dobrú atmosféru. Dotvára ju okrem iného pôsobivá Arktická katedrála, milé historické centrum mesta, drevené domy, vyhliadka na mesto, prístav či polárne múzeum. Ako sa tak prechádzame v tmavom meste, vo fujavici a snehu, rozmýšľam, že to mohlo byť veľmi náročné osídľovať takýto krutý kraj. Okolie Tromsø bolo údajne osídlené už tisícky rokov. Samotné mesto však založili iba pred 200 rokmi. Na začiatku 20. storočia bolo Tromsø východiskovým bodom



expedícií smerujúcich do Arktídy. Aj preto si vyslúžilo prezývku „brána do Arktídy". Moderné arktické Tromsø sa zdá byť ideálnou lokalitou na pozorovanie polárnej žiary. Počasie je tu však – najmä v zime – pomerne zlé a vrtkavé, takže polárnu žiaru možno uvidíte lepšie na trošku južnejších Lofotách. Čo však v Tromsø skúsiť určite môžete, je pozorovanie veľrýb na lodi. Veľrybie safari sa koná tak v lete, ako aj zime. Posádka lode vie najlepšie, kde sa veľryby práve vyskytujú. Veľrybie chvosty plieskajúce v ľadovom mori môžete síce vidieť aj z brehu niektorého z fjordov. Ale ruku na srdce, šanca je mizivá.

DÔVERČIVÍ NÓRI

Prichádzame na adresu nášho ubytovania, ktoré sme si rezervovali cez Airbnb. V padajúcom snehu čakáme pred dverami, zvoníme, klopeme, ale nikto sa neozýva a neotvára. Prejde hádam aj desať minút a nič. Zavolám teda na nórske číslo a zistím, či sa nenastalo nejaké nedorozumenie. „Dvere sú predsa otvorené. Vojdite a cíťte sa tam ako doma. Ja možno prídem neskôr večer," znie bezstarostný Nór, majiteľ veľkého domu. Ako pomaly zisťujeme, odomknuté dvere tu nie sú nijakou raritou. Podobne to bolo totiž aj v meste Svolvær. Pekná blondína Eline bývala v dome sama so svojimi tromi deťmi. „Keď pôjdete preč, len vložte kľúčik do topánky na terase. Ale inak stačí, ak iba zavriete dvere. Je to tu bezpečné," rozlúčila sa s nami učiteľka telesnej výchovy Eline. Nóri sa zrejme zlodejov neobávajú. Sú otvorení, nevadí im, že sú v oknách bez záclon vystavení ako vo výklade, zdá sa, že im nevadí nič.

::: TIPY AKO UŠETRIŤ:::

Cestovanie v Nórsku nie je lacná záležitosť. Je však niekoľko odporúčaní, vďaka ktorým sa vám podarí udržať rozpočet na uzde.

AUTO

Auto si rezervujte vždy vopred, približne 1 mesiac pred príchodom. Výrazne tým ušetríte. S rezerváciou určite nečakajte na poslednú chvíľu.

UBYTOVANIE

Ako alternatívu k drahým hotelom môžete skúsiť Airbnb. Stačí si vytvoriť profil na stránke www.airbnb.com a vyhľadať si ubytovanie. Budete bývať u domácich a vyjde vás to o 10-20 eur/noc lacnejšie ako hotel. Vo väčších mestách môžete skúsiť aj hostely, ktoré sú v Nórsku na vysokej úrovni, čisté a pohodlné.

STRAVOVANIE

Stravovanie v reštauráciách môže mať na vašu peňaženku kruté následky. Výhodnou alternatívou je nakupovať potraviny v supermarketoch a variť si. Samozrejme, za predpokladu, že máte k dispozícii kuchyňu na hosteli alebo v dome rezervovanom cez Airbnb.

JAZDITE PREDPISOVO

Aj to najmenšie prekročenie rýchlosti vás môže stáť veľa peňazí.



10

V jedno ráno lamentujem v kuchyni, do ktorej nádoby na recyklovanie mám vhodiť jednotlivé odpadky a či mám tégliky a fľašky najprv umyť a až potom roztriediť. „Vy ste takí usporiadaní a pedantní," otočím svoju bezradnosť na pochvalu Nórov. „Ale nie. Určite nie všetci," odpovedá skromne Siw. „Poznám ľudí, ktorí radšej zakopú odpadky pod strom, len aby nemuseli platiť poplatky za recyklovanie. Ja však pracujem v štátnej správe, takže som pedantná," smeje sa Nórka a pripravuje synovi raňajky. Do nórskej duše zrejme prenikne človek až po dlhšej známosti. Na prvý pohľad vás však určite nesklamú. Sú slušní, dôverčiví a príliš sa nestarajú. Ak by mal cestovateľ ohodnotiť severné Nórsko, tak jedine jednotkou s hviezdičkou. Teda, ak nerátame ich chabú vodovú kávu ☺. Nie ste typ, ktorý v zime uteká do tepla? Nebojíte sa zimy, snehu, ľadu ani tmy? Tak naberte odvahu a objavte zákutia fjordov v severnom Nórsku. Krajina Vikingov vás za to odmení nekonečnou krásou a možno aj čarovnou polárnou žiarou.

1_ Polárna žiara je prekrásna, ale nevyspytateľná. Príde a odíde ani neviete ako.

2_ Malebná dedinka Reine je jedným z najväčších turistických lákadiel na Lofotách v zime aj v lete.

3_ Počas polárnych nocí slnko ledva vyjde a už zapadá. Lofoty práve vtedy dostávajú pastelové ružové odtiene.

4_ Nórsko má nielen peknú prírodu, ale aj vkusnú architektúru. Červené, žlté, modré a biele domčeky nič nepokazia. Práve naopak.

5_ Farby na domoch boli tradične aj prejavom sociálneho postavenia nórskych rodín. Červená farba domov bola najlacnejšia voľba. Žltá bola o niečo drahšia a za najluxusnejšiu sa považovala biela farba.

6_ Unikátna dedinka Å, ktorej názov má len jedno písmeno a vyslovuje sa "ó". Ďalej však už cesta nevedie, musíte sa otočiť doslova do óčka.

7_ Fjord je druh morského zálivu vytvorený postupujúcimi ľadovcami. Tie nórske si určite zamilujete.

8_ Pohľad na prebúdzajúce sa mesto Slovær na Lofotách.

9_ Ikonická stavba Tromsdalen kirke v Tromsø prezývaná tiež Arktická katedrála.

10_ Centrum arktického mesta Tromsø počas polárnych nocí a predvianočnej atmosféry.

::: POLÁRNA ŽIARA – PRÍRODNÝ ÚKAZ ALEBO MÝTUS? :::

V minulosti ľudia verili, že polárna žiara sú putujúce duše mŕtvych bojovníkov. Dnes už vieme, že tento svetelný úkaz nemajú na svedomí vikingskí duchovia, ale súhra slnečného vetra a magnetického poľa Zeme. Slnečným vetrom sa nazývajú elektricky nabité častice Slnka, tzv. ióny. Keď sa slnečný vietor priblíži k Zemi, stretne sa s jej magnetickým poľom. Väčšina slnečného vetra je blokovaná magnetosférou, ale niektoré ióny sú zachytené v ionosfére, v kruhovitej oblasti okolo geomagnetických polí Zeme. V ionosfére sa ióny solárneho vetra zrážajú s atmosférickými plynmi a výsledkom uvoľnenej energie je farebná žiara okolo zemských pólov. Polárna žiara sa vyskytuje tak pri severnom póle (auroraborealis), ako aj pri južnom póle (auroraaustralis). Viditeľná je najmä v blízkosti, resp. za polárnym kruhom, ale veľmi výnimočne aj v nižších zemepisných šírkach.



STRÁNKY nielen PRE MUŽOV

AKO ZAŽÍVAŤ KOZMICKÝ SEX?

SEX NESLÚŽI LEN NA REPRODUKCIU. MÔŽEME VĎAKA NEMU DOSIAHNUŤ STAV JEDNOTY A OSVIETENIA.



text_ Andrej Maťko
foto_ ingimage

V predošlom článku sme hovorili o tom, ako telo dostať do dobrej fyzickej kondície, potrebnej na to, aby sme si mohli užívať dobrý sex. Čo je to ale dobrý sex? Tu sa názory každého asi budú odlišovať, a to nielen medzi ženami a mužmi.

Asi poznáte tento vtip: Muž po sexe hovorí žene: „Nie si teda bohvieaká v posteli". Žena na to odpovedá: „Ako si na to prišiel za 30 sekúnd?" ☺

Ak je prioritou pohlavného styku reprodukcia, tak skutočne stačí 30 sekúnd. Ak je to ale súhra dvoch tiel, ich vôní, pohybov a dotykov, nehy a hry, tak potom nejde len o to, ako sa čo najrýchlejšie dostať k vyvrcholeniu, ale o to, ako si čo najintenzívnejšie užiť tento proces. **Dobrý sex by mal byť symfóniou dvoch tiel a duší, ktoré sa odpútali od reality, od trojdimenzionálneho priestoru aj času, od každodenných problémov a spoločne sa dostali do ďalších dimenzií, kde čas plynie inak, alebo sa zastavil.** V tomto ideálnom stave sme úplne uvoľnení, odovzdaní, nemyslíme

na ďalší krok či pohyb a všetko ide samo a bez úsilia. **Je to stav, kedy rozum a vnímanie reality vystriedajú zmysly a nadzmyslové vnímanie, a ktorý má špeciálny účinok na našu psychiku, zdravie a vitalitu. Navyše sa pri ňom otvárajú brány a čakry, ktoré nám umožňujú vyššie poznanie a prepojenie s vesmírom.**

AKO SA VŠAK DO TAKÉHOTO EXTATICKÉHO STAVU DOSTAŤ A AKO V ŇOM ZOTRVAŤ ČO NAJDLHŠIE?

Sme obdarovaní zmyslami a ak tieto zmysly správne používame, tak nám spôsobujú pôžitok.
Ak chceme zintenzívniť pôžitok a predĺžiť ho, **musíme najprv zmysly vydráždiť tým, že ich "vyhladujeme"**, ale zároveň v nich živíme predstavy o telesnom naplnení a v tomto stave sa ich snažíme udržať čo najdlhšie.
Dá sa to prirovnať k chuti na jedlo. Ak ste dlho nejedli, tak sa vám v ústach zbehajú sliny, len čo zavoniate chutné jedlo, alebo dokonca len keď si naň spomeniete. A ak potom začnete jesť pomaly, vychutnávajúc si každé sústo, tak viete tento pôžitok časovo natiahnuť. Keď sa vrhnete na obrovský tanier s jedlom prirýchlo, tak výsledkom nebude pôžitok, ale stres pre všetky vnútorné orgány, ktoré nestihnú sústo tak rýchlo spracovať a napokon môžete pociťovať ťažobu a problémy s trávením. Všimnite si, ako sa servíruje jedlo v tých najdrahších reštauráciách, v ktorých sa z jedenia stáva pôžitok pre zmysly. Každý chod bude pozostávať z esteticky vyšperkovaného jedla veľkosti polievkovej lyžičky. **Každé sústo si užívate nie z dôvodu, aby ste sa čo najrýchlejšie najedli, ale preto, že chcete vyskúšať niekoľko rôznych kompozícií chutí a tvarov, vychutnať si ich čo najpomalšie, navyše s vynikajúcim vínom.** Podobne to funguje aj pri ďalšom type telesnej ale aj duševnej slasti – pri sexe, alebo povedzme radšej pri milovaní sa. Príroda nám na to dala dokonalé nástroje, ich ideálne používanie sa však bohužiaľ v našej spoločnosti nevyučuje. Naopak, obraz o harmonickej sexualite sa dnes čoraz viac kazí dostupnosťou pornografie, ktorá posúva prežívanie sexu na tú najnižšiu úroveň s cieľom rýchleho vyvrcholenia bez emócií, nehy a zmyselnosti zážitku. Tí šťastnejší si možno prečítali nejakú klasickú erotickú literatúru minulých storočí, kde hlavnú rolu hrala vášeň, hoci aj nenaplnená. Dnes je situácia presne opačná. Možnosti naplnenia vlastnej sexuality cez porno, ale aj cez sex zoznamky sú absolútne dostupné. Sexuálny hlad a vášeň však z dnešného sveta postupne vypadávajú...

SEXUÁLNY HLAD

Pokúsime sa vytvoriť špagát. Na jednej strane máme naše sexuálne orgány (nielen tie v panve, ale aj vnútorné žľazy, produkujúce hormóny), ktoré musíme udržiavať v kondícii, na druhej strane potrebujeme vybudovať hlad po milovaní. Každý, kto bol na dlhší čas odlúčený od svojho milovaného partnera, to pozná. Túžba vidieť, objať, počuť, dotknúť sa svojho partnera vzrastá každým dňom. Zabudnete na neupratané ponožky pod gaučom. V čase odlúčenia prahne duša po vyšších métach – po spojení sa s milovaným. A keď ten moment nastane, prichádza k nádhernému spojeniu, explózii a k ukojeniu. **Pocit sexuálneho hladu a väčšieho napätia dosiahneme, ak v okamihu pred explóziou film zastavíme a vzrušenie budeme predlžovať.** Ak máte kvalitný a viac-menej rovnaký sex každý deň, tak vás to určite jedného dňa bude menej vzrušovať ako pretým. Stereotyp zabíja vášeň. Tu, okrem odlúčenia a sexuálneho hladu, pomôže viac kreativity a rafinovanosti, ktoré dokážete vniesť do vášho sexuálneho života vďaka fantázii.

ATMOSFÉRA ZAPOJÍ ZMYSLY

Najlepšou predohrou je utlmenie nekonečného racionálneho rozmýšľania, zvažovania a riešenia problémov. **Schopnosť absolútne sa uvoľniť a koncentrovať iba na toho druhého** – ako za čias zamilovanosti.



Ak je krv a energia nahromadená v ľudskej časti mozgu (prefrontálnom cortexe), bude nám chýbať všade inde. Ako ju však presmerovať? Ideálne atmosférou, ktorá hladká naše zmysly. **Harmonická atmosféra** vzniká buď tým, že si ju spravíme doma – napríklad cez víkend, kedy si spoločne najprv vyberiete menu a následne si ho pripravíte. Naladíte správnu hudbu, dáte si obľúbený drink. Vypnete svetlo a nahradíte ho teplým svetlom sviečok alebo ohňa, ak máte krb. Ak to nie je možné doma a máte malé deti, tak si vytvorte tú správnu atmosféru mimo každodennosti. Môže to byť reštaurácia, wellness, alebo víkend vo dvojici na chate v prírode, ktorý vám navodí klasické podmienky, kde sa muž môže ukázať ako chlap, ktorý narúbe drevo a založí oheň v krbe a žena pripraví jedlo. Tieto klasické mužsko-ženské role sú po stáročia overené. Oheň postupne zohrieva miestnosť, partneri sa k sebe túlia a na dokonalé utlmenie mozgu a uvoľnenie duše aj tela je ideálne dobré vínko. V anglicky hovoriacich krajinách má víno jeden prívlastok: "leg opener" = otvárač nôh. Všetky spoločenské predsudky aj nesprávne očakávania idú bokom, ak im v tom trošku pomôžeme vínom, samozrejme v správnej miere. **Nie je tajomstvom, že ženy to chcú rovnako ako muži. Na to, aby si to užili, potrebujú harmonickú a romantickú atmosféru viac ako muži.**

PREDOHRA A VZRUŠENIE

Ak sme naladili správnu atmosféru, skúsime sa sústrediť na prenesenia ohňa z hlavy nižšie – na naše srdce a sexuálne orgány. **Cez nehu, láskanie, bozkávanie a dotyky**, začnú naše telá postupne ožívať a my môžeme cítiť príjemné zimomriavky, vzrušenie a chuť dotýkať sa toho druhého.

Ak muž cíti, že žena je roztúžená a žena cíti, že muž je vzrušený, vzájomnú príťažlivosť a chuť na sex to ešte zosilní. V tejto chvíli môžeme ešte priliať olej do ohňa. Pre muža neexistuje krajší spôsob postavenia ho do pozoru ako ústami partnerky, ktoré môžu byť použité aj ako vákuová pumpa, čo znamená, že v ústach vzniká podtlak, na základe ktorého prúdi viac krvi do penisu. Neexistuje muž, ktorý by "blowjob" nemal rád. Z druhej strany felacio, alebo bozkávanie alebo lízanie mušličky ju nielen príjemne rozdráždi, ale aj zvlhčí. Čím vlhkejšia a otvorenejšia je, tým dlhšie sa muž dokáže do nej vnárať, pretože pociťuje menej trenia na senzitívnej časti žaluďa. **Táto orálna predohra môže trvať pomerne dlho.** Ak chcete byť naozaj dokonalí umelci milovania, tak je ideálne skončiť prvé kolo v tomto bode, vrátiť sa ku krbu a dať si ďalší pohár vína. Po každom prerušení vzrušenia síce oheň mierne zoslabne, ale hlad zostáva rovnaký a muž sa rýchlo dokáže vrátiť do pôvodného stavu erekcie. Ak by ste medzičasom náhodou zaspali, môžete zažiť to, že sa zrazu zobudíte pri milovaní. A nebudete vedieť či sa vám to sníva, alebo je to reálne. Striedanie spánku a milovania, teda nielen prerušované milovanie, ale aj prerušovaný spánok, nás naozaj dokážu dostať do stavu úplného opojenia. A kvalitnú samovoľnú nočnú erekciu muža, ktorá je bežná v čase okolo 4. hodiny ráno, predsa nepremárnime len tak ☺.

STRIPTÍZ,SPRCHA, MASÁŽ A HRA NA SLEPÚ BABU

Striptíz (z anglického strip tease) znamená v preklade dráždenie vyzliekaním sa. Na scénu nepríde nahá žena alebo chlap. Erotické je práve postupné odhaľovanie sa. O tom, že striptíz je obľúbený nielen medzi chlapmi, ale



aj medzi ženami, svedčia vypredané predstavenia Chippendales a California Dream Men. Ženy sa dokonca dokážu odviazať ešte viac ako muži... Nemusíte byť profesionálny striptér/striptérka na to, aby ste dokázali pred svojím drahým pri hudbe a pri tlmenom svetle, zatancovať jeden striptíz. Ak by náhodou aj nebol erotický, minimálne rozveselí tak tanečníka, ako aj diváka ☺.
Vynikajúci spôsob spoznávania aj dráždenia tela svojho partnera je **spoločný kúpeľ alebo sprcha**, najlepšie v prítmí alebo pri sviečkach.
Potom môžeme pokračovať **erotickou tantrickou masážou**, ak to nepoznáte, určite nájdete nejeden návod na internete. Jej podstatou je pomalosť, nežnosť a veľa oleja ☺. Masáž je asi najistejším spôsobom rozdúchania ohňa vášne, pretože môže spôsobiť slasť nezávisle od toho, kto vám ju robí.

Aj tu platí pravidlo ísť nie priamo na vec, ale skôr "okolo". Očakávanie je najsilnejšie afrodiziakum.
Ak k tomu ešte **zaviažete partnerovi oči** a vediete ho priestorom či už na zem, na stôl, na gauč alebo na posteľ, vzniká tak ďalšie vzrušenie zo stavu absolútneho odovzdania sa tomu druhému a zmyselného očakávania toho, čo bude s vami robiť. Je to aj dobrý cvik na utlmenie nášho ega, ktoré chce, aby vždy všetko bolo po jeho vôli.

DIVOKÉ ZVIERA S ABSOLÚTNOU KONTROLOU

A čaká nás ďalší (takmer nemožný) špagát. Ako viete, žena sa dostáva do varu pomalšie, aj v ňom zotrvá dlhšie, kým muž dokáže dosiahnuť vrchol za 2 – 4 minúty, ak je mladý a neukojený, tak aj 2 – 3 krát za sebou. My pôjdeme ale inou cestou – budeme si z partnerky "zobkať" a tým nielenže neukojíme náš hlad, ale naopak ho ešte zvýšime. **Muž sa musí naučiť zotrvať v stave krátko pred explóziou čo najdlhšie.** V taoistickej predstave to môže byť týždeň, mesiac, alebo aj rok. V našej bežnej realite ide prinajmenšom o to, aby sme zostali v stave vzrušenia čo najdlhšie. Ak muž začne cítiť, že sa blíži k vyvrcholeniu, mal by zmeniť rytmus aj hĺbku vnárania sa. Ak budete prirážať silnejšie, ale iba hlbšie – tak, aby žaluď neprechádzal úzkym miestom pošvy, kde sa najviac dráždi – a k tomu pravidelne a hlboko dýchať, dokážete v tomto stave zotrvať tak dlho ako vám to je príjemné. Pevným prirážaním navyše masírujete klitoris ženy. **Hlbokým dýchaním sa dostávate do úplnej extázy, do stavu "boj alebo útek", kedy telo zaplaví adrenalín, ktorý následne zvýši tlkot srdca aj tlak krvi a uvoľní energiu (glukózu) pre ešte lepší telesný výkon.** Ste bojovník, ktorý zvíťazí v každej bitke ☺.
Ani po tejto časti, neprejdite hneď k vyvrcholeniu. Dajte si pauzu alebo zmeňte polohu, prípadne sa s partnerkou len hladkajte a bozkávajte. **Špagát ideálneho sexuálneho napätia pozostáva z toho, že sa plne oddávate vášni, nestrácate však kontrolu nad vyvrcholením.** Stav pred vyvrcholením má ešte jeden príjemný účinok, že penis je v svojej najkrajšej najpevnejšej, najprekrvenejšej podobe. **Preto je ideálne udržiavať stav krátko pred explóziou čo najdlhšie.** Nehovorím, že sa to podarí na prvýkrát, ale dá sa to určite naučiť za mesiac alebo rok.
Bod pred explóziou postupne posúvajte stále bližšie k vyvrcholeniu s tým, že k samotnej ejakulácii nepríde. **Dokážete sa postupne naučiť mať plnohodnotný silný orgazmus, bez toho aby ste prišli čo i len o kvapku spermie a tým aj svojej energie a životnej esencie. Každým fyzickým vyvrcholením muž stráca svoju životnú energiu a žena, naopak, vďaka spermiám dostáva dokonalú výživu pre svoje telo aj dušu. Je to spôsobné aj fyziognómiou samotných sexuálnych orgánov, cez ktoré muž odovzdáva a žena prijíma.**
Vyvrcholenie bez ejakulácie odporúčam cvičiť aj samostatne bez partnerky. Žiadny majster ešte z neba nespadol. O to sladšia bude odmena, ak kontrolu nad svojím telom získate postupne a budete sa tešiť z každého úspechu. A nielen vy, ale najmä vaša partnerka, ktorá si bude užívať dlhší a plnohodnotnejší sex.

Čo zabíja VÁŠEŇ?

Je veľmi nevhodné, ak dovolíme svojmu egu, aby ovládlo situáciu, riadilo harmonickú chvíľu a navyše chcelo ovládať aj konanie druhého partnera. Dokonalý spôsob ako zabiť vášeň, je komandovať toho druhého čo a ako má robiť. Vtedy energia aj krv idú späť do mozgu. Game over – hra skočila! **Podstatou vzájomného harmonického zážitku je postupne sa hlbšie naladiť na svojho partnera, naučiť sa čítať podľa intenzity dýchania aj vzdychania, čo sa tomu druhému najviac páči a na to sa sústrediť.** Procesy trávenia aj rozmnožovania sú riadené parasympatickým nervovým systémom, ktorý podlieha cicavčej časti nášho mozgu, nepodlieha teda kontrole nášho racionálneho analytického mozgu. Keď necháme hru plynúť s tým že sa spoliehame na to, že "telo vie čo má robiť", tak bude všetkofungovať dobre. Ak budeme chcieť prikazovať nášmu telu, s vysokou pravdepodobnosťou všetko fungovať nebude. Ako sa hovorí: "žena dokáže predstierať orgazmus, muž erekciu nie". Ale príliš panovačná partnerka dokáže u muža vytvoriť stres, z ktorého nasleduje analýza a pochybnosti, strach zo zlyhania a nasledovné zlyhanie. **Nechajme preto symfóniu vášne plynúť, bez zbytočných zásahov ega a rozumu.**

V budúcom čísle si povieme niečo o prírodných aj chemických afrodiziakách.

KONÁM, ako CÍTIM

Je to skutočne princíp, ktorý oslobodzuje?



text_ Katarína Mikulová
foto_ ingimage

DNES JE V KURZE ORIENTOVAŤ SA PODĽA EMÓCIÍ. UROB, AKO TO CÍTIŠ. DAJ NA SVOJ POCIT. RIAĎ SA PODĽA EMÓCIÍ, LEBO LEN TIE HOVORIA PRAVDU. A MY SKUTOČNE NASLEDUJEME SVOJE POCITY, AKURÁT TEN EFEKT NIE JE AŽ TAKÝ SKVELÝ, AKO SME DÚFALI. ŽIVOT ZALOŽENÝ NA POCITOCH JE ČASTO NEISTÝ, NEPREDVÍDATEĽNÝ, PLNÝ ZMIEN A NESTÁLYCH ROZHODNUTÍ. VEDÚ NÁS NAŠE POCITY NAOZAJ SPRÁVNE?

Viacerí guruovia dnešných čias tvrdia, že emócie sú jediný správny indikátor, podľa ktorého sa máme v živote orientovať a rozhodovať. Ak z niečoho nemáš dobrý pocit, nerob to. Ak sa ti niečo páči a priťahuje ťa to, choď do toho. Takýto názorový systém je na prvý pohľad veľmi atraktívny, lebo učí človeka robiť len to, na čo má momentálne chuť, čo ho oslobodzuje od všetkých povinností, starostí a vecí, ktoré sú mu nepríjemné. Ak by sme chceli tento princíp v plnej šírke uplatniť v praxi, efekt by bol prinajmenšom zmätočný. **Keď mám robiť len to, z čoho mám dobrý pocit, ako mám chodiť do práce? Ako mám ráno vstávať o šiestej? Ako môžem v byte upratovať, prať, žehliť, keď to neznášam?** Ak na prvé miesto v živote postavíme svoje pocity, úplne opustíme zaužívané nastavenie, v ktorom sme doteraz fungovali. Boli takí, ktorí sa toho nezľakli a naozaj celý svoj život postavili nanovo. Napríklad dali výpoveď v práci, kde pracovali 20 rokov a odišli žiť do lesa. Alebo sklamaní z milostných vzťahov predali celý svoj majetok a začali cestovať – osamote, so psom, s mačkou a stali sa hviezdami Instagramu... Kníhkupectvá sú plné bestsellerov, ktoré napísali ľudia odhodlaní zmeniť svoj život od podstaty. Ľudia, ktorí si poväčšine hneď potom, ako opustili starý svet, začali budovať biznis v duchovnej sfére a prihovárajú sa nám dnes ako motivátori, mystici, či majstri duchovného učenia. To, o čom chceme dnes hovoriť, však prekračuje hranicu bestselleru. Kladieme si otázku: **Ako ten príbeh pokračuje ďalej? Čo je s tými ľuďmi dnes? A najmä – sú naozaj šťastní?**

TVOJE VNÚTRO IDE S TEBOU, KAMKOĽVEK IDEŠ

Odpoveď asi nikoho nepoteší. Nie, ľuďom nestačí ku šťastiu opustiť všetko, čo majú a začať nanovo niekde inde. Veď presne tie vnútorné záležitosti, ktoré ich doviedli do starého stavu, si ponesú so sebou aj do svojho nového života, novej práce, nového domu, k novej žene. Len čo sa v novom príbehu trošku stabilizujú, opäť sa ozvú staré pocity a tie začnú komunikovať známy repertoár nespokojnosti. Počúvajúc pocity by sme tak vlastne nanovo mali začínať stále, lebo všade, kam sa pohneme, je nejaký hlupák, nepríjemnosť, problém. **Cesta človeka je veľmi únavná, kým naháňa výlučne pozitívny pocit a neuvedomí si, že si všetky bolesti pritom stále nesie so sebou.** Toto by sme my, duchovne založení ľudia, už hádam aj chápali. Lenže na duchovnej ceste treba ísť ďalej, neuspokojiť sa s tým, kde sme a čo vieme. Treba odhaliť a vniesť do praxe ďalší kúsok pravdy a ten sa môže týkať napríklad emócií. Emócie sú prchavé, vrtkavé, premenlivé, a preto sa na nich



POCITY alebo ROZUM?

nedá stavať. Emócie nie sú vždy pravdivé, aj keď je to o nich moderné tvrdiť. Ale hlavne – emócie nie sú iba príjemné a nepríjemné. Emócie sú všelijaké, od živočíšnych vášní až po mentálne vnemy ich je asi milión druhov. To, čo nás má skutočne zaujímať, je úmysel, aký s nami majú. Je to, čo mi táto emócia hovorí, pre mňa pravdou? Alebo sa ma snaží oklamať? Ak ma emócia smeruje k pravde, tak má so mnou a s mojou dušou dobré úmysly. Ak má emócia so mnou zlý úmysel, vedie ma k nesprávnemu skutku, činnosti či rozhodnutiu, ktorý mi uškodí. Tu si však treba dať pozor. Je veľmi nebezpečné celý mechanizmus zredukovať na vzorec: dobrý pocit = pravda, zlý pocit = lož. **Vieme veľmi dobre, že aj pravda, ktorá by nás oslobodila, dokáže byť nepríjemná a ťažká. A naopak lož, ktorá nás stále viac zotročuje, býva často zvodná a opojná. Našou vnútornou prácou na sebe by teda malo byť pátranie po pravde, to znamená každodenné štúdium nášho srdca.** Potrebujeme zo spleti svojho ja vyselektovať každú lož a nasledovať iba pravdu. Tá jediná oslobodzuje a má kľúč k pravému ľudskému šťastiu a radosti, hoci nemusí byť na prvý kontakt vždy príjemná.

PRAVDA OSLOBODZUJE A LOŽ ZVÄZUJE. SPOZNAJ, KTO K TEBE HOVORÍ.

Pravda k nám hovorí dobrým aj zlým pocitom. Lož sa nám takisto prihovára niekedy príjemne a inokedy nepríjemne. Tak ako ich odlíšiť? Klamstvo je ako „fejk", pravosť a originalitu iba predstiera. Jeho cieľom je vyzerať a pôsobiť ako pravda, pretože len tak zvedie ľudské srdce na svoje chodníčky. Najistejšou metódou, ako pravdu od lži odlíšiť, je položiť si otázku: **Čo sa stane, keď poslúchnem tento pocit? Čo sa z dlhodobého hľadiska stane s mojím životom a životom ľudí naokolo?** Ozajstná pravda oslobodzuje, víťazí a z dlhodobého hľadiska prináša človeku do života šťastie a radosť. Lož naopak

zväzuje, zotročuje, snaží sa oddeliť nás od ostatných. Veľakrát sa jej to darí práve preto, že dokáže vyvolať príjemné pocity a vytvorí falošný pocit radosti a šťastia. Takýto pozitívny pocit nie je ani tak radosťou, ako vzrušením, človeka úplne pohltí a je ako omámený. Prichádza napríklad vtedy, keď sme chytení do nákupného ošiaľu a povedzme nakupujeme značkové oblečenie, na ktoré nemáme. Na základe pocitu sa cítime príjemne, tak akosi horúčkovito nadšení a nezastaviteľní, sme „zvedení", očarení, akoby nestojíme nohami na zemi. Takto vyzerá pseudoradosť. **Jazyk pôvodcu všetkého zla je veľmi koketný, zvodný, šikovný a vrtkavý.** „Príjemný pocit" prináša len na krátko, veľmi rýchlo ho strieda frustrácia, prázdnota alebo pocity viny. Pravda je v príjemných pocitoch oveľa úspornejšia. Je aj menej vystatovačná a expresívna, viac jemná a hlboká, dojímavá, ale napĺňa celé srdce pokojom a pocitom, že konáme správne. Táto radosť má trvalý účinok, mení vlastnosti a hodnoty človeka na lepšie, oslobodzuje ho a zušľachťuje, robí ho väčším v prístupe k svojmu okoliu a ľuďom naokolo. Lož naopak necháva rásť len bublinu pýchy a vlastnej dôležitosti, učí človeka byť voči svojmu okoliu viac nekompromisný, nesúcitný, málo veľkorysý a milosrdný. S rastúcou pýchou sa pravá veľkosť človeka zmenšuje, človek sa stáva na seba precitlivený, úzkostlivo zaujatý sebou a výsledkami svojej práce, obdivu a slávy. Pravda učí človeka pokore a sebazapieraniu, takýto človek sa stáva veľkým pre svoje skutky a dobrosrdečný prejav. **Pravda učí človeka vystačiť si aj s málom, robí ho slobodným voči svetu a jeho lákadlám, človek je vnútorne spokojný s tým, čo je a čo má. Lož sa naopak neuspokojí s ničím. Vedie človeka k extrémizmu, buď rastie v pýche vlastnej dôležitosti, alebo svoju hodnotu udupáva pocitmi menejcennosti. V neposlednom rade je pravda nerozlučne spojená s láskou. Človek, ktorý nasleduje pravdu, sa učí tajomstvu lásky. Stále viac si uvedomuje hodnotu ľudského života, a tak sa stáva ochrancom ľudského dobra, u seba samého aj vo svojom okolí.** Láska šíri odvahu na dobrú vec, uzemňuje, upokojuje, dáva jasný smer, ktorým sa uberá život.



	Trvácnosť
PRAVDA	trvalá, vždy rovnaká
LOŽ	vrtkavá, vždy iná

NESMIEME BAGATELIZOVAŤ ROZUM. JE NAŠOU VÝSADOU.

Ako to teda je? Máme sa viac riadiť svojimi pocitmi, alebo rozumom? Všetko má svoje pre aj proti. V modernej spoločnosti, kde je na piedestál postavený úspech a peniaze, často spolu s rozumom vládne bezcitnosť a krutosť. Keď však na prvé miesto postavíme emócie, pôjdeme tak trochu sami proti sebe. Staré židovské spisy o morálke a správnosti ľudského správania jasne učili emócie rozpoznávať, pomaly integrovať a podriaďovať rozumu. **Rozum je výsadou ľudského rodu, prostredníctvom ktorej vieme čítať hodnoty, nastaviť si priority a viesť podľa nich svoj**

AKO ROZOZNAŤ PRAVDU A LOŽ?

Prejav	Efekt na sebe	Efekt voči okoliu	Efekt v mojom živote	Spojenie
jemný, jednotný, citlivý k človeku, jasný, láskavý, nenásilný	Vychováva k dobru a cnosti, strata komplexov a nepokoja, dôvera v život, odovzdanosť a pokora, skromnosť, úprimnosť, vedomie si vlastnej hodnoty, rastúca sebaúcta.	Rastúci súcit, vedomie, že mám niečo urobiť pre slabších, ako som ja. Úprimná túžba pomôcť, neznášanie krivdy voči slabším, hoci cudzím.	Vyrovnanosť s ťažkosťami života, vytrvalosť v dobrom aj počas temných dní, viera v dobro, jasný smer, uzdravovanie vzťahov s ľudmi, šírenie tichej radosti, naplnenie z pomoci druhým, vzrastajúca sloboda, pochopenie, že na sebe stále treba pracovať, vidím vlastnú nedokonalosť, vďačnosť za maličkosti.	Láska, súcit, dobro, pokoj, jednoduchosť, skromnosť, stálosť.
strmý, agresívny, invazívny, nutkavý, chorobný, ničivý, otravný, násilný	Vychováva k ľahostajnosti a beznádeji, častý extrémizmus: raz verím, že som najlepší, odrazu padám do ničotnosti. Neváženie si vlastného života, pseudoúcta k sebe, namiesto rešpektovania vlastnej hodnoty, premrštené pôžitkárstvo, hedonizmus.	Rastúca ľahostajnosť a zahľadenosť do seba, časté polarizovanie názorov, že za nešťastie vo svete môže nejaká skupina ľudí, xenofóbia, závisť, nenávisť.	Trvalá nespokojnosť, pocit nedostatku vo svojom živote, nevďačnosť, neschopnosť vidieť to dobré v mojom živote. Nestálosť, stála premenlivosť, turbulencie, uzavretosť pred svetom, nezáujem o rodinu a priateľov, pálenie mostov, pocit, že stále začínam nanovo.	Nenávisť, závisť, žiarlivosť, neschopnosť priať ľuďom to dobré, nepriateľskosť, nepokoj.

život aj život spoločnosti. Rozum by sa mal opierať o svedomie človeka. Mali by sme mať v hlave rozumom schválený „checklist", podľa ktorého vieme jednoznačne určiť, čo je v našom živote dobré a čo zlé. Tak napríklad, ak cítim hnev voči človeku a mám chuť ho udrieť, je to práve rozum, ktorý vyhodnotí, že fackou sa celá vec len skomplikuje a stopne ma. Rozumom nemáme svoje emócie potláčať, ale kultivovať, dať im jasnú hranicu a smer. Ľudské vášne sú často neriadené, čo poznáme podľa výbuchov zlosti, hystérie, afektov a najrôznejších závislostí, s ktorými bojujeme. Ak sa však vášne podriadia rozumovej vôli človeka, začnú prinášať ovocie. Ak je napríklad muž zapálený pre svoju prácu a táto vášeň prináša jeho rodine pohodu a bezpečie, je to správna vášeň. Ale ak jej muž nedá žiadnu hranicu a svojej práci sa oddá viac, ako je zdravé, vyústi to do situácie, kedy deti fungujú bez otca a manželka je na všetko v domácnosti sama, vtedy vášeň zvíťazila nad rozumom a vedie život človeka do slepej uličky. **Emócie teda samé osebe neskrývajú kľúč k šťastiu. Nedá sa im slepo dôverovať, lebo postavené na prvé miesto v rebríčku hodnôt začnú človeka vychyľovať z rovnováhy. Od emócií závislý človek je náhle utopený sám v sebe, vo svojich smútkoch a strachoch, rozkošiach a poblúzneniach, ktoré nemajú kontakt s realitou. Medzi rozumom a emóciami by mala fungovať dobrá spolupráca. Zo svojich myšlienok a emócií starostlivo vyberám a dávam priechod len tým, ktoré môj život vedú cestou lásky a dobra.** Tie ostatné nepotláčam, ale skúmam, odhaľujem, čo mi chcú povedať, ale nenechávam sa nimi ovládať. Na vrchu našich rozhodnutí by však ani rozum nemal kraľovať bez opory. Tak, ako sa človek môže utopiť v emóciách, môže sa stratiť aj sám v sebe na intelektuálnej rovine. To, čo by malo absolútne kraľovať našim rozhodnutiam je predovšetkým láska a pravda. Náš kompas by mal byť teda vyladený vždy na lásku. Ak mi emócie hovoria ísť proti láske, neposlúchnem ich. Ak mi rozum káže ísť proti láske, neposlúchnem ho.

Ak v našich životoch úprimne hľadáme princíp lásky, nemusíme sa báť. Nájde si nás sama, má to v povahe ☺. •



Bradavice a kurie oká?

9 tipov ako sa ich zbaviť

www.badatel.net

Každý, kto mal niekedy bradavice alebo kurie oká vie, aké problematické je zbaviť sa ich. Bradavice sú v podstate vírusy žijúce v koži. Sú vyživované cievami, ktoré im prostredníctvom krvi privádzajú všetky potrebné látky pre život.To je aj dôvod, prečo ich odstránenie býva často pomerne bolestivé. Tieto výrastky sú totiž naviazané na cievne kapiláry a pevne zakorenené v koži.Tu je niekoľko tipov z domácej lekárne aj z medicínskej praxe na ich odstránenie.

Ak sa na bradavice či kurie oká pozornejšie zadívate, zbadáte v ich strede malé čierne bodky. Sú to zrazené krvné cievy, ktoré bradavice vyživujú. Existujú bradavice rôznych tvarov, veľkostí a vzhľadu. Niektoré z nich sú obyčajné vypuklé zatvrdnutia, iné sa tvoria v skupinách.

PLANTÁRNE BRADAVICE A KURIE OKÁ

Ide o častý typ výrastkov tvoriacich sa na šľape alebo na bočnej hrane chodidiel. Pretože sa nachádzajú v dolnej časti chodidiel, bývajú ploché a bolestivé v dôsledku váhy tela, ktorá na ne tlačí. Bradavica je podstatne väčšia ako to, čo vidíte na povrchu. Tento druh bradavíc je nesmierne nákazlivý, pretože z chodidiel sa často odlupujú kúsky kože. Taktiež vírusy, ktoré ich zapríčiňujú, obľubujú vlhké a teplé miesta. Častým zdrojom nákazy sú sprchy v posilňovniach alebo verejné kúpaliská a plavárne.

PLOCHÉ BRADAVICE

Ploché bradavice sa vyznačujú malou veľkosťou a okrúhlym alebo oválnym tvarom. Vyskytujú sa vo veľkých počtoch. Nie je nezvyklé mať 20 až 100 malých bradavíc rozosiatych po celom tele. U detí sa najčastejšie vyskytujú na tvári. U mužov sa môžu nachádzať napríklad na brade a u žien zasa na nohách. Malé bradavičky sa totiž ľahko šíria práve pri holení nôh, kvôli malým rankám, ktoré pri holení vznikajú. K šíreniu tohto typu bradavíc môže dochádzať aj pri škrabaní si postihnutého miesta. Ich rozmiestnenie je potom často lineárne v smere škrabania.

GENITÁLNE BRADAVICE

Genitálne bradavice sa najčastejšie šíria pri intímnom styku a zasahujú miesta, na ktorých dochádza ku vzájomnému kontaktu. Väčšinou sa vytvoria ako malé, mäkké, ružovo zafarbené výrastky. Časom môžu zatvrdnúť, alebo sa natiahnuť do tvaru malej stonky. Väčšina z týchto bradavičiek je bezbolestná a za nejaký čas, zvyčajne do pár mesiacov, samé zmiznú. Zároveň sú však nevyliečiteľné, čo znamená, že sa môžu kedykoľvek znova objaviť.

AKO ODSTRÁNIŤ BRADAVICE A KURIE OKÁ?

Pre odstraňovanie bradavíc a kurích ôk sa zvyčajne používajú tri metódy:

- voľnopredajné prípravky z lekárne
- rôzne domáce recepty
- chirurgické zákroky

Prípravky z lekárne bez predpisu

Väčšina prípravkov z lekárne pracuje na princípe zmrazenia bradavíc (mix dietyléteru a propánu) alebo vypálenia (kyselina salicylová). Tieto metódy zároveň zničia vírus, ktorý sa v bradaviciach nachádza. Neodporúča sa však prípravky z lekárne používať u bradavíc na tvári alebo na intímnych miestach, pretože pokožka na týchto častiach tela je pomerne citlivá.

Domáce recepty

Existuje veľké množstvo domácich receptov a návodov pre odstránenie bradavíc. Medzi najznámejšie patria tieto:

1_ cesnak

Pomliaždite strúčik čerstvého cesnaku na jemnú kašičku. Tú potom aplikujte priamo na bradavicu alebo kurie oko a miesto prelepte náplasťou. Aplikujte nový cesnak každý deň. Zanedlho sa z bradavice stane pľuzgier a do týždňa úplne odpadne. Buďte však opatrní a nenaneste cesnak na okolitú zdravú kožu. Ten je totiž pomerne agresívny a mohol by kožu poraniť. Pred jeho aplikáciou je užitočné natrieť okolitú kožu trochou oleja alebo vazelínou.

2_ ocot

Namočte chumáčik vaty do octu a prilepte ho náplasťou na kurie oko alebo na bradavicu aspoň na hodinu alebo dve denne. Po čase bradavica zmäkne a odpadne.

3_ púpavová miazga

Odtrhnite púpavu z vašej záhradky alebo hocikde spred domu, zlomte stonku a nakvapkajte vytekajúcu miazgu na bradavicu. Robte to denne až kým bradavica neodpadne. Miazga bude mierne dráždiť pokožku a tým stimulovať váš imunitný systém k tomu, aby sa bradavice zbavil.

4_ vitamín C

Podrvte tablety vitamínu C na prášok, pridajte pár kvapiek vody a vytvorte z nich kašičku. Tú potom naneste na kurie oko a prelepte náplasťou. Vysoká kyslosť vitamínu C pomôže k jeho odstráneniu a zároveň povzbudí imunitný systém k akcii. Pre tento účel použite vitamín C vo forme kyseliny askorbovej. Nekyslé formy, ako napríklad askorbát vápenatý, by síce tiež podporili imunitný systém, no nemali by priamy vplyv na bradavicu.

8_ ricínový olej

Natieranie ricínového oleja na bradavicu ju do týždňa rozloží. Olej zanechá pokožku vlažnou a po čase sa stvrdnutá koža jednoducho rozpadne.

5_ banán a citrónová kôra

Odkrojte kúsok banánovej alebo citrónovej kôry, priložte ju na bradavicu a prelepte náplasťou predtým, než pôjdete spať. Chemické látky a esenciálne oleje obsiahnuté v šupkách banánu alebo citrónu pomôžu bradavice rozpustiť a odstrániť.

6_ papája

Vezmite nedozretú papáju a urobte do nej pár zárezov, z ktorých vytečie miazga. Tú pozbierajte a nechajte na vzduchu zatuhnúť. Po stuhnutí ju opäť trocha zriedte s vodou a pastu natrite na postihnuté miesta ráno a večer. Enzým, nachádzajúci sa v papáji, aktívne zasiahne bradavicu a odumreté časti kože.

7_ bazalka

Nalepte nakrájanú a pomliaždenú čerstvú bazalku na bradavicu s použitím vode odolnej náplasti. Robte to každý deň a v priebehu týždňa bazalka dokáže zničiť vírusy a odstrániť bradavicu alebo kurie oko.

9_ aloe vera

Ak náhodou pestujete doma aloe vera, odtrhnite z nej jeden list a vytečený gél natierajte na bradavicu. Robte to každý deň a bradavica po pár dňoch zmizne vďaka účinnej látke obsiahnutej v aloe vera, ktorou je kyselina jablčná.

CHIRURGICKÉ METÓDY ODSTRAŇOVANIA BRADAVÍC

V prípade, že žiadne prípravky bez lekárskeho predpisu, ani domáce spôsoby odstraňovania bradavíc nezabrali, existuje niekoľko chirurgických zákrokov, ktoré môže odporučiť váš všeobecný lekár.

Odstránenie bradavíc zmrazením

Na zmrazovanie bradavíc sa používa tekutý dusík. Ten bradavicu alebo kurie oko zmrazí a zároveň zničí postihnuté tkanivá. Vyžaduje si to však opakované návštevy. Tento zákrok často zanecháva jazvy a nezriedka býva pomerne bolestivý.

Elektrokauterizácia

Ide o aplikáciu vysokofrekvenčného elektrického prúdu. Zvyčajne je to veľmi bolestivá metóda.

Odstránenie bradavíc laserom

Podobne ako zmrazovanie, môžu aj lasery zanechávať jazvy. Nezničia však vírusový koreň, a preto sa bradavice po tomto zákroku pomerne často vracajú.

Chirurgické odstránenie

Bradavica sa jednoducho chirurgicky vyreže. Ide o náročnejší zákrok, pri ktorom je nevyhnutné lokálne umŕtvenie anestetikom. Častým následkom sú jazvy.

Liečba kantaridínom

Chemická látka kantaridín je produkovaná chrobákmi z čeľade majkovitých, ktoré sú tiež známe tým, že sa z nich vyrába afrodiziakum španielske mušky. Táto látka sa riedi a aplikuje na bradavice, pričom sa nechá pôsobiť počas 24 hodín. Existujú aj spôsoby, keď sa kantaridín riedi s ďalšími chemikáliami. V týchto prípadoch postačuje 2 hodinová aplikácia. Tento spôsob nie je bolestivý hneď na začiatku, avšak silná bolesť prichádza 3 až 8 hodín po aplikácii, keď bradavica zmení na pľuzgier. Následne je potrebná návšteva lekára, ktorý odumretú kožu odstráni. V prípade, že nedôjde k úplnému odstráneniu bradavice, procedúra sa musí opakovať. Stretáva sa to však s rôznou mierou úspechu. Kantaridín je navyše extrémne jedovatá látka, podobne ako strychnín. •

Tipy na prevenciu

● Vo verejných sprchách, prezliekarňach a pri bazénoch noste na nohách šľapky. Toto prostredia je ideálne pre šírenie vírusov. ● Nedotýkajte sa žiadnych bradavíc, či už svojich alebo niekoho iného. ● Nezdieľajte ponožky, topánky, žiletky alebo uteráky. ● Udržujte svoje nohy v suchu. ● Predchádzajte zraneniam na chodidlách. Bradavice a kurie oká sa ľahšie uchytia na miestach s poškodenou alebo poranenou pokožkou. ● Vzniknuté bradavice prekryte náplasťou a čo najrýchlejšie začnite s liečbou. ● Neobhrýzajte si nechty a kožu na rukách. To môže rozšíriť vírus. ● Bradavice ani kurie oká neškriabte ani ich mechanicky neodstraňujte. Inak sa vírus môže rozšíriť .

VÝŽIVOVÉ DOPLNKY A LIEČIVÉ ELIXÍRY NOVEJ GENERÁCIE



SPIRULINA VULCANICO

- **PRE KRÁSU, VITALITU A ENERGIU**
- **NAJLEPŠIE ZO SVETA SUPERPOTRAVÍN**

Spirulina Vulcanico je kráľovnou medzi produktmi označovanými pojmom „SUPERFOODS". Ide o 3 roky zrejúcu a sušenú SPIRULINU. Neexistuje porovnateľná SPIRULINA na trhu s podobnými vlastnosťami.



SUPER PEČEŇ

- **DETOXIKUJE PEČEŇ**
- **AKTIVUJE IMUNITNÝ SYSTÉM**

Liečivý elixír na báze cvikly zlepší fungovanie pečene a jej funkcií. Odstráni tuk na pečeni tzv. steatózu. Zlepší fungovanie hrubého čreva. Zníži zlý cholesterol, zvýši dobrý cholesterol. **Produkt je klinicky testovaný.**



DETOXIKÁTOR

- **EXTRÉMNE SILNÝ ÚČINOK**
- **INTENZÍVNA DETOXIKÁCIA ORGANIZMU**

Detoxikátor druhej generácie je ešte účinnejšou verziou špeciálnej zmesi bylín, stimulujúcich detoxikáciu organizmu. **Čistí, detoxikuje a harmonizuje črevá, pečeň, žalúdok, slezinu, pankreas a žlčník.**



STABILIZÁTOR CUKRU

- **REGULUJE HLADINU CUKRU V KRVI**
- **ZLEPŠUJE KONCENTRÁCIU GLUKÓZY**

Pre ľudí trpiacich diagnózou diabetes je tento prírodný prostriedok ideálnym pomocníkom, ktorý pomáha účinne stabilizovať hladinu cukru v krvi.



ČERVENÉ KRVINKY NA MAXIMUM

- **POMÁHA PRI PREVENCII A LIEČBE KARDIOVASKULÁRNYCH CHORÔB**
- **UPRAVUJE A STABILIZUJE KRVNÝ TLAK**

Výživový doplnok, ktorý rozširuje cievy, stimuluje vstrebávanie železa do krvi, je nápomocný pri črevnej a hemoglobínovej syntéze, má laxatívne účinky a pomáha pri chronickej zápche. Má antioxidačný efekt, upravuje krvný cholesterol, zvyšuje vitalitu a výkonnosť. Odporúča sa pri anémii a ischemickej poruche srdca. **Produkt je klinicky testovaný.**



ANTIPARAZITNÝ A PROTIPLESŇOVÝ ČAJ

- **VIAC AKO 90% ÚČINNOSŤ**
- **MNOHOSTRANNÝ EFEKT NA ČREVNÚ FLÓRU**

Unikátna zmes bylín, ktoré svojou intenzitou likvidujú parazity a plesne z tela človeka, má vysoký antiparazitický a antimykotický účinok. Produkt je klinicky testovaný.



REGENERÁTOR PROSTATY

- **OMLADZUJE MUŽSKÉ POHLAVNÉ ORGÁNY**
- **REGENERUJE MOČOVÉ CESTY**

Podľa tajného receptu ruského profesora bola vytvorená účinná bylinná zmes, ktorá prispieva k zdraviu prostaty a pomáha udržiavať zdravý reprodukčný systém – vyživovaním a omladzovaním mužských pohlavných orgánov a hormonálneho systému. Odporúča sa všetkým mužom, ktorí majú viac ako 40 rokov.



NORMALIZÁTOR KRVNÉHO TLAKU

- **ZVYŠUJE PRUŽNOSŤ CIEV A KAPILÁR**
- **STABILIZUJE KRVNÝ TLAK**

Pre ľudí trpiacich diagnózou diabetes, je tento prírodný prostriedok ideálnym pomocníkom, ktorý pomáha účinne stabilizovať hladinu cukru v krvi.

VŠETKY PRODUKTY SÚ SCHVÁLENÉ ÚRADOM VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA SR.

Viac informácií nájdete na **www.drbuzgi.com** alebo na tel. č. **0905 555 551**

Môže strava ovplyvniť duševný stav?



text_ Anka Kanovská
foto_ ingimage

V dnešnej dobe máme k dispozícii veľké množstvo informácií podložených vedeckými výskumami, detailne rozobranými až na úroveň vitamínov, enzýmov, minerálov, stopových prvkov, kovov, atómov, kvarkov... Rôzne tabuľky o tom, koľko a čo počas dňa skonzumovať – bielkoviny, uhľohydráty, sacharidy, krvné skupiny, vegetariánstvo, vegánstvo, raw či paleo... Je pre nás skutočne nutné, dôležité a prospešné, aby sme mali tieto informácie? Sú tieto informácie pre nás prínosom, alebo naopak náš systém len zaťažujú?

Systémom máme na mysli nielen telo ako také, jeho fyzickú a estetickú stránku, ale aj našu dušu, psychiku. Zvyčajne potrebujeme mať všetko hmatateľné – vidieť, odmerať, dokázať. Chceme mať vo všetkom istotu. Často je to však len naša myseľ a logika, ktoré sme si časom vypestovali, a ktoré nás brzdia a obmedzujú. Telo a duša sú vzájomne prepojené, a preto je dôležité svoje telo vnímať aj cez pocity a počúvať jeho potreby.

Energia, krv a strava

Stravu by sme mali brať ako prísun novej, čistej energie čchi, ktorá sa podieľa na výrobe všetkých potrebných substancií v organizme, ktorými sú krv či iné telesné tekutiny. V tele krv a energia úzko súvisia. Keď je jednej nedostatok, aj druhá trpí. V realite sa to prejavuje napríklad tak, že chudokrvný človek je viac unavený a nič sa mu nechce, chýba mu nielen krv, ale aj energia. Ak naberie silu a začne cvičiť, zvýši sa nielen podiel energie v tele, ale aj krv sa rozprúdi a podporí sa jej tvorba. Krv je najdôležitejšia telesná tekutina. Preniká do každého kútika nášho tela, prekrvuje svaly, kosti, orgány, pokožku, zmyslové orgány… a nesie so sebou aj energiu pre správne fungovanie všetkých častí tela. Funkciou krvi je aj zavlažovať vnútro organizmu. Čínska medicína v klasických starých textoch spája krv s energiou a duševným stavom človeka.

Slabá krvotvorba

Nedostatočná krvotvorba často spôsobuje okrem fyzických problémov typu únavy, vyčerpanosti, slabej menštruácie, suchých slizníc, vlasov, pokožky aj ťažkosti psychického typu – nespavosť, búšenie srdca, nepokoj až podráždenosť, veľa snov. Podľa západnej medicíny je hlavným orgánom krvného obehu srdce, no čínski lekári k nemu priraďujú aj slezinu, pečeň a pľúca. Áno, srdce je dominantné, pumpuje krv do celého tela. Pľúca však majú na starosti rozptyľovanie energie do celého tela a, ako sme spomínali, krv a energia idú vždy ruka v ruke. Slezina prispieva k tvorbe krvi z potravy, ktorú skonzumujeme a udržiava krv v cievach, aby sa nevylievala (modriny). Pečeň zas kontroluje množstvo krvi v obehu a zabezpečuje jej voľné prúdenie v celom tele. Ak sú tieto orgány oslabené disharmóniou, ktorú si v živote vytvárame (nekvalitná strava, málo pohybu a žiaden relax), môžu vzniknúť rôzne chorobné procesy

ČÍNSKA MEDICÍNA





v tele a aj na psychickej úrovni. Príčinou slabej krvotvorby môže byť teda oslabená slezina. Funkcie sleziny sa zvyknú oslabiť nesprávnym stravovaním – priveľa sladkostí a zahlieňujúcich potravín. Zahlieňujú aj samotné sladkosti s vysokým obsahom rafinovaného cukru, mlieko a mliečne výrobky. Hlien je pre trávenie dôležitý, no slezina ho dokáže mať pod kontrolou a využiť len v primeranej miere. Keď je ho priveľa, ukladá sa v tele a časom robí problémy – cysty, výtoky, celulitída, podkožné zdureniny, hrčky, vykašliavanie, alergie, opuchy. Hlieny v tele vytvára aj nadmerná konzumácia zohrievajúcich jedál – pražené, smažené, pečené mäso, údeniny, salámy, slanina, praženica, priveľa pikantných korenín. Horúčosť v tele spaľuje telesné tekutiny a hlien je obranou organizmu, aby sa nespálili sliznice. Krv stratíme aj pri pôrode, operáciách, dlhotrvajúcej chronickej chorobe. V takomto prípade máme nielen bledé pery, slabý pulz a záblesky pred očami. Trpí aj naša duša – sme psychicky vyčerpaní, unavení, malátni, búši nám srdce, cítime nepokoj, emočnú stiesnenosť, depresie, úzkosť, málovravnosť, zlú náladu, plačlivosť a uzavretie do seba.

Ako posilniť krvotvorbu?

Predovšetkým vhodnou stravou. Slezinu potešia varené a teplé jedlá plné štiav a výživy – zeleninové vývary, polievky, cvikla, listové zelené šaláty, špenát, mangold, fazuľové lusky, tekvice, mrkva, paštrnák a iné zelené šťavnaté a oranžové potraviny. Podľa čínskej medicíny by sme na podporu krvotvorby mali konzumovať aj veľa obilnín. Ak sa však cítime presýtení sacharidmi, horšie ich trávime, pokojne ich z jedálnička vynechajme. Zelenina a ovocie podporia v tele tvorbu novej a kvalitnej krvi. A sú aj prirodzene sladké. Keď máme krvi dostatok, cítime sa ako znovuzrodení, plní energie a radosti do života. A zlá nálada je preč.

Stagnujúca krv

Je to spomalená cirkulácia krvi, zahustená krv. Vzniká napríklad vtedy, keď vôbec necvičíme, nehýbeme sa. V cievach nám neprúdi dostatok energie a tak sa spomalí aj krv. Stagnujúca krv v pečeni sa vytvorí pri stiesnených, neprejavených emóciách, nadmerným užívaním liekov, nedoliečenými zápalmi atď. Prejavmi sú napríklad zástava menštruácie, PMS, gynekologické problémy, hypochondrické bolesti. Príčinou môže byť aj vonkajšie poranenie, pri ktorom je riziko krvných zrazenín, ktoré tiež blokujú prúdenie krvi. Častou príčinou stagnácie krvného obehu je aj chlad. Vonkajšou príčinou je pravidelné nevhodné oblečenie počas zimy, nachladnutie, vnútornou je častá konzumácia ochladzujúcich potravín – napríklad citrusy v zime, mliečne výrobky, surová strava. Blokády krvi, stagnácie a tromby spôsobujú lokálne bolesti, ktoré cítime na jednom mieste, opuchy a závraty. Nehýbu sa a nepomáha na ne ani chlad a ani

teplo. Poznávacím znamením sú aj fialové bodky na jazyku, fialové pery, zrazeniny krvi počas menštruácie. Okrem toho nás trápi nespavosť, nervozita a nesústredenosť kvôli bolestiam, nepokoj, ľakavosť, nadmerný smútok.

Ako rozprúdiť krv?

Najlepšie vhodným pohybom, ktorý nás baví. Pokojne to môže byť aj tanec, nemusíme hneď behať maratóny. Rovnako stravou – zvýšiť konzumáciu húb, ktoré zvyšujú nielen imunitu, ale aj prirodzene riedia krv a tým bránia vzniku zrazenín a rôznym blokádam krvi – reishi, judášovo ucho, shitake. Emócie v sebe nedusme, ale ich s láskou a hlbokým nádychom vyjadrime a ukážme svojmu okoliu. Obliekajme sa primerane ročnému obdobiu.

Horúčosť v krvi

Už sme spomínali jej vnútorné príčiny, no príčiny môžu byť aj vonkajšie – nachladnutie, viróza, úpal – telo na ne reaguje horúčkou, ktorá vyčerpáva telesné tekutiny, a tým aj krv. Horúčosť, či už vnútorná, alebo vonkajšia, môže postihnúť aj samotné orgány v tele. Najviac náchylné sú srdce a pečeň, ktoré sú prirodzene jangové orgány. Jej prejavom je zrýchlený, dokonca až chaotický tok krvi. Príznakmi sú horúčka, pocit horúčosti vnútri tela, nadmerná menštruácia, smäd, krvácanie za nosa, krv v moči, v stolici, zvýšený krvný tlak, zápcha, zmysly sú zmätené, správanie neurotické, blúznenie, duša je nepokojná a dostavujú sa až záchvaty šialenstva a výraznejšie psychické poruchy.

Ako vypudiť z tela horúčosť?

Podobne ako pri slezine, aj tu je potrebné výraznejšie dopĺňať telesné tekutiny – bylinkové čaje – zelený a mätový, ovocné a zeleninové šťavy, polievky a vývary, strava skôr jednoduchá, nevýrazná a varená – niečo ako v školskej jedálni. Do jedálnička zaraďme aj mierne ochladzujúce potraviny – cukety, uhorky, paradajky, čínska kapusta, morské riasy – pokojne aj bio chlorella a spirulina v tabletách, listové šaláty, melóny, jablká a hrušky. Pomôžu aj meditácie, dychové cvičenia, masáže typu bankovanie, medová (vyťahuje toxíny) a akupresúra. Pri vážnejších psychických poruchách sa odporúča radikálna zmena stravy – prejsť napríklad na paleo, stravu úplne bez sacharidov alebo dočasne raw (surová strava).

Hlieny

Podľa čínskej medicíny sa tvoria hlavne z nesprávnej stravy plnej sladkostí, zohrievajúcich (letná grilovačka) a zahlieňujúcich (mliečne) potravín. Všetci dobre vieme, ako taký hustý kus hlienu vyzerá, a preto dáme za pravdu čínskym lekárom, že dokážu nielen zablokovať správny tok krvi v cievach, ale aj otvory srdca či mozgu. Z toho následne vznikajú vážne psychické poruchy od šialenstva a prudkých zmien nálad, cez padúcnicu až po plačlivosť, hundranie samých pre seba a pomätenosť. Hlieny sú dokonca častou príčinou zlej koncentrácie malých detí, slabomyseľnosti a zníženej inteligencie všeobecne.

Ako sa vyhnúť hlienom?

Vylúčiť z jedálnička sladkosti a cukor ako taký. Zo začiatku môžeme používať jeho náhrady – včelí med, stévia, ďatlový sirup. Časom si prirodzene odvykneme a vôbec ho nebudeme potrebovať. Tiež sa treba vyhýbať mlieku a mliečnym výrobkom, ktoré aj zachladzujú organizmus, aj tvoria hlieny. Ak sa bojíte nedostatku vápnika zaraďte do jedálnička veľa orechov, semienok a výrobky z nich napríklad tahini pasta. Zelenina a ovocie tiež obsahujú vápnik. Nech v našom jedálničku prevláda zelenina, ovocie a celková striedmosť.

Ak sa teda chceme dobre cítiť aj po psychickej stránke, byť vyrovnaní, zharmonizovaní v citoch a pocitoch, snažme sa dosiahnuť čo najlepšiu kvalitu a kvantitu krvi v našom tele. Krv je ako baterka, ktorú musíme stále dopĺňať a dobíjať. Krvotvorbu doplníme, čiže podporíme najmä kvalitou stravou a dobijeme cvičením. **Staré čínske texty hovoria o tom, že človek pre zdravie potrebuje 5P – potraviny, pohyb, prácu, pokoj a psychickú rovnováhu.** Pri našom splodení dostávame základ energie, krvi a mysle od svojich rodičov. Keď sa narodíme, všetky tieto prvky potrebujeme posilňovať prostriedkami, aké máme k dispozícii – strava, cvičenie a relax. Všetko má byť v rovnováhe a jednoduchosti. Ako hovorí staré dobré porekadlo, že všetkého veľa škodí, tak aj my by sme mali ku všetkému pristupovať s mierou.

Raňajky na dobitie bateriek

- **1 cvikla**
- **2 sladkokyslé jabĺčka**
- **opražený čierny sezam**
- **v zimnom období aj škorica**

Všetky suroviny si nechajte cez noc nachystané na dreze, nie v chladničke. Cviklu olúpeme a surovú najemno nastrúhame. To isté spravíme s jabĺčkami. Oboje spolu dobre premiešame, pridáme škoricu a posypeme praženým sezamom. Tieto raňajky podporujú tvorbu krvi a dodávajú veľa energie na celé dopoludnie. DOBRÚ CHUŤ!



Nepreháňajte to s hygienou



text_ Jana Boleková
foto_ ingimage

Kozmetické prípravky ničia vašu IMUNITU



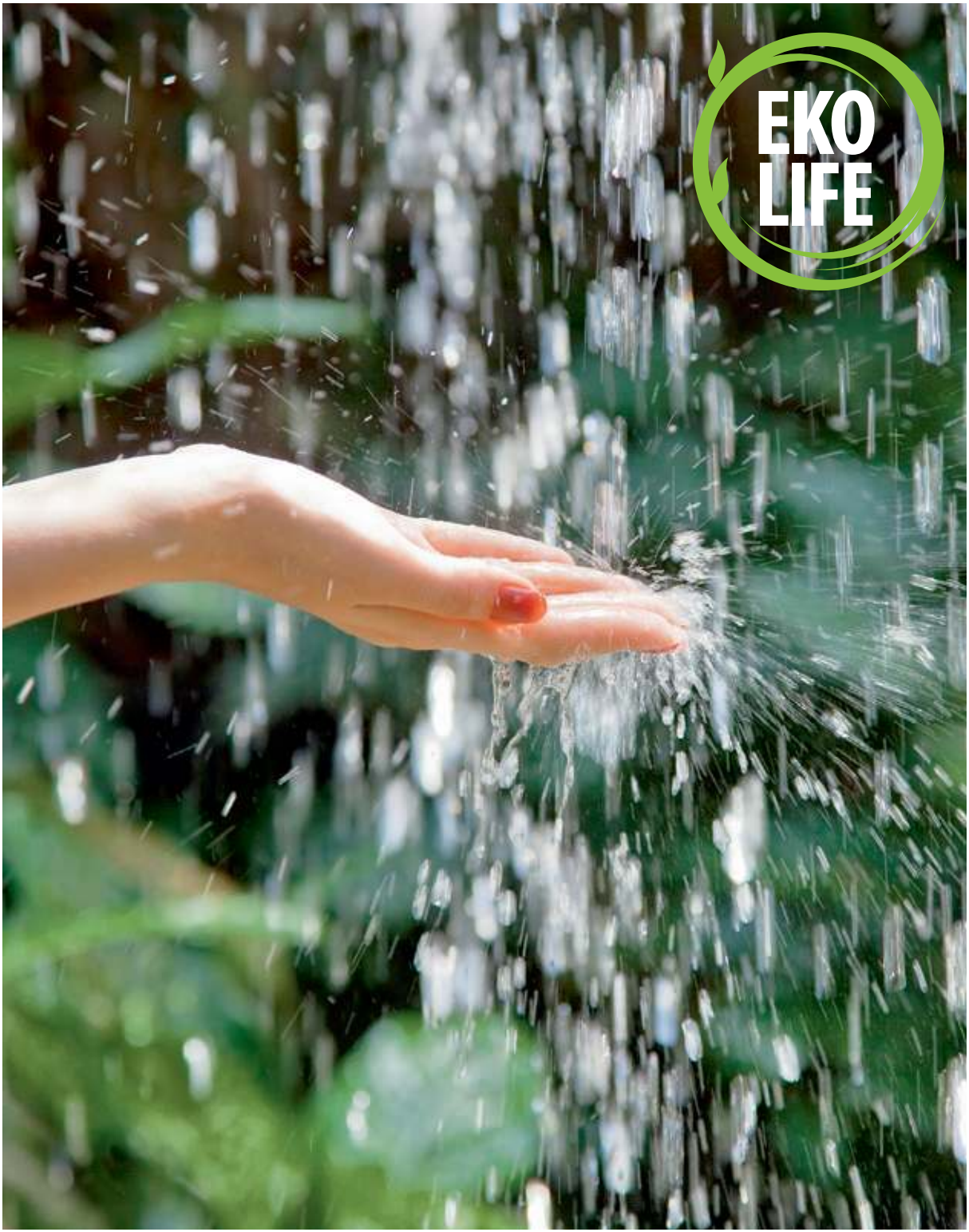
Žijeme v ére tečúcej i teplej vody a nepreberného množstva čistiacich a kozmetických prípravkov. Slovo hygiena je na dennom poriadku a mnohokrát zachádza až do extrémov. U niektorých ľudí prerástla do myzofóbie, obsedantno-kompulzívnej poruchy, ktorá sa prejavuje panickým strachom z baktérií, nákazy či špiny. Postihnutý má neustále nutkanie umývať si ruky, telo, vlasy, ako aj neochotu dotýkať sa predmetov. Početné reklamy sú zamerané na dezinfekciu a úzkostlivú čistotu aj domáceho prostredia. Jeho obyvatelia, hlavne deti, sú však potom náchylnejší na alergie a infekcie, pretože ich organizmus nemá vybudované účinné obranné mechanizmy. Ako sa teda správne a eko starať o svoje telo a domácnosť?

Všetkého veľa škodí!

Pri nadmernom používaní čistiacich prostriedkov sú ich toxickému pôsobeniu vystavení členovia domácnosti a zároveň „spoluobyvatelia" – mikroorganizmy si budujú svoju vlastnú imunitu a stávajú sa odolnejšími ☹. Aj prehnaná osobná hygiena oslabuje obranný systém človeka. Môže narušiť krehkú symbiózu povrchového mikrobiómu (okrem pokožky osídľuje aj nosnú sliznicu, ústnu dutinu, tráviaci a močovo-pohlavný trakt) a paradoxne tak zvýšiť chorobnosť. Časté sprchovanie a nanášanie nevhodných prípravkov poškodzuje ochranný lipofilný (tukový) film pokožky, vysušuje ju, čím spôsobuje mikrotrhliny a prípadné následné infekcie. Pokožka sa celkove stáva citlivejšou.

Čistá domácnosť

Na udržiavanie skutočne čistej domácnosti netreba mať nakúpenú celú batériu agresívnej chémie. **Stačí teplá voda a ekologický čistiaci prostriedok. Vhodným doplnkom sú esenciálne oleje.** Do kúpeľne a na toaletu je vhodná dezinfekčná kompozícia silíc tea tree, borovice a eukalyptu. Na podlahy aj kuchynskú linku odmasťujúco-dezinfekčná zmes pomaranča a eukalyptu. Pridanie citrónovej či grapefruitovej silice osvieži a prečistí ovzdušie, levanduľa pôsobí upokojujúco a má aj repelentné účinky.
Na zrkadlá a sklo stačí zriedený octový alebo liehový roztok. Na vyčistenie toaletnej misy je vhodné použiť zmes sódy bikarbóny, bieliacej soli s aktívnym kyslíkom a kyseliny citrónovej, prípadne aj octu.


EKO
LIFE



Čistá bielizeň

Pri praní nestačí len vymeniť komerčný prací prostriedok za ekologický, ale treba sa vlastne nanovo naučiť, ako správne a pritom efektívne prať.

Základom je roztriedenie bielizne podľa farby, materiálu a stupňa znečistenia. **Škvrny na bielizni sa najprv perú samostatne, pomocou žlčového alebo olivového mydla s citrónom, následne sa bielizeň perie s ostatným bežne zašpineným**. Teplota prania sa nastavuje podľa štítkov na oblečení. Minimálne by mala byť 40°C (rozpúšťajú sa tukové čiastočky z pokožky), spodná bielizeň, uteráky a posteľná bielizeň aj pri vyššej teplote (60°C). Do práčky sa podľa vopred zistenej tvrdosti vody pridá zmäkčovač vody. Na bielenie sa k praciemu prostriedku pridáva soľ s aktívnym kyslíkom. Netreba zabúdať ani na ekoaviváž, ktorá optimálne vypláchne zvyšky pracích prostriedkov z textilu na záver pracieho cyklu. Odporúča sa najmä pre alergikov, ľudí s citlivou pokožkou a deti!

Vlasy – koruna krásy

Priekopníci prirodzenej starostlivosti o vlasy prešli od komerčných „saponátových" šampónov, cez prírodné s cukrovými tenzidmi, vlasovými umývacími olejmi či tuhými šampónmi až k tzv. bezšampónovaniu.

Pri tomto optimálnom type starostlivosti sa vlasy zo začiatku umývajú zmesou sódy bikarbóny s vodou a oplachujú roztokom jablkového octu alebo citrónu s vodou. Na záver sa môžu vyživiť a prevoňať bylinkovým odvarom alebo esenciálnym olejom. Po určitej dobe, keď sa už premasťovanie pokožky znormalizuje, sa vynecháva sóda bikarbóna. Pri dlhšom používaní by mohla pokožku nežiadúco vysušiť.

Takto si časom stačí umývať vlasy približne každé 2 týždne, možno aj zriedkavejšie. To závisí od ich ďalšej úpravy. No nie je to fantastické?

Uši – zvukové senzory

Uši na svoju ochranu tvoria vo zvukovode ušný maz. Je to olejovitá vo vode nerozpustná látka tvorená hlavne triglyceridmi, mastnými kyselinami a cholesterolom. Zároveň pomáha udržiavať ušný kanál vlhký. Chráni vnútorný povrch kanálikov a drobné vlasové folikuly pred infekciou a vodou. Postupne viaže nečistoty, prach, baktérie, mikroorganizmy a odumreté bunky kože. Prirodzenou cestou ich vylučuje od blanky bubienka smerom k vonkajšiemu zvukovodu, čomu napomáha aj žuvanie. **Ucho sa má čistiť len zvonka – viditeľné nečistoty sa jemne utrú vlhkým uterákom alebo širokou vatovou tyčinkou.** A vedeli ste, že cigarety nepoškodzujú iba pľúca, ale aj sluch?

Zuby – perly zdravia

Starí ľudia ešte v 70. rokoch 20. storočia zomierali bezzubí, pretože zubom sa nevenovala veľká starostlivosť.

Zubná kefka a pasta sa len postupne z miest dostávala aj na slovenský vidiek. Prinášali ich ľudia, ktorí sa vracali zo „služby" v meste alebo v zahraničí, prípadne vojaci. Dovtedy sa zuby umývali popolom či soľou, ktoré sa nabrali na vlhkú handričku, prípadne sa zuby a ďasná potierali čerstvými listy šalvie alebo sa jednoducho žuvali, čím pomáhali liečiť aj zápaly ďasien. Využívalo sa aj samočistenie chrupu pri konzumácii jabĺk alebo sudovej kapusty.

Dnes sa najčastejšie kombinuje mechanická očista (zubná a medzizubná kefka, zubná niť) s zubnou pastou či gélom, najvhodnejšie na prírodnej báze bez obsahu fluoridov. Novinkou je prírodná zubná kefka na čistenie a bielenie zubov z koreňa alebo vetvičky stromu Arak – Salvadora Persica. Pri ústnej a zubnej hygiene sa využíva už tisíce rokov. Dokonca aj Rimania používali na čistenie zubov tyčinky zo stromu (Pistacia lentiscus). Žuvaciu tyčinku používali najmä v islamských krajinách hlavne v Afrike, Ázii, Južnej Amerike.

Novú generáciu v starostlivosti o chrup a ošetrovanie ústnej dutiny predstavuje používanie zubného oleja bez použitia zubnej kefky. Vysoko účinný olejový prípravok zuby čistí, pôsobí proti zubnému kameňu a povlakom, proti parodontóze a infekciám v ústnej dutine. Pri pravidelnom používaní dochádza tiež k zosvetleniu zubov. Zloženie stravy a frekvencia starostlivosti o ústnu dutinu má priamy vplyv na vznik





zubného povlaku a zápalových procesov ďasien. Prevaha rafinovaných sacharidových tepelne upravených potravín a pochutín s alarmujúcim nedostatkom čerstvej zeleniny, ovocia, semien a orechov s prirodzene abrazívnym účinkom stoja za zlým zdravotným stavom chrupu už od detského veku. Frekvencia čistenia je tiež nedostatočná. Ústna dutina by sa mala aspoň vypláchnuť čistou vodou bezprostredne po konzumácii každého jedla a nápoja (okrem vody), pomocou kefky (nie však bezprostredne po jedle) či zubného oleja minimálne ráno a večer pred spaním.

Telo

Obdobie stredoveku je známe masívnym šírením epidémií a absolútnym nezáujmom o hygienu. Až v polovici 18. storočia, v období osvietenstva, sa myslenie a vzťah ľudí k hygiene pozvoľna začali meniť. Zvýšené povedomie o jej význame a potrebe viedlo k výraznému poklesu výskytu a úmrtnosti na infekčné ochorenia.

Dnes máme skôr opačný problém – aj nadmerná hygiena v industrializovaných krajinách v posledných rokoch vedie k zvyšujúcej sa chorobnosti obyvateľstva. Pribúdajú hlavne alergické a kožné ochorenia, a to už od útleho veku.

Najväčší orgán nášho tela – pokožka má hlavne kryciu a ochrannú funkciu. Jej povrch pokrýva prirodzené mastná lipidová vrstva, ktorá ju spolu s masívnym mikrobiómom chráni pred vonkajšími vplyvmi. Narušenie tejto vrstvy vedie postupne k zmenám funkcií pokožky, jej výraznejšiemu vysušovaniu, odkiaľ je už len krôčik k mikropoškodeniam a následnému infikovaniu. **Ako sa teda najlepšie chrániť? Hlavne treba prestať škodiť. Menej je niekedy viac! Očistu celého povrchu tela nie je vhodné vykonávať každodenne, či dokonca viackrát za deň.** Na dennej báze sa podľa potreby umýva oblasť podpazušia, intímne partie a chodidlá (po hygiene nezabúdať na dôkladné vysušenie medziprstových priestorov ako prevenciu plesňových ochorení).

Celotelovú hygienu stačí vykonávať približne raz za týždeň. Skutočná frekvencia jej potreby ale závisí od viacerých faktorov, hlavne od fyzickej námahy, ročného obdobia, spôsobu stravovania či chorobnosti.

A čím sa vlastne umývať? Povrch tela je pokrytý jemnou tukovou vrstvou, ktorá sa nemá narúšať, pri zachovaní prirodzeného „dýchania" pokožky. Väčšinová komerčná kozmetika má ropný základ (pokožku prekryje a neumožní jej dýchať) a jej účinky sú silno detergenčné (odmasťovacie).

Vhodná je preto prírodná kozmetika, ktorej základ tvoria rastlinné oleje a súčasťou sú jemné cukrové tenzidy. **Najlepšou voľbou sú kúpeľové alebo sprchovacie oleje, ktorých účinok sa môže modifikovať pridaním esenciálnych olejov.** Ich používanie má preventívny charakter, keďže funkciu pokožky nenarúša, práve naopak, prirodzene ju normalizuje. Pri bežnom umývaní je sprchovanie efektívne, rýchle a dokonca aj ekonomicko-ekologické (šetrí vodu). Naopak kúpeľ sa využíva pri väčšej časovej voľnosti a spája sa s relaxáciou. Pridávajú sa do neho soli do kúpeľa. **Nevysúšajú pokožku, ale očisťujú ju od prebytočnej mastnoty a odumretých buniek.** Tým, že prenikajú do spodných vrstiev pokožky, tak ich zásobujú vlhkosťou, vďaka čomu pokožka nadobúda jemnosť a sviežosť.

Ruky

Hygienu rúk mnohí ľudia podceňujú, čo sa prejavuje najmä v jesennom a jarnom období pri zvýšenom výskyte infekčných ochorení respiračného traktu a náraste

chorobnosti. Tieto ochorenia sa prenášajú kvapôčkovou infekciou vzduchom, a tým pádom aj ostávajú na rôznych povrchoch, s ktorými prichádzajú ruky do styku (klávesnica počítača, kabelka, peniaze, verejná doprava atď.).

Kedy nezabúdať na umytie rúk?

✤ Po príchode do domácnosti alebo na pracovisko majú prvé kroky (po vyzutí) mieriť rovno k umývadlu. Ruky sa navlhčia, nanesie sa na nich tekuté alebo tuhé mydlo a dôkladne aspoň jednu minútu sa vzájomne otierajú. Nielen dlaňami, netreba zabúdať ani na medziprstové priestory. Následne sa opláchnu pod prúdom teplej tečúcej vody. Ak majú sklon k vysúšaniu, tak je vhodné ich následne ošetriť výživným mastnejším krémom so základom z rastlinných olejov. V prípade práce vo vlhkom prostredí sa pred začatím práce nanáša na ruky ochranný krém na báze ropných produktov, ktorý chráni pokožku pred nadmerným vlhkom alebo stykom s chemikáliami. **Dezinfekčné umývacie emulzie sa používajú iba v indikovaných prípadoch (zo zdravotných dôvodov nariadených lekárom)! Nepatria do bežnej domácnosti ani na väčšinu pracovísk na každodenné používanie.**

✤ Pred prípravou jedla alebo jeho konzumácie (pred príchodom k stolu).
✤ Po príchode z toalety.
✤ Pri nachladnutí, kašli alebo kýchaní.
✤ Po prebaľovaní dojčiat alebo seniorov.
✤ Pred dojčením.
✤ Pred kŕmením dojčiat a seniorov.
✤ Pred a po kŕmení chorých.
✤ Po výmene hygienickej vložky, tampónu alebo menštruačného kalíška.
✤ Po návšteve schodišťa, výťahu.
✤ Pred a po ošetrení rán a zranení.
✤ Po návšteve zdravotníckeho zariadenia.
✤ Pred nanášaním make-upu, pred odličovaním.
✤ Pred manipuláciou s kontaktnými šošovkami.
✤ Po styku s chorým.
✤ Po práci so zemou a so zvieratami.

V čistote sa udržiava aj oblasť pod nechtami a v ich okolí na rukách aj nohách. Nechty na rukách sa upravujú pilníkom do oblúka, nechty na nohách špeciálnymi klieštikmi dorovna. Jemná koža okolo nechtového lôžka sa ošetruje špeciálnym olejom na to určeným a tvaruje sa „zatláčačom" nechtovej kože (preventívne opatrenie, predchádza poraneniu kože).

WC – kráľovský „trón"

Niekoľkonásobná denná návšteva toalety je samozrejmosťou u každého. V našich končinách sú rozšírené toalety na sedenie, no prirodzenejšia a zároveň aj efektívnejšia poloha pri vylučovaní (hlavne stolice) je v podrepe, tzv. turecké záchody. Okrem fyziologickej pomoci pri vyprázdňovaní (stehná svojim tlakom na brušný lis napomáhajú defekácii) pri tejto polohe neprichádza ani k znečisteniu okolia análneho otvoru. Znižuje sa potreba používania toaletného papiera, prípadne sa úplne vynecháva. Niekedy sú tieto toalety dokonca vybavené kohútikom s tečúcou vodou, ktorou sa po vykonaní potreby intímna oblasť opláchne.

Hoci je na pánskych verejných toaletách rozšírený pisoár, vykonávanie „malej" aj „veľkej" potreby je najvhodnejšie vykonávať v sede (v stoji z výšky dopadá prúd moču do misy alebo na hladinu vody a rozprskáva sa po okolí a zanecháva tam stopy, typický močový pach verejných záchodov). Po „malej" potrebe sa zvyšky moču odsajú kúskom toaletného papiera, po „veľkej" potrebe sa toaletným papierom utrie okolie análneho otvoru alebo sa použije bidet (sprcha ako súčasť toaletnej misy alebo samostatne stojaca bezprostredne vedľa). Pred spláchnutím sa zatvorí veko,



aby sa prúd vody zmiešaný s fekáliami v mikrokvapôčkach nerozprskol po miestnosti a nezachytil sa na stenách. Následne sa dôkladne umyjú ruky.

Ženy pri vykonávaní potreby sedia (v prírode čupia). Na očistenie genitálií používajú už vyššie spomenutý bidet alebo **toaletný papier, ktorým sa utiera VŽDY spredu dozadu!** Ináč hrozí infikovanie pošvového baktériami z tráviaceho traktu, čo sa prejaví zápalom, svrbením, výtokmi. **Istý americký prieskum uvádza, že iba 37 percent mužov a 84 percent žien si po použití toalety umyje ruky ☹.**

TIP 2v1: Keď sa idete sprchovať, môžete „malú" potrebu vykonať priamo v sprche. Ušetríte niekoľko litrov vody!

Tajomné ženské intímne partie

Snáď neexistuje žena, ktorá by aspoň raz vo svojom živote nemala kvasinkovú, prípadne inú infekciu – výtok.

Vyššie sme už spomenuli zvýšené riziko análno-vaginálneho prenosu infekcie pri utieraní. Toto isté platí aj vyholenom prirodzení, nosení tango nohavičiek či pri nedostatočnom dodržiavaní

hygieny pri análnom styku.
Zvýšené riziko nepríjemného začervenania, výtoku, zápachu a infekcie stúpa aj pri používaní nevhodných kozmetických prípravkom na hygienu, syntetickej spodnej bielizni, tesnom oblečení, praní v silno parfumovaných pracích prípravkoch a pri použití aviváže, zriedkavom vymieňaní tampónov, bielených a parfumovaných hygienických vložkách, piercingu, užívaní hormonálnej antikoncepcie, používaní starej či cudzej žiletky, nevhodných prípravkov na holenie prípadne na ošetrenie po holení, epilácii, lubrikačnom prípravku, kondóme, sexuálnej pomôcke, poranením pri sexuálnych hrách... je toho naozaj mnoho.

Ako z tohto začarovaného kruhu von?

✤ uprednostniť bavlnenú spodnú bielizeň, ktorá sa dá prať na 60°C
✤ spodnú bielizeň prať v ekologických pracích prostriedkoch, bez použitia aviváže, namiesto nej použiť oplach bielizne – roztok kyseliny citrónovej
✤ tango nohavičky nosiť iba príležitostne
✤ používať nebielené prateľné hygienické vložky z biobavlny, aniónové vložky, nebielené tampóny, menštruačnú hubku, menštruačný kalíštek alebo začať praktizovať bezvložkovú metódu ☺
✤ pri intímnej hygiene používať buď čistú vodu alebo čisté prírodné prípravky bez konzervantov určené na intímne partie
✤ pri náznakoch začínajúcej infekcie použiť vaginálnu sprchu s prídavkom probiotika, vaginálne čípky s probiotikami alebo protizápalovými bylinami napr. šalviou
✤ pri podráždených genitáliách napr. po pohlavnom styku, po použití prezervatívu či sexuálnej pomôcky nakvapkať na vložku levanduľový a čajovníkový esenciálny olej alebo použiť aniónovú vložku
✤ pri suchosti vaginálnej sliznice výdatne používať vyhovujúci lubrikačný gél, pri menopauze užívať fytoestrogény
✤ pri chronicky sa opakujúcich infekciách užívať enzýmový prípravok minimálne 10 týždňov
✤ po análnej penetrácii neprejsť do vagíny (iba s novým kondómom)
✤ vysadiť hormonálnu antikoncepciu a zvážiť iné možnosti nehormonálnej ochrany pred počatím
✤ pri náhodnom, rizikovom, nechcenom či nehygienickom pohlavnom styku, použiť vaginálnu sprchu/výplach
✤ pri inkontinencii cvičiť Kegelove cviky na posilnenie panvového dna
✤ pri výraznejšej inkontinencii uprednostniť prateľné inkontinentné vložky či nohavičky
✤ zvážiť vybratie piercingu
✤ uprednostniť skrátenie ochlpenia pred úplným vyholením
✤ pri holení používať prípravky určené na intímne holenie
✤ pred análnym stykom zvážiť klystír a následne dbať na zvýšenú hygienu
✤ pri holení používať vždy novú žiletku
✤ zvážiť častú epiláciu
✤ pri zavádzaní sexuálnych pomôcok používať lubrikačný gél
✤ pri penetrácii prstami mať skrátené nechty bez poškodenia, záderov a prsty bez zapálených poranení
✤ pri sexuálnych hrách vynechať penetráciu pomôckami s väčším teplotným výkyvom (schladené, zohriate)
✤ znížiť príjem jednoduchých cukrov a škrobov, zvýšiť príjem čerstvej zeleniny, dodržiavať pitný režim

Chĺpky a chlpy alebo bezchlpová móda

Odkedy je ľudstvo ľudstvom, prešlo mnohými módnymi trendmi úprav prirodzeného ochlpenia u žien, rovnako tak aj u mužov (vlasy, tvár, podpazušie, hrudník, brucho, chrbát, ruky, nohy, intímna oblasť).
U mužov už začína byť na ústupe holenie celého tela. Opäť sa vracia mužný typ chlapa – ne/pestované fúzy i brada, chlpatý hrudník, brucho, podpazušie aj nohy. U žien práve naopak zosilnel tlak na oholené telo. Samozrejmosťou už nie je len vyholené podpazušie a nohy, ale aj intímne partie. Medzi ženami sa objavujú už aj „rebelky", ktoré hlásia návrat k prirodzenosti. Každá nech sa rozhodne podľa seba...
Z hygienického hľadiska sa zameriame na oblasť podpazušia a intímnu oblasť. Holenie v podpazuší zabraňuje vytváraniu podmienok pre vznik baktérií, a tým prirodzene znižuje nepríjemné páchnutie. Po oholení ošetriť oblasť kamencom (používali naši dedovia a pradedovia) a následne siahnuť po prírodných prípravkoch – dezodorantoch, roll-onoch, parfumoch či minerálnom kryštáli. Nezastavujú potenie, iba prekrývajú pach potu. Počas dňa sa musia podľa potreby naniesť aj opakovane. Niečo ako dnešné dezodoranty sa objavili v Európe až v 80. rokoch rokoch 19. storočia.
Na vyholenie „tam dole" zo zdravotného či hygienického hľadiska sa názory stále nezjednotili. Vedci ale prišli nato, že častejšie sa holia promiskuitnejší ľudia, u ktorých týmto správaním automaticky štatisticky stúpa riziko zdravotných problémov. **Ženské intímne partie sú citlivá oblasť so slizničným tkanivom a vstup do pošvy. Prirodzené ochlpenie chráni tento vstup pred priamym prienikom baktérií či iného znečistenia. No pri nedostatočnej hygiene môže byť naopak jeho zdrojom.**

Deti – pozorovatelia

A ako správnym hygienickým návykom naučiť nastupujúcu generáciu? Začať treba už od útleho detstva. A vôbec k tomu netreba zdĺhavé vysvetľovanie. Stačí iba dobrý príklad. Deti sú ako „špongie" a nové veci do seba doslova nasávajú – pozorovaním. Buďme im dobrým príkladom. ●



Joga s nami, joga v nás

JOGA JE V POSLEDNÝCH ROKOCH VEĽMI POPULÁRNA A ROZŠÍRENÁ. MÁME MNOŽSTVO RÔZNYCH DRUHOV JOGY, RÔZNYCH POHĽADOV A CIEST. JOGU VŠAK NEMUSÍME BRAŤ LEN AKO FYZICKÉ CVIČENIE, KTORÉ SI RAZ ČI DVAKRÁT DO TÝŽDŇA ZACVIČÍME, ABY SME SA CÍTILI FIT, ALE MÔŽEME SI Z NEJ ZOBRAŤ OVEĽA VIAC. MÔŽEME JU PRENIESŤ DO SVOJHO ŽIVOTA PROSTREDNÍCTVOM KONANIA, VNÍMANIA ČI MYSLENIA V RÔZNYCH KAŽDODENNÝCH SITUÁCIÁCH A VNÍMAŤ JOGU AJ AKO MENTÁLNE CVIČENIE.



text_ **Katarina Belanová**
foto_ **ingimage**

VNÍMAJME SEBA AJ DRUHÝCH OKOLO

Každý deň nám dáva veľa možností vnímať okolie, v ktorom žijeme. Uvedomovať si, ako sa k nemu správame a či sme vo svete, v ktorom žijeme, spokojní, úprimní, čestní, alebo či pre svoje okolie vieme spraviť aj o niečo viac. Či žijeme v súlade s etickými princípmi nielen k okoliu, ale aj k sebe samému. **Niekedy stačí len uvedomenie, alebo malá zmena správania sa k sebe a okoliu.**

SPOJME SA SAMI SO SEBOU A S NAŠÍM ŽIVOTOM

Uvedomme si život, ktorý žijeme. Precíťme, či sme v ňom spokojní, či poznáme sami seba, či dokážeme ísť za svojimi snami, alebo či sa vzdelávame, aby sme ich dosiahli. **Verme, že každý deň je jedinečný a každým novým dňom máme príležitosť ich naplniť.**

AJ MALÉ POHYBY MÔŽU BYŤ CVIČENÍM

Spojme sa so svojím telom pri bežných pohyboch. Sledujme ako sa cíti telo ráno, keď sa zobudíme, aké pohyby vykonáva a robme ich s plným vedomím. Sledujme ako funguje naše telo v sede, v ľahu, pri chôdzi. Uvedomme si, ako sa hýbe a ako ho používame. **Ak pohyb vykonávame s prítomnosťou mysle, každá naša činnosť je cvičením.**

DÝCHAJME

Každý z nás dýcha. Skúsme však vnímať, ako sa náš dych mení počas dňa, počas denných činností, či v rôznych príjemných i nepríjemných situáciách. Ak zažívame emočne silné chvíle a cítime akoby nám zastal dych, alebo sme len ospalí, vyskúšajme zmenu dychu. **Precíťme ako vzduch prichádza s nádychom do nášho tela, kde sa rozpína a ako v tele cítime výdych.** Ak potrebujeme, môžeme sa dychom upokojiť, či naopak nabudiť.

SKONCENTRUJME MYSEĽ A ODDÝCHNIME SI

Doprajme si oddych fyzický i psychický. **Stačí, ak sa nám podarí na pár minút sa odpútať mysľou od okolitého sveta a vnímať vnútorný svet v krátkej relaxácii, či až meditácii.** Aj tu nám môže pomôcť súhra koncentrácie, dychu a skúmania nášho tela. Ak niekde čakáme v stoji či v sede, alebo si líhame večer spať, všade tu je príležitosť, preniesť pozornosť dovnútra a spojiť sa so sebou. S výdychom posielajme z tela preč myšlienky a zbytočné napätie.

AJ MENEJ JE NIEKEDY VIAC

Preto nežime, aby sme cvičili, ale cvičme, aby sme žili. Cvičme telo, ale aj myseľ pre zlepšenie kvality nášho života, a tým aj života okolo nás.





RAW & VEGAN

www.vitarian.sk

JARNÁ VITALITA

Falošné zemiakové placky

POTREBUJEME:

- 2 mrkvy
- 1/2 cukety
- 1/2 balenia čerstvého špenátu
- 1/4 šálky slnečnicových semienok, vopred namočených
- 1/4 šálky ľanových semienok, vopred namočených
- 1 strúčik cesnaku
- 2 PL olivového oleja
- soľ, korenie, majorán



AKO NA TO: Slnečnicové a ľanové semienka rozmixujeme v mixéri. Cuketu nastrúhame a mrkvy odšťavíme. Šťavu môžeme vypiť, pretože na placky budeme potrebovať iba odšťavenú časť mrkvy, ku ktorej pridáme nastrúhanú cuketu a špenát nakrájaný na menšie listy. Zeleninu zmiešame s rozmixovanými semienkami. Pridáme olivový olej. Celú zmes dochutíme soľou, čiernym korením, cesnakom a majoránom. Vytvoríme placky hrubé asi ½ cm, ktoré ukladáme na fóliu na sušenie. Sušíme v sušičke približne 7 hodín na 42 °C.



Quinoa šalát

POTREBUJEME:

- 1 šálka quinoa klíčkov
- 1 šálka petržlenovej vňate
- 4 – 5 cherry paradajok
- 20 lístkov mäty
- 1 šálka panenského olivového oleja
- 1 červená cibuľa
- 1/2 ČL soli
- 1 PL citrónovej šťavy

AKO NA TO: Quinoa klíčky necháme asi 1 hodinu namočené vo vode. Následne vodu zlejeme. Petržlenovú vňať a mätu najemno nasekáme. Ku quinoa klíčkom pridáme nakrájanú cibuľu a paradajky so zvyšnými ingredienciami. Dobre premiešame a servírujeme pokvapkané olivovým olejom. Quinoa je často považovaná za potravinu 21. storočia. Vyniká veľmi vysokým obsahom bielkovín, esenciálnych aminokyselín a vitamínov, ktoré sa klíčením znásobujú. Je prirodzene bezlepková a ľahko stráviteľná.

TACOS

POTREBUJEME:

Náplň z orechov

- 1/2 šálky vlašských orechov
- 1/2 šálky mandlí
- 1/2 šálky sušených paradajok
- 1 PL olivového oleja
- 1 strúčik cesnaku
- 1 ČL omáčky tamari
- štipka soli, rasce, koriandru, čili čerstvá petržlenová vňať

Tacos zmes

- listy rímskeho šalátu (použijeme ich ako placky)
- 1 šálka paradajok, nakrájaných na drobno
- 1 avokádo
- 1 a 1/2 PL čerstvého koriandru
- 1 PL červenej cibule
- 1 ČL olivového oleja
- 1 ČL citrónovej šťavy
- 1 strúčik pretlačeného cesnaku
- zelená čili paprička, nakrájaná nadrobno
- soľ, čierne korenie



Smotana

- 1/4 šálky mandľového mlieka
- 1 PL olivového leja
- 1/2 šálky mandlí, namočených aspoň na 5 hodín
- 1 PL miso pasty
- 1 strúčik cesnaku
- 1 PL pažítky
- soľ, citrónová šťava
- jablčný ocot

AKO NA TO: Náplň z orechov: v mixéri rozmixujeme mandle a vlašské orechy, pridáme sušené paradajky (ktoré sme si vopred namočili), olivový olej, koreniny, soľ a petržlenovú vňať. Mixujeme, kým ingrediencie nie sú riadne premiešané. Podľa potreby pridáme soľ a olej.

Tacos zmes: zmiešame nadrobno nakrájané paradajky, avokádo, nasekaný koriander a najemno nakrájanú červenú cibuľu. V samostatnej miske pripravíme dresing z olivového oleja, soli, čierneho korenia, cesnaku, citrónovej šťavy a nadrobno nakrájaného čili.

Smotana: V mixéri Vitamix pripravíme smotanu z mandľového mlieka, olivového oleja, citrónovej šťavy a octu. Pridáme zvyšné ingrediencie a zmixujeme na krémovú konzistenciu. Podľa chuti pridáme viac citrónovej šťavy alebo octu.

Do listov z rímskeho šalátu vložíme lyžicu paradajkovej zmesi na tacos, čajovú lyžičku orechovej zmesi a polejeme mandľovou smotanou.

SCHWARZWALDSKÁ TORTA



POTREBUJEME:

Korpus

- 1 a 1/2 šálky maku
- 2 šálky sušených sliviek, vopred namočených
- 1 PL panenského kokosového oleja
- 1 PL agávového sirupu

Hnedá vrstva

- 1 šálka kakaových bôbov v surovej bio kvalite
- 3 zrelé avokáda
- 1/2 šálky sušených višní
- 1 PL kakaového prášku
- 3 PL agávového sirupu
- voda podľa potreby

Biela vrstva

- 3 konzervy kokosového mlieka
- 2 ČL xylitolu

AKO NA TO: Pomelieme mak. Do mixéru Vitamix vložíme pomletý mak, slivky, kokosový olej, agávový sirup a podľa potreby prilejeme vodu. Rozmixujeme. Vzniknutú hmotu vložíme do formy a vytvoríme korpus. Všetky suroviny na hnedú plnku rozmixujeme vo Vitamixe. Plechovku s kokosovým mliekom vložíme na noc do chladničky, aby stuhlo. Kokosové mlieko vyberieme lyžicou z konzervy, dáme do nádoby a šľaháme ako šľahačku. Môžeme pridať trošku xylitolu na oslad enie. Na korpus navrstvíme hnedú plnku, na tú naukladáme čerstvé višne a pokryjeme ich pripravenou šľahačkou. Proces zopakujeme a opäť vrstvíme hnedú hmotu, višne a kokosovú šľahačku. Na záver posypeme nastrúhanou raw čokoládou. Vložíme do chladničky aspoň na tri hodiny.

text_ Peter Verček



• Jan van Helsing

DR. DINERO: KNIHA ZA MILIÓN

ANCH BOOKS | 2017

„Daj si pozor na svoje myšlienky, lebo tie sa premieňajú na slová. Daj si pozor na svoje slová, pretože tie sa premieňajú na činy. Daj si pozor na svoje činy, lebo tie sa premieňajú na zvyklosti. Daj si pozor na svoje zvyklosti, lebo tie formujú tvoj charakter. A daj si pozor na svoj charakter, lebo ten formuje tvoj osud."

Na prvý pohľad je jasné, že kniha so zlatou obálkou bude v určitom zmysle tajomná a výnimočná. Novinka od Jana van Helsinga je presne takou knihou. **Ona totiž popisuje „recept na úspech"! Taký návod skutočne existuje!** Nech sa to zdá akokoľvek neuveriteľné, je to naozaj tak. Stačí sa naučiť rozpoznávať určité rozhodujúce mechanizmy, všímať si ich a následne ich efektívne využívať. **Všetko má totiž svoj „správny čas" i svoje „správne miesto". Čas siať i čas žať.** Tento mechanizmus samozrejme rovnakým spôsobom funguje i vo veľkom svete obchodu a peňazí. Kľúčové rozhodnutia – štart nového podnikania, predaj podielov vo firme či investícia do novej progresívnej technológie – majú „svoj" správny okamih, kedy ich treba urobiť a pokiaľ sme schopní tento okamih vystihnúť, tak nás úspech neminie. **Každý človek má v živote viacero šancí a príležitostí na úspech. Kedykoľvek môže prísť ten zlomový bod a „úspech je neodvratný". Rovnako sa však môže stať, že tento okamih nerozpoznáme a úspech nás minie.** Týmto mechanizmom sa však dá porozumieť, rozvinúť svoj pozorovací talent a naštartovať svoju úspešnú kariéru. **Pre začiatok je dobré pripomenúť si, že za náš život a jeho kvalitu nezodpovedá nikto iný len my sami. Zodpovedáme tak za našu chudobu, za naše straty, ale i za svoje bohatstvo.** Rozdiel medzi zámožným a chudobným človekom spočíva v nastavení mysle. Mozog – vôľa, odvaha, schopnosť čeliť prekážkam – spolu s presvedčením a vierou sú účinnými nástrojmi dosahovania toho, po čom túžime. Slovami mentálneho kouča Franka Wilda – „Výhry a prehry sa odohrávajú iba medzi našimi ušami". Van Helsingova kniha sa zaoberá úspechom a jedným či viacerých kľúčmi, ktoré k nemu vedú. Ten úspech sa môže týkať medziľudských vzťahov, ale týka sa predovšetkým úspechu vyjadriteľného v peniazoch. Je o nájdení toho správneho kľúča, ktorý zabezpečí, aby sa k nám peniaze dostali a aby u nás zostali. **Prečo sú peniaze a finančný blahobyt také dôležité?** Lebo nám dávajú určitú formu slobody. Ten, kto má peniaze môže zamestnať niekoho iného, aby za neho vykonával časť jeho práce, čím získa viacej voľného času. A ten voľný čas je možné potom zmysluplne využiť na svoj ďalší rozvoj či vzdelávanie, alebo jednoducho na aktivity, ktoré nás bavia a naplňujú. **Blahobyt nám samozrejme automaticky nezaručí, že sa staneme lepším či láskavejším človekom. Často je to presne naopak – peniaze vedia človekom poriadne „zamávať".** Zrejme sa dá súhlasiť s tvrdením, že peniaze síce nie sú všetkým, ale prostredníctvom nich si vieme urobiť život jednoduchším a krajším.

Začína naše bohatstvo, úspech i neúspech v mozgu, presnejšie v našom myslení? Samozrejme! Veď ide o silu myšlienok, ktoré sú kľúčom, ktorým „duch" ovláda hmotu.

Vo vydavateľstve **Anch Books** vyšli aj tieto zaujímavé tituly:



Tie myšlienky vychádzajú z poznania, premietajú sa do rozhodnutí a činov, majú jasný smer a cieľ, vedú k úspechu. **„Nikdy nedávajme peniazom najavo, že sú nám ľahostajné, pretože peniaze si povedali, že budú iba u toho, kto si ich váži a má ich rád.** Kto o peniazoch hovorí ľahkovážne a používa ich nesprávnym spôsobom, nesmie sa potom čudovať, že sa mu budú oblúkom vyhýbať."

Každý človek má svoj osud, vybral si svoju životnú cestu. A touto zvolenou cestou sa treba vydať. Pokiaľ však z nej zíde, bude mu to pravdepodobne dôrazne pripomenuté – rôznymi nehodami či dokonca ranami osudu. **Kto sa však pokúsi prísť na stopu tajomstva života, začne mať šťastie.** Stane sa z neho „Dieťa Šťasteny"! **Kto dokáže do posledného detailu integrovať zákony príčiny a následku, bude zažívať „zázraky".** Vždy a znova. Pretože má vieru v tieto mechanizmy, má odvahu a disciplínu kráčať po vlastnej svojej životnej ceste.

Nezabudnime, priatelia: rozhodujme sa sami, inak to urobí niekto za nás. Zvoľme si slobodu a preberme zodpovednosť za svoj život, inak splynieme s davom a začneme plávať dole prúdom. A dole prúdom, ako vieme, plávajú iba mŕtve ryby...



• Meik Wiking

MALÁ KNIHA HYGGE

DÁNSKE UMENIE ŠŤASTNÉHO ŽIVOTA

Vydavateľstvo LUKA | 2017

„Húge? Hüge? Alebo hüga? Nezáleží na tom, ako slovo hygge vyslovíte či napíšete, stačí, že ho cítite."

Nepopierateľne sa z hygge stáva v ostatnom čase najpopulárnejší dánsky exportný artikel. Zároveň však treba pripustiť, že obsah tohto slova je vyslovene neuchopiteľný. A tak sa všetci pretekajú v tom, že ako ho najlepšie vystihnúť. **Veď posúďte sami: hygge je „útulnosťou duše", rovnako môže byť vyjadrením „pôžitku z prítomnosti niečoho upokojujúceho" ale takisto i „kakao pri sviečkach" je veľmi hygge.** Je to v podstate všeobjímajúci terminus technicus ☺

Samotné slovo „hygge" má nórsky pôvod a znamená niečo ako naša „pohoda". Až do roku 1814 bolo Dánsko politicky zjednotené s Nórskom viac ako 500 rokov a od začiatku 19. storočia sa toto slovo objavuje aj v písomnej podobe v dánčine. Za celoplanetárnym novodobým rozšírením povedomia o hygge stojí najmä dánsky Inštitút výskumu šťastia. Koniec koncov, Dáni dlhodobo patria k najšťastnejším ľuďom na planéte. Samozrejme, Dánsko nie je žiadnou vymyslenou utópiou, čelí podobným výzva a problémom ako aj iné krajiny sveta. Avšak Dáni to celé zvládajú akosi lepšie a navyše sú pri tom ešte aj šťastnejší. Je to veľká inšpirácia. Na to, aby sme boli aj my v iných krajinách šťastnejší, nemusíme, prirodzene, zakladať miestnu pobočku Inštitútu...stačí sa nechať uniesť čarom prístupu hygge a začleniť jeho prvky do svojho každodenného života. Výsledok je zaručený. A bude veľmi hyggelig.

Pojednanie o hygge od samotného riaditeľa Inštitútu pre výskum šťastia Meika Wikinga je mimoriadne milým a ľahkým čítaním o zásadných veciach o šťastí v každodennom živote. Všetky tie zdanlivo nepodstatné drobnosti však robia rozdiel! Sviečky ako okamžitý zdroj hygge? Samozrejme. Dáni patria najväčším spotrebiteľom sviečok a vosku! Svetlo však nie je len o sviečkach. Lampy! Koľko percent priemerných Slovákoch sa zaoberá teplotou svetla v lampách? V Dánsku je to kľúčový parameter... pretože čím nižšia teplota svetla, tým viac je to hyggelig! Vlnené svetre? Horúca čokoláda? Dobrá kniha? Deky, vankúše, šály? Všetko je hyggelig!

Hygge je vo svojej prirodzenosti o navodení správnej pohodovej atmosféry, o vychutnaní si prítomného okamihu v blízkosti milovanej osoby, o zdieľaní vzájomných pocitov a pochutnávajúc si trebárs na horúcej káve či čokoláde. Zároveň je hygge aj o vďačnosti za krásu okamihu, o harmónii, relaxe, blízkosti a pocite domova. V zime sa nám celkom prirodzene žiada viac útulnosti, viac blízkosti... „zima útočí a človek trpí"... Buďme teda ako Dáni – buďme šťastnejší, buďme hyggelig!

Problémy nie sú nutné zlo
POMÁHAJÚ NÁM RÁSŤ



text_ Zuzana Šestáková
foto_ ingimage
Autorka je šéfredaktorka vydavateľstva Eugenika, prekladateľka a tlmočníčka.

Človek si žije, ako najlepšie vie; snaží sa, ako najlepšie vie; zvyčajne je primerane, rozumne opatrný, dodržiava bežné normy a zásady, pohybuje sa v zaužívaných zvyklostiach a koľajniciach. A odrazu sa niečo stane. Niečo nepríjemné, čo človeka vydesí, znechutí, vykoľají, vytrhne z bežného toku jeho života, poprehadzuje jeho zvyky a zabehaný systém, prinúti inak narábať s časom či peniazmi (často s obidvomi).
Napríklad vážnejšie ochoriete, utrpíte úraz, niekto vás okradne, odhalíte niečo zlé, pokazí sa vám auto, ochorie alebo zomrie vám milované domáce zviera (či nedajbože blízka ľudská bytosť), alebo sa stane hocijaká iná nepríjemnosť... skrátka niečo, čo náhle naruší vaše bežné fungovanie a otrasie vaším stavom. Zneistí vás to, zmení váš pocit zo života, váš pohľad na svet i na seba samých. Môže a nemusí to byť naozaj veľká tragédia; často má vyššie opísaný účinok aj menej katastrofický, no nie zanedbateľný problém. Iste, takáto situácia je vždy ťažká. Avšak zároveň je takáto situácia veľká príležitosť. Závisí len od uhla pohľadu – a od toho, čo je samotnou podstatou života a ľudského bytia.

ČÍM NÁROČNEJŠIE, TÝM LEPŠIE?

Podstatou života aj života inteligentných, vedomých, tvorivých bytostí je rast a rozvoj, expanzia, nachádzanie nových možností sebarealizácie, individuálneho prejavu a svojej osobnej životnej tvorivosti. Je to tiež objavovanie a pestovanie si vlastnej slobody, sily a schopnosti. A sprievodným javom toho všetkého je radosť, uspokojenie a naplnenie – pretože logicky a nevyhnutne nám musí prinášať radosť a hlbokú spokojnosť či satisfakciu dosahovanie a napĺňanie toho, na čo sme boli „naprogramovaní" (alebo, ak sa niekomu zdá toto vyjadrenie chladné, tak povedané oduševnenejšie, na čo sme boli stvorení).
Aplikujme to na nejakú bežnú a nie veľmi citlivú oblasť. Tak napríklad športovec, ktorý sa chce zlepšovať, bude vítať silných súperov a náročné súťaže či preteky. Vychýrený chirurg si buduje povesť vďaka ťažkým prípadom pacientov, ktorí neraz doslova bojujú o život. Dobrý stavebný inžinier alebo architekt dokáže navrhnúť taký most a na takom mieste, že je veľmi komplikované postaviť ho – a dobrí stavbári ho aj postavia. V univerzálnom zmysle dokážeme žiť tým lepšie, tým viac sa realizujeme, tým viac sa prehlbuje naše skutočné šťastie a tým viac rastie naša sila (povedané spirituálne, sme tým „duchovnejší" či „osvietenejší"), čím ťažšie okolnosti zvládame bez toho, aby sme ostali zlomení, depresívni, pesimistickí, zatrpknutí a vôbec nešťastní a nespokojní.

ŽIŤ BEZPODMIENEČNE

Príjemný bonus toho je, že vždy, **keď sa nám podarí niečo „zlé" zvládnuť „dobre", samotná ťažká situácia sa skôr či neskôr zmení k lepšiemu a všetko sa nejako vyrieši.** Tak je svet skrátka nastavený (alebo „stvorený"). Navonok ľahko kamuflovateľný, no o to podstatnejší vtip či trik tkvie v tom, že pointou či ozajstným hlavným cieľom takýchto situácií nie je čo najrýchlejšie odstránenie vzniknutého problému, ale zlepšenie, upevnenie alebo prípadne celkom nové objavenie schopnosti žiť **bezpodmienečne** – v zmysle vychutnávať si život a vlastnú existenciu bez ohľadu na momentálne okolnosti. Cítiť radosť, optimizmus, nadšenie, lásku, jasnosť, pochopenie, vyrovnanosť a podobne, nech sa s nami či okolo nás deje čokoľvek.

Samozrejme nie okamžite. Nie sme stroje a ak sa nám stane niečo zlé, v prvých chvíľach (dňoch, týždňoch, možno aj mesiacoch) je normálne prežívať rôzne nepríjemné pocity, neraz byť priam premknutý hrôzou z toho: „A čo teraz? Čo len bude ďalej? Čo si počnem?!" Je ale veľký rozdiel v tom, či ťaživé, negatívne myšlienky vyvolávajúce strach, deprimovanosť, rozhorčenie a podobne trvajú hodiny, dni alebo hoci aj týždne, alebo či trvajú dlhé mesiace, alebo dokonca roky (bežne aj celé desaťročia)!

DÔSLEDNOSŤ

Ako sa vôbec dá fungovať bezpodmienečne, čiže cítiť sa dobre a tešiť sa zo života napriek náhlym nepríjemným udalostiam, problémom a komplikáciám? Kľúč k tomu je veľmi jednoduchý – pre mnohých možno až príliš jednoduchý. To preto, lebo týmto kľúčom je **dôslednosť**. A väčšina ľudí proste dôsledná nie je. Potom radšej hľadajú výhovorky v štýle líška a hrozno (snahou degradovať „pozitívne myslenie", teórie typu naša myseľ formuje hmotu a to, čo sa deje atď.). Nuž ale tak ako v čomkoľvek inom, aj tu je najlepšie a najefektívnejšie jednoducho sa presvedčiť na vlastnej koži: **dôsledne** uplatňovať určité postupy (priblížené nižšie) v určitých situáciách a všímať si, čo to začne prinášať – vnútorne (v zmysle toho, ako sa človek cíti) i navonok (v podobe udalostí, od drobných „náhod" až po významnejšie zmeny).

ZMENIŤ UHOL POHĽADU

Ale čo je teda tým kľúčom? **Zmena uhlu pohľadu. Treba získať cvik** v tom, vidieť v určitých veciach potenciál, aký sme v nich neboli navyknutí vidieť.

O to sa ľudia snažili odjakživa; odjakživa tu boli takí, ktorí zvládli aj nemožné, alebo sa dostali aj z tých najneuveriteľnejších problémov. Každý pozná prastaré porekadlo, že všetko zlé je na niečo dobré.

Pripomeňme si, že podstatou a zároveň cieľom bytia je rast, rozvoj a tvorba. Do určitej miery aj neustála obnova a udržiavanie toho, čo považujeme za dobré a nemáme záujem meniť to. Totiž, my z nášho obmedzeného pohľadu možno nemáme záujem meniť to, ale naše „vyššie Ja", prípadne celé „kolektívne vedomie" môže mať zámer ešte to nejako vylepšiť, lepšie prispôsobiť novým okolnostiam, novým „dušiam"...

Skrátka všetko sa stále mení, všetko stále plynie a **trvale udržať rovnaký – starý – stav jednoducho nie je možné**, bez ohľadu na to, ako nostalgický alebo konzervatívny môže na to mať niekto pohľad. Nostalgia a konzervativizmus však nie sú dominantnou črtou ani hybnou silou vesmíru. (Komu sa to nepáči, dá sa mu žiaľ povedať nanajvýš to, čo hovorievala moja stará mama, keď bola jej pubertálna dcéra – moja mama – nespokojná so svojím výzorom: „Choď na Boha s kyjom!")

A preto:

Každý problém je dobrý pre ďalší rast a expanziu.
Keď je niečo zrelé na zmenu, riešenie určitého problému alebo na čokoľvek nové či lepšie, musí vzniknúť problém!
(Asi tak, ako keď dobrý doktor musí mať najprv chorého pacienta.)
Problémy nie sú zlo a nie sú ani znakom nášho zlyhania – je to predpoklad rastu a zmien!

CÍTIŤ SA DOBRE NAPRIEK PROBLÉMOM

Uprostred problému, alebo keď sa udeje niečo nepríjemné, „zlé", si treba pripomenúť, že to nové, čo sa vďaka danému problému bude môcť prejaviť, je zatiaľ ešte neviditeľné, nezhmotnené – ale na energetickej úrovni to už existuje! **Vďaka tomu, o čo sme (dočasne, momentálne) prišli, máme toho o to viac na zatiaľ nezhmotnenej, ale už jestvujúcej úrovni.** Skutočná sila a sloboda spočíva vo vedomí toho, čo je na tejto zatiaľ neviditeľnej úrovni, nie k tomu, čo momentálne vyzerá ako problém.

Zázračným kľúčom je vedomé rozhodnutie chcieť sa cítiť dobre napriek problému. Vždy existovali ľudia, ktorí to tak robili spontánne – čiže aj v tých najstrašnejších podmienkach si našli niečo, čo ich držalo nad hladinou. Cítiť sa dobre jednoducho preto, lebo to je naša podstata. Cítiť sa dobre preto, lebo chceme byť spojení s „božskou silou" v sebe.

Cítiť sa dobre aj uprostred problému je príležitosť naučiť sa existovať bezpodmienečne.
A existovať bezpodmienečne nevyhnutne vedie k tomu, že človek prekonáva a v konečnom dôsledku ovláda podmienky, a nie, že podmienky ovládajú jeho.

ČÍNSKE HOROSKOPY

| február |
| marec |
| apríl |

Potkan

1948, 1960, 1972, 1984, 1996 a 2008



MESIAC TIGRA

4. február – 5. marec 2018

Uzavriete sa do seba. Potrebujete byť sústredení, aby mohlo vzniknúť niečo, čo bude prospešné vám, aj vašim blízkym.

Kariéra: Toto bude jediná oblasť, ktorej sa plne oddáte. Bude to u vás hraničiť s workoholizmom.

Peniaze: Teraz pre vás nie sú podstatné, hoci v podvedomí rátate s veľkým ziskom a je to jedna z vašich skrytých motivácií, prečo tak veľmi pracujete.

Zdravie: Vaše zdravie je na počudovanie pevné. Nezabudnite však svoje telo odmeniť – masážou či aktívnym relaxom.

Láska: Ak máte partnera, očakávajte problémy, dlhodobé zanedbávanie prináša následky.

MESIAC ZAJACA

5. marec – 5. apríl 2018

Nie všetko dopadlo podľa vašich predstáv. Nezúfajte, ešte nie ste na konci. Zmeňte perspektívu a vnímajte dnešok ako niečo prechodné.

Kariéra: Úspech je už za rohom. Preto ho nevidíte.

Peniaze: Získate zaslúžené peniaze. Ešte nemusíte premýšľať nad ich investovaním, nie ste na to nastavení.

Zdravie: Zdravie stále slúži veľmi dobre. Pozor však, funguje už len na zotrvačnosť.

Láska: Ak ste zadaní, neprehliadajte svojho partnera.

MESIAC DRAKA

5. apríl – 5. máj 2018

Sila osobnosti sa meria aj veľkorysosťou. Tento mesiac vás čaká takáto skúška. Máte veľký potenciál uspieť v nej.

Kariéra: Podeľte sa o svoj úspech aj s niekým, kto mal možno menší podiel na výsledku, ale vždy to s vami myslel dobre. Urovnáva za vás medziľudské vzťahy.

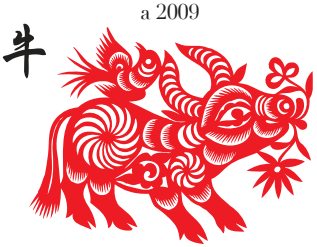
Peniaze: Prišiel čas rozmýšľať, čo so zarobenými peniazmi. Máte predsa dávny sen, tak si ho splňte.

Zdravie: Ak si nedoprajete relax, hrozí náhla a vážna zdravotná komplikácia.

Láska: Podarí sa vám upokojiť situáciu s partnerom, ale bude to náročné.

Byvol

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



MESIAC TIGRA

4. február – 5. marec 2018

Tento mesiac sa ponesie v znamení stagnácie. Nevnímajte to len negatívne, nie každý deň môžete bojovať a byť aktívny. Nemáte silu veci meniť, buďte však trpezlivým pozorovateľom.

Kariéra: Všetko pôjde v zabehnutých koľajach, hrozí vám však nesústredenosť. Pozbierajte všetku silu a vykonávajte svoju prácu svedomito.

Peniaze: Snažte sa dodržať vyrovnaný rozpočet.

Zdravie: Pozor na úrazy končatín. Ak máte užívať vitamínové doplnky, nezanedbávajte to.

Láska: Nevyvolávajte konflikty, neriešte staré krivdy, len by ste sa pohádali. Nevyčítajte partnerovi, že má na vás málo času.

MESIAC ZAJACA

5. marec – 5. apríl 2018

Ovládnu vás negatívne emócie – hnev, zlosť až nenávisť. Pamätajte však, že brzdia predovšetkým vás, preto sa sústreďte na to, ako vám ubližujú a pracujte s nimi. Vyhľadajte odborníka, alebo si prečítajte motivačnú literatúru, postačí pár viet...

Kariéra: Nie je to až také zlé, ako to vnímate. Čoskoro sa o tom presvedčíte. Nová úloha či pracovná cesta vám otvoria zaujímavé možnosti na váš ďalší rozvoj.

Peniaze: Finančne na tom budete priemerne, uvedomte si však, že stále máte všetko, čo potrebujete.

Zdravie: Začnite sa venovať svojmu telu, predovšetkým pravidelný pohyb je to, čo vám chýba najviac.

Láska: Partner vás milo prekvapí. Nezadaní stretnú osobu, ktorá o nich prejaví záujem.

MESIAC DRAKA

5. apríl – 5. máj 2018

Základom úspechu tento mesiac bude dôvera v seba samého. Dozrel čas na to, aby ste posilnili svoju sebadôveru a sebavedomie. Prídete na to, že všetko máte vo svojich rukách.

Kariéra: Objavíte hodnotu celoživotného vzdelávania. Nájdete v sebe chuť rozšíriť si obzory.

Peniaze: Nie sú teraz pre vás najdôležitejšie. Napriek tomu, alebo práve preto, príde nečakaná suma – výhodný predaj, výhra alebo niečo podobné.

Zdravie: Skúste jogu – rozvoj tela a mysle je teraz pre vás to najlepšie.

Láska: Starajte sa o svoju lásku a venujte jej svoju pozornosť, zaslúži si to. Nezadaní, hľadajte vzťah k sebe, zdravá sebaláska je zdrojom úspechu a jedine tak si môžete nájsť partnera, po ktorom túžite.

Tiger

1938, 1950, 1962, 1974, 1986 a 1998



MESIAC TIGRA

4. február – 5. marec 2018

Nevzdávajte sa vašich snov a cieľov. Možno si ich budete musieť krvopotne vybojovať, ale aj v tomto boji napokon nájdete zadosťučinenie. Uvedomte si, že nič, čo spravíte pre seba samého, nie je zbytočné.

Kariéra: Prekonajte nedorozumenia so starším, možno služobne starším mužom. Argumenty sú na vašej strane.

Peniaze: Budete sa musieť popasovať s nečakanými výdavkami.

Zdravie: Dávajte si pozor na zranenia, ktoré by vás mohli vyradiť z pracovného procesu, čo je to posledné, čo teraz potrebujete.

Láska: V láske máte šťastie. Váš partner presne vie, na čom vám záleží a bude pre vás silnou podporou. Nezadaní budú nateraz riešiť iné úlohy.

MESIAC ZAJACA

5. marec – 5. apríl 2018

Čo keby ste začali využívať svoj potenciál na to, aby ste boli konečne spokojní a šťastní? Život nie je len boj, pamätajte na to, že čas vojen musí striedať obdobie mieru a užívania si plodov vášho úsilia.

Kariéra: Ocenenie vášho prínosu na seba nedá čakať. Prijmite ho, ako aj výhody a odmeny s tým spojené.

Peniaze: Využite šťastný mesiac na úspešné investície. Všetko sa vám vráti späť, podporte preto aj blízku osobu v rodine, nemusíte sa báť, že prídete o peniaze.

Zdravie: Pochopili ste, že ak si chcete užívať, musíte byť v prvom rade fit. Začnete so športom, ktorý vás dlho láka, napríklad otužovanie, potápanie či nordic walking.

Láska: Vo vašom vzťahu zavládne harmónia, prehĺbi sa intimita. Je čas na zásnuby, svadbu, alebo na opätovné spečatenie manželského sľubu.

MESIAC DRAKA

5. apríl – 5. máj 2018

Tento mesiac od vás očakáva nejakú spoločensky hodnotnú, filantropickú aktivitu. Vyberajte si však citlivo a uvážene, neuprednostňujte seba, dôležité je reálne pomôcť.

Kariéra: Budete hľadať nové možnosti na pozitívnu zmenu. Na zaužívané postupy sa pozriete kritickým okom a prinesiete nové nápady.

Peniaze: Nezabúdajte na vytváranie dlhodobej finančnej rezervy.

Zdravie: Vyvarujte sa zvýšenej miere alkoholu, aj keď na to bude veľa príležitostí.

Láska: Niekto sa bude snažiť ohroziť váš vzťah klebetami. Nezadaní stretnú osobu, ktorá však nebude tou pravou, nezaplietajte sa s ňou.

Zajac

1939, 1951, 1963 , 1975, 1987 a 1999



MESIAC TIGRA

4. február – 5. marec 2018

Máte veľa restov, je čas poupratovať si v živote, urovnať staré spory. Budete mať v sebe dosť sily postaviť sa im tvárou v tvár. Nebude to také ťažké, ako sa vám zdalo.

Kariéra: Veľa nudnej a nezáživnej roboty, ale zvládnete to.

Peniaze: Máte možnosť zarobiť viac, ako obvykle.

Zdravie: Telo a myseľ spolu súvisia, preto vyriešením problémov okolo vás zmiznú aj chronická únava, migréna či nespavosť.

Láska: Láska a partnerstvo budú v tomto mesiaci mimoriadne dôležité. Pozitívne ovplyvnia všetky vaše kroky.

MESIAC ZAJACA

5. marec – 5. apríl 2018

Využite ponúkanú príležitosť, buďte však prezieraví, niekto sa bude snažiť vás oklamať.

Kariéra: Poteší vás príchod nového kolegu alebo odňatie časti vašej pracovnej agendy. Už ste to potrebovali.

Peniaze: Nebojte sa zainvestovať, niektoré ponuky sa nebudú opakovať.

Zdravie: Doprajte si pohyb na čerstvom vzduchu – lyže, bežky, či prechádzky v prírode.

Láska: Osmeľte sa a vyjadrite svoju náklonnosť osobe, o ktorej už dlhšie uvažujete.

MESIAC DRAKA

5. apríl – 5. máj 2018

Nerobte žiadne výrazné zmeny. Uspokojte sa s tým, čo máte, dosiahli ste to múdrymi rozhodnutiami. Nedajte sa zlákať nedôveryhodnými ponukami.

Kariéra: Nepúšťajte sa do nekalého súboja s konkurenciou. Na konci dňa budete aj tak úspešnejší.

Peniaze: Základom úspechu je dobré hospodárenie.

Zdravie: Trochu zlepšite stravu, máte tu medzery.

Láska: Pozor na flirtovanie, mohlo by vám prerásť cez hlavu.

Drak

1940, 1952, 1964, 1976, 1988 a 2000



MESIAC TIGRA

4. február – 5. marec 2018

Okolo vás sa budú diať veci, ktorým nebudete rozumieť. Nenechajte sa vyviesť z rovnováhy a obráťte sa na dôveryhodného človeka vo svojom okolí.

Kariéra: Dávajte si pozor na konkurenciu, so svojimi nápadmi sa zdôverte len spoľahlivým osobám.

Peniaze: Sľúbené peniaze neprišli. Budete si musieť poradiť inak.

Zdravie: Nervozita a stres vás ovplyvňujú viac, ako si pripúšťate. Meditujte, športujte.

Láska: V láske je všetko zahmlené, porozprávajte sa o vašom vzťahu s treťou osobou, mnohé vám objasní. Nezadaným stále uniká istá osoba, pátrajte prečo.

MESIAC ZAJACA

5. marec – 5. apríl 2018

Okolnosti vás budú nabádať správať sa v rozpore s vašimi hodnotami. Vždy si však môžete vybrať, neexistuje len jediná možnosť, hoci sa javí ako najlákavejšia.

Kariéra: Očakávajte konflikty na pracovisku. Budete strácať trpezlivosť a budete mať chuť obísť pracovné postupy. Upokojte sa a ešte raz si všetko vykomunikujte.

Peniaze: Objaví sa príležitosť ľahko zarobiť peniaze. Chcete si však kvôli tomu poškodiť dobré meno?

Zdravie: Na to, koľko toho zjete, športujete dosť málo. Dajte si vaše milované nezdravé jedlo len raz do týždňa, nie každý deň.

Láska: V žiadnom prípade nevstupujte do vzťahu s niekým zadaným.

MESIAC DRAKA

5. apríl – 5. máj 2018

Tak dlho sa chodí s džbánom po vodu, až sa ucho odtrhne. Zanedbávanie istých záležitostí už došlo na svoju hranicu. Spravte s tým niečo, inak si narobíte kopu problémov.

Kariéra: Vašich kolegov už prestáva baviť robiť veci za vás.

Peniaze: Žite len z toho, čo zarobíte, nepožičiavajte si.

Zdravie: Mentálne zdravie, ktoré zaťažujete neustálymi výhovorkami, sa prejaví aj na vašom fyzickom zdraví, rátajte s ťažkosťami pečene či žalúdka.

Láska: Spravte všetko preto, aby vám partner začal opäť dôverovať.

Had

1941, 1953, 1965, 1977, 1989 a 2001



MESIAC TIGRA

4. február – 5. marec 2018

Tento mesiac praje vo vašom živote zmenám. Už dlho pociťujete, ako vás stereotyp ubíja. Sami dobre viete, kam vás to ťahá, tak tento mesiac to uskutočnite.

Kariéra: Naučte sa niečo nové, začnite počúvať aj mladších kolegov, spoločne sa veľa naučíte.

Peniaze: Začnite zbierať a odkladať si dvojeurové mince. Budete prekvapení, koľko sa ich za rok nazbiera.

Zdravie: Hľadajte šport, ktorý vám najviac vyhovuje. Nezanedbateľná je aj spoločenská stránka športu, otvorí vám nové priateľstvá.

Láska: Vo vzťahu prežívate lásku a radosť.

MESIAC ZAJACA

5. marec – 5. apríl 2018

Cítite podporu vašich plánov vo svojom okolí a to vás napĺňa odvahou. Mali by ste to využiť.

Kariéra: Nepreťažujte sa, nenoste si prácu domov. Ak je to potrebné, upovedomte svojich nadriadených, vyčerpajte si konečne starú dovolenku.

Peniaze: Vaše príjmy sú na stabilnej úrovni.

Zdravie: Starajte sa o zdravie starších členov vašej rodiny. Choďte na preventívnu prehliadku.

Láska: Prebudí sa vaša sexualita, vo vzťahu sa znovuobjaví vášeň.

MESIAC DRAKA

5. apríl – 5. máj 2018

Niekto z vášho okolia vás požiada o pomoc. Buďte prezieraví a pomôžte mu, ale nedajte sa vodiť za nos. Jeho úmysly nebudú celkom čisté.

Kariéra: Váš cieľ je na dosah. Nepoľavujte v úsilí.

Peniaze: Zarobíte slušné peniaze.

Zdravie: Necítite sa dobre, bojujete s chronickými ťažkosťami a váš lekár vám hovorí, že všetky výsledky sú v poriadku? Skúste čínsku medicínu.

Láska: Pozor na žiarlivosť.

Kôň

1942, 1954, 1966, 1988, 1990 a 2002



MESIAC TIGRA

4. február – 5. marec 2018

Neznesiete žiadnu krivdu a nemáte pokoj, kým ju neodstránite. Ľudia si vás preto aj vážia. Budete musieť trochu bojovať s vlastnou pýchou.

Kariéra: Bude sa vám dariť, viete ako dokončiť prebiehajúci projekt a nadchnete aj svojich kolegov.

Peniaze: Mali by ste si požičať. Pred bankou však uprednostnite pôžičku od rodiny či známych.

Zdravie: Hrozí vám návrat predchádzajúceho ochorenia.

Láska: Náhodné stretnutie po rokoch obráti váš ľúbostný život hore nohami.

MESIAC ZAJACA

5. marec – 5. apríl 2018

Ste ako slon v porceláne, vaše úmysly nie sú zlé, ale vaše správanie je trochu smiešne.

Kariéra: Dariť sa bude predovšetkým tým, ktorí sa realizujú v umeleckej oblasti.

Peniaze: Peniaze prichádzajú pomaly, ale vyžeňte si z hlavy myšlienky, že si ich nezaslúžite.

Zdravie: Venujte pozornosť vašim nohám. Doprajte im relaxačný kúpeľ v minerálnej soli a skúste z toho spraviť pravidelný rituál.

Láska: Pozor, máte tie najlepšie úmysly, ale nikto vám neverí. Zamyslite sa prečo a skúste zmeniť niečo vo svojom správaní.

MESIAC DRAKA

5. apríl – 5. máj 2018

Budete cestovať, rozšíria sa vám obzory, získate nadhľad. Využite nové poznatky vo vašom ďalšom živote, niečo si však nechajte pre seba.

Kariéra: Pôjdete na služobnú cestu, na ktorej sa veľmi veľa naučíte.

Peniaze: Ešte to nevyzerá ružovo, ale čoskoro sa to zlepší. Nepoľavujte vo vašom úsilí.

Zdravie: Máte trochu problémy so žalúdkom, nasaďte si racionálnu diétu a ak fajčíte, skúste fajčiť trochu menej.

Láska: Partner sa vám už dlhšie snaží niečo naznačiť. Venujte mu pozornosť, myslí to s vami úprimne a vaša časová zaneprázdnenosť ho skľučuje.

Koza

1943, 1955, 1967, 1979, 1991 a 2003



MESIAC TIGRA

4. február – 5. marec 2018

Je toho na vás už trochu priveľa. Ste neustále pod tlakom. Potrebujete sa nadýchnuť, obrazne aj doslovne. Vyberte sa do prírody, stíšte svoje tempo a zosúladťe sa s jej rytmom.

Kariéra: Prejavujú sa na vás známky vyhoretia – únava, opakovanie chýb, apatia. Viete o tom a jedine vy s tým môžete niečo urobiť. Možno zmeníte prácu.

Peniaze: Konečne začnete rozmýšľať nad tým, ako ich použiť. Neľutujte, nežijeme preto, aby sme peniaze len zarábali, ale aj míňali.

Zdravie: Môžu vás potrápiť prudšie bolesti – zuby, kĺby, krížová oblasť.

Láska: Niečo sa deje. Partner má pre vás správu, nie je jasné, či dobrú, alebo zlú.

MESIAC ZAJACA

5. marec – 5. apríl 2018

Usmeje sa na vás šťastie. Pokračujte vo vašej ceste, verte si a pouvažujte, aké nové zručnosti by ste potrebovali.

Kariéra: Počúvajte názory vašich kolegov v práci. Poznajú vás a radia vám dobre. Môžete iba získať.

Peniaze: Financie spojené s nehnuteľnosťami vám prinesú zisky.

Zdravie: Nepreťažujte sa športom, vytrvalostný beh nechajte profesionálnym športovcom. Primeraná dávka fyzickej námahy vyžaduje primeranú relaxáciu.

Láska: Láska dokáže zázraky.

MESIAC DRAKA

5. apríl – 5. máj 2018

Tento mesiac sa nesie v znamení vašich pochybností o vašich schopnostiach. Postupujte krok za krokom za vaším cieľom. Ani sa nenazdáte a budete mať, po čom ste túžili.

Kariéra: Čakajú vás úlohy, o ktorých ste si mysleli, že ich dostane kolega, ktorý je podľa vás šikovnejší ako vy. Trochu vás to vyplaší, ale uvedomte si, že váš šéf vie, prečo si vybral práve vás.

Peniaze: Budete riešiť záležitosti ohľadom rodinných financií, môže to byť dedičstvo, alebo predaj majetku.

Zdravie: Prejedanie škodí telu aj duši.

Láska: Uvedomte si, že to má váš partner s vami teraz ťažké a nevylievajte si svoju frustráciu na ňom.

Opica

194, 1956, 1968, 1980, 1992 a 2004



MESIAC TIGRA

4. február – 5. marec 2018

Tento mesiac nebude mať konca. Pravdepodobne sa nevyhnete konfliktom. Možno vám chýba sebareflexia a ste trochu tvrdohlavý.

Kariéra: Keď vás niečo rozčúli, máte problém udržať emócie na uzde. Nie je dobré emócie potláčať, ale vŕšiť sa na nevinných vám nič neprinesie. Skúste sa dodatočne ospravedlniť, inak ostanete v očiach svojich spolupracovníkov veľmi nepopulárny.

Peniaze: Nerobte žiadne finančné rozhodnutia.

Zdravie: Bolesť kolien, kĺbov či nôh naznačuje nedostatočnú činnosť obličiek. Dodržujte pitný režim, pomôže čaj na podporu ich činnosti.

Láska: Rozpad vzťahu či manželstva sa zdá byť neodvratný. Ak však existuje nejaká šanca na záchranu, iniciatíva musí vyjsť od vás.

MESIAC ZAJACA

5. marec – 5. apríl 2018

Budete mať sklony k sebaľútosti a frflaniu. Ešteže máte dobré srdce, inak by na vás vaše okolie celkom zanevrelo. Pomôže vám váš najlepší priateľ, ktorý vás rozptýli a vďaka nemu získate nadhľad.

Kariéra: Máte radosť z úspechu vášho kolegu, ale zároveň ste smutní, že to nie ste vy. Zmeňte svoj postoj.

Peniaze: Viete, že ste boli nezodpovední. Nečudujte sa, že si niektoré veci budete musieť nabudúce odoprieť.

Zdravie: Prestaňte s výhovorkami a konečne začnite s tréningom. Príliš dlho o tom iba hovoríte.

Láska: Napravte si vzťah k sebe samému.

MESIAC DRAKA

5. apríl – 5. máj 2018

Nikdy nepochybujte ani nezľahčujte svoje kladné vlastnosti. Žite v harmónii, ktorá vám dodá silu na to, aby ste všetko úspešne zvládli.

Kariéra: Sú pred vami nové možnosti. Nezarobíte veľa, ale to, čo sa naučíte, bude oveľa cennejšie.

Peniaze: Pozor na hazard. V tomto období by vám priniesol veľmi výrazné finančné straty, z ktorých by ste sa nemuseli spamätať.

Zdravie: Za vaše ľadové chodidlá je zodpovedná vnútorná nervozita a stres. Pomôže teplý bylinkový čaj alebo pohyb.

Láska: Váš vzťah znepríjemnia hádky kvôli maličkostiam. Snažte sa ich čo najskôr urovnať a dať partnerovi najavo, že vám na ňom záleží.

Kohút

1945, 1957, 1969, 1981, 1993 a 2005



MESIAC TIGRA

4. február – 5. marec 2018

S plným nasadením sa sústreďte na svoj cieľ. Dvakrát meraj a raz strihaj, však bude pre vás platiť dvojnásobne, všetko si vopred dobre premyslite, aby ste nemenili svoje rozhodnutia za pochodu – pôsobili by ste nedôveryhodne.

Kariéra: Nemiešajte sa do sporov vašich kolegov, nemáte dostatok informácií, aby ste mohli situáciu správne vyhodnotiť.

Peniaze: Straty a zlyhanie vám hrozia iba vtedy, ak budete konať vypočítavo.

Zdravie: Pri diéte si nedávajte megalomanské ciele, dávajte si iba také, ktoré sú reálne. Frustrácia zo zlyhania by vás stála veľa.

Láska: Ak nemáte partnera, vyskúšajte rôzne spôsoby, ako sa zoznámiť. Choďte medzi ľudí, skúste aj zoznamku. Mohli by ste nájsť toho pravého.

MESIAC ZAJACA

5. marec – 5. apríl 2018

Niekto vás za vaším chrbtom ohovára, vy však všetky problémy môžete vyriešiť tvrdou prácou a zachovaním chladnej hlavy.

Kariéra: V robote budete k nezastaveniu, čo chytíte do ruky, premení sa na zlato. Nemáte konkurenciu. Trčíte z priemeru, čo sa môže stretnúť so závisťou.

Peniaze: Stále snívate, že zarobíte na špekulatívnych operáciách. Ak si nedáte pokoj, čaká vás veľké sklamanie.

Zdravie: Ak vám vypadávajú vlasy, môžu to spôsobovať problémy s obličkami. Zjedzte denne hrsť vlašských orechov a pite špeciálne čaje.

Láska: Nezadaní si budú užívať vášnivý vzťah s milovanou osobou. U zadaných nie je vylúčené očakávané tehotenstvo.

MESIAC DRAKA

5. apríl – 5. máj 2018

Trochu ste sa zacyklili. Kde je váš cieľ? Určite si priority a nezdržujte sa maličkosťami.

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

Peniaze: Drobné pôžičky váš problém nevyriešia. Zamerajte sa na perspektívne zárobky.

Zdravie: Začnite riešiť vašu nespavosť. Pred spánkom vynechajte sledovanie seriálov, najmenej hodinu pred spaním nejedzte a doprajte si prechádzku.

Láska: V partnerstve sa objaví starý problém, nejasnosť, ktorá ostala nedoriešená. Trápi to najmä vás. Trvajte na vysvetlení, uľaví sa vám.

Pes

1946, 1958, 1970, 1982, 1994 a 2006



MESIAC TIGRA

4. február – 5. marec 2018

Ste úplne emočne vyprahnutí. Nie ste schopní žiadnych emócií. Potláčate nespokojnosť, smútok, hnev, ale prišli ste aj o tie pozitívne emócie. Kľúč k riešeniu máte v rukách vy.

Kariéra: Siahnete si na dno svojich síl a definitívne si uvedomíte, že nedokážete pracovať za daných podmienok. Pravdepodobne dáte výpoveď.

Peniaze: Zvládnete to. Potrebujete si však urobiť plán výdavkov, aby vás nič nezaskočilo.

Zdravie: Nepreťažujte sa športom, skúste radšej dlhé prechádzky v prírode.

Láska: Na krásnych spomienkach pracujte už teraz. Urobte niečo, na čom sa spolu dobre zabavíte.

MESIAC ZAJACA

5. marec – 5. apríl 2018

Všetko vám akosi preteká pomedzi prsty. Nie celkom vašou vinou. Niekedy nemáme možnosť veci meniť. Držte sa múdro stranou, neprimeranou aktivitou by ste veci len zhoršili.

Kariéra: Váš zamestnávateľ rieši vážne problémy. Mohli by sa dotknúť aj vás.

Peniaze: Investície, od ktorých ste si veľa sľubovali, stagnujú. Buďte však trpezliví, všetko sa na dobré obráti.

Zdravie: Môže vás zaskočiť úraz blízkej osoby, o ktorú sa budete musieť postarať.

Láska: Pozor na zásahy tretej osoby do vášho vzťahu.

MESIAC DRAKA

5. apríl – 5. máj 2018

Tento mesiac budete potrebovať rozvahu. Nepremyslené kroky by vás mohli vyjsť veľmi draho. Poučte sa z chýb z minulosti.

Kariéra: Pracujete na niečom, čo vás vyčerpáva a strácate energiu. Požiadajte o radu skúsenejšieho kolegu alebo šéfa. Úspech vás napokon neminie.

Peniaze: Snažte sa ušetriť. Rezerva sa vám zíde.

Zdravie: Večerné prejedanie vám neprospieva. Teraz budete mať dosť odhodlania to zmeniť.

Láska: Nič nové vás nečaká. Mali by ste popremýšľať, ako váš vzťah do budúcnosti oživiť.

Prasa

1947, 1959, 1971, 1983, 1995 a 2007



MESIAC TIGRA

4. február – 5. marec 2018

Vaša vytrvalosť prinesie ovocie. Právom si budete užívať spoločenský úspech, ktorý prináša aj možnosť na vášnivý románik, ktorému sa nebudete brániť.

Kariéra: Pomoc od vašich priateľov v oblasti podnikania vám pomôže k úspechu, váš prínos však obohatí aj ich.

Peniaze: Nebudú vám chýbať, investujete ich predovšetkým do seba.

Zdravie: Tento mesiac sa ponesie v znamení hýrenia a pôžitkárstva. Užite si to bez výčitiek, ale potom sa vráťte k striedmosti.

Láska: Budete zažívať zvýšený záujem o svoju osobu, ktorý si patrične vychutnáte. Zadaní, nezabúdajte na svoje záväzky.

MESIAC ZAJACA

5. marec – 5. apríl 2018

Konflikty riešte s rozvahou a s odstupom. Počúvajte ušami a rozprávajte ústami, skúste vynechať srdce, mohlo by vás to zraniť.

Kariéra: Komunikačné šumy na pracovisku spôsobia, že vás neprávom obvinia. Budete mať čo robiť, aby ste to vysvetlili.

Peniaze: Množstvo peňazí ovplyvňujú predovšetkým myšlienky a postoje. Vždy majte vo financiách poriadok, neplytvajte nimi.

Zdravie: Pociťujete únavu, vyčerpanosť, nadmernú tvorbu hlienov a modrín, za ktoré zodpovedá oslabená slezina. Jedzte teplé raňajky, vynechajte čierny čaj a jedlá z rýchleho občerstvenia.

Láska: V láske naopak srdce nevynechávajte. Tu je vaším dobrým sprievodcom a prináša vám aj vášmu partnerovi veľa krásnych podnetov na harmonické i vášnivé spolužitie.

MESIAC DRAKA

5. apríl – 5. máj 2018

V tomto mesiaci vás čaká poučenie. Zistíte, že veci sa majú trocha inak, ako sa javia. Ustúpite zo svojich už neplatných presvedčení a posunie vás to ďalej.

Kariéra: Nebuďte netrpezliví pri presadzovaní svojich návrhov. To, že sú dobré, ukáže až čas a ich ohodnotenie bude o to väčšie.

Peniaze: Skontrolujte si úrok úveru v banke. Hoci ste tomu neverili, jeho zníženie vás príjemne prekvapí.

Zdravie: Žiaľ, potrápia vás nové zdravotné problémy, ale postavíte sa k nim zodpovedne a postupne sa vám výrazne uľaví.

Láska: Vo vzťahu sa ocitnete na rázcestí. Bude záležať aj na vašom partnerovi, či vás presvedčí o svojej úprimnosti k vám.

ČO HOVORÍ *Tarot?*

február | marec | apríl



text_ Zaria



Baran
21. 3. – 19. 4.

február 2018
Princ kotúčov

Dáte si do poriadku záležitosti týkajúce sa realít, či už bývania alebo pozemkov. Je možné, že sa pustíte do stavby nového domu, alebo si poriadne poupratujete či zrekonštruujete ten, ktorý máte. Budete mať potrebu zveľaďovať a uchovávať majetky. S blížiacou sa jarou, cítite nárast energie a vytrvalosti. Energia sa prejaví v tom, že si budete robiť veci po svojom, hoci vás okolie bude vnímať ako neústupčivého a tvrdohlavého, vy si nedáte do ničoho hovoriť.



marec 2018
Sila

So ženskou eleganciou zvládnete všetky spory, nielen aktuálne, ale aj dlhodobé. Nebudete musieť bojovať urputne, s hnevom, lebo vaša sila sa preukáže dôstojnosťou, sebaúctou, poctivosťou a úspechom. Spôsobí, že si nebudete veci podrobovať, ale premieňať. Vaše presvedčenia a vaša cesta sa ukážu ako správne a budú tak aj všeobecne prijímané. Ak ste ženou, naučíte sa v sebe integrovať mužský aspekt sily, ak ste mužom, naučíte sa zaobchádzať so ženskou energiou. Tento mesiac si budete dlho pamätať.



apríl 2018
Mečová 3

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



Býk
20. 4. – 20. 5.

február 2018
Kotúčová 8

Ak ste v situácii, že by ste mohli otehotnieť, teraz je ten pravý čas. Celý mesiac sa nesie v znamení ženského aspektu. Pre ostatných prináša rozkvet vnútorného i vonkajšieho bohatstva, ktoré bude následkom vašej múdrosti, rozvážnosti a tvorivosti. Nájdete si čas aj priestor na rozvoj vašej osobnosti – či už v duchovnej sfére, alebo v zamestnaní, na školeniach či kurzoch. Je aj čas na rozhodnutia v majetkových či investičných záležitostiach. Nebojte sa, rozhodnete sa dobre.



marec 2018
Princ mečov

Mečový princ symbolizuje chladné uvažovanie, jasný ostrý intelekt, ale rovnako aj povrchnosť a nerozvážnosť. Buďte ostražitý a pripravený na takéto reakcie z vášho okolia. Pozorujte to predovšetkým v udalostiach dennodenného života, konflikty budú prichádzať v partnerskej či v pracovnej oblasti. V závere mesiaca dajte na svoju intuíciu a presaďte si vaše, hoci nekonvenčné riešenia. Prinesie to osoh vám aj vášmu okoliu.



apríl 2018
Mesiac

Noc osvetlená mesiacom. To bude vaša cesta. Neznáma, možno strašidelná. Nájdite odvahu sa po nej pustiť, aj keď neviete, čo vás na jej konci čaká. Mesiac je kartou pútnika medzi svetmi. Skúmajte minulosť, všetko prežité. Buďte poctiví, aj tá najzanedbateľnejšia myšlienka, emócia, ktorú nespracujete, môže byť až neprekonateľnou prekážkou na vašej ceste. Prekonajte strach, aby ste mohli preniknúť do sveta Slnka. Vo svojom vnútri to viete, musíte len urobiť krok a vykročiť k svojej budúcnosti. •

Blíženci
21. 5. – 20. 6.



február 2018

Kráľovná mečov

Stretnete múdru ženu, ktorá bude pre vás dôležitá. Napriek maske na tvári a hereckému výkonu, ktorý pre ňou predvediete, uvidí až do vášho vnútra. Nepretvarujte sa, sám pred sebou s pretvárkou predsa neobstojíte. Nasledujte svoj vnútorný hlas. Počúvajte myšlienky, ktoré k vám prichádzajú. V oblasti lásky si držte radšej priateľský a jasný odstup. Nenechajte si vziať svoju slobodu. Vo všetkých oblastiach života konajte racionálne, Kráľovná mečov vám v tom pomôže a dostane vás z akejkoľvek krízy.



marec 2018

Rytier kotúčov

Nekompromisne pôjdete za svojimi cieľmi – s vôľou, vytrvalosťou a s inteligenciou. Môže sa vám podariť postup v zamestnaní. 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 príde čas na sebarozvoj v duchovnej oblasti.



apríl 2018

Mečová 8

Stretnete sa s prekážkami a obmedzeniami, ktoré vám uškodia, dokonca môžete stratiť aj odvahu pokračovať v nastúpenej ceste. Zaseknete sa na problematickom mieste a budete musieť tieto ťažké časy prečkať. Aj keď sa vám to teraz nezdá, aj prežitie takéhoto obdobia vás posúva vpred. Ste na tenkom ľade a ľahko vám hrozí dokonca aj pohroma. Našľapujte opatrne, aby ste skoro našli pevnú zem pod nohami. •

Lev
23. 7. – 22. 8.



február 2018

Palicová 3

Nepozerajte zadumane do zeme. Pod nohami máte zem, hlavu hore, úspech čaká aj na vás. Ak usmerníte vašu energiu, vaše sny a ciele sa naplnia. Predpokladom ich naplnenia je však vnútorná integrita, sebadôvera a cnosť. Stále si neveríte? Uvedomte si, čo všetko ste už dosiahli a dokázali. Dodajte si odvahu a zdvihnite oči smerom k horizontu v oblasti vášho života, kde sa môžete tešiť z vecí, ktoré k vám smerujú.



marec 2018

Kotúčová 4

Zažijete výrazné úspechy v materiálnom svete – vyjde vám dôležitý obchod, významne sa presadíte v zamestnaní, ak ste sa snažili o povýšenie, stane sa tak. Užívate si všetko, čo je s mocou spojené. Je vám dopriate, ale nezabúdajte, moc už v sebe nesie aj zárodky úpadku, užívate si moc a nevnímate skoro nebadateľné zmeny okolo vás. Pre vás platí teraz vládnem ja, vďaka svojmu aktuálnemu postaveniu si myslíte, že to tak bude naveky. Môže aj nemusí, majte to na pamäti.



apríl 2018

Rytier mečov

Tento mesiac využite mesiac svoje abstraktné a konštruktívne myslenie, môžete veľa získať. Na problémy sa pozrite kriticky a hľadajte reálne riešenia. Ak neviete ako z bludného kruhu von, poraďte sa s blízkym priateľom alebo odborníkom. Vaša myseľ bude pracovať na plné obrátky, prehodnotíte mnohé vaše doterajšie postoje, ak to aj nepôjde ľahko, nevzdáte sa, k úspešnému koncu vás dovedie vaša ctižiadostivosť. Pustite sa do práce. •

Rak
21. 6. – 22. 7.



február 2018

Mečová 6

Dobre sa vám bude dariť v práci, v škole. Budete mať dostatočnú podporu na uskutočňovanie vlastných plánov, či už finančných alebo pracovných a súčasne budete schopný a ochotný poskytnúť podporu iným. Úspech bude znásobený aj tým, že môže byť kolektívny, čaká vás teda spolupráca a zvýšenie pozitívnej komunikácie s ľuďmi. Bude dôležité, aby ste k celej záležitosti pristupovali zodpovedne a s chuťou.



marec 2018

Kotúčová 3

Kotúčová trojka poukazuje na šťastie v oblasti práce a vzdelávania. Spravíte skúšky, dobre zvládnete písomky v škole, ukončíte kvalifikáciu. Baví vás práca, ktorú momentálne robíte? Alebo len zarábate na živobytie? Ak často premýšľate nad tým, že by ste najradšej robili niečo iné, tento mesiac máte veľkú šancu to zmeniť. Naberte odvahu, máte v sebe potenciál, ktorý je dostatočný na zmenu, zaistení budete aj po finančnej stránke. Dosiahnete úspech v práci, ktorá vás napĺňa a ktorú milujete.



apríl 2018

Blázon

Táto karta je jedinečná, je počiatkom i ukončením zároveň, jej hodnotou je nula – číslo, ktoré obsahuje všetky ostatné, ale samé nemá svoju vlastnú hodnotu. Blázon je mudrcom, ktorému je dovolené stať sa dieťaťom. Má v sebe chaos i múdrosť. Budete originálni a vynaliezaví, budete v sebe cítiť silu vykonať revolučné zmeny, rozbiť daný stav vecí. Nebudete si môcť pomôcť, dôsledky tohto konania nebudú pre vás podstatné. •

Panna
23. 8. – 22. 9.



február 2018

Kotúčová 10

Február bude veľmi priaznivý mesiac na to, aby ste v hierarchii podniku postúpili o schodík vyššie, či získali zaujímavý kontrakt. Za svoju prácu očakávajte vysokú odmenu. Nastáva obdobie blahobytu, zámožnosti a hojnosti. Vaše myslenie bude nastavené pozitívne, zažijete materiálny a duchovný úspech. Budete môcť investovať a pustiť sa do vecí, na ktoré ste nedávno len skromne mysleli. Napríklad lyžovačka v Alpách už nebude len tajným snom.



marec 2018

Hviezda

Hviezda je o ženskom type životnej sily, ktorá potom, čo prestála toľko ťažkých skúšok, dospela k najvyššiemu poznaniu a so skutočnou odvahou a s radosťou žije skutočný život. Na svojej ceste počujete hlas, a svoju cestu už nikdy neopustíte. Vo vašom živote dôjde k zásadným zmenám, predovšetkým v duchovnej oblasti, ktorá samozrejme môže mať dosah aj na každodenný život, pre vás však akékoľvek zmeny budú pozitívne, pretože hlboká čistota tejto karty vyvoláva pocit šťastia a sľubuje nádej na lepší svet.



apríl 2018

Princezná palíc

S veľkou energiou sa pustíte do riešenia všetkých záležitostí, ktoré ste dlho zanedbávali. Všetko pôjde rýchlo, ani to nebudete vnímať ako nejakú námahu. Vaše okolie vám veľmi vychádzať v ústrety, bude vami doslova očarené. Budete vyvolávať veľké sympatie. Na poli lásky dôjde o prebudeniu veľkej sexuálnej sily, čakajú vás flirty, ak nemáte stáleho partnera, v tomto období si ho nenájdete. V negatívnom vyznení karty sa ale môžete správať náladovo až hysterický. •

Váhy
23. 9. – 22. 10.



február 2018
Mečová 7

Trochu sa zamotáte vo vlastných negatívnych predstavách, vymyslených problémoch. Budete mať pocit, že nič nezvládnete, stratíte odvahu, budete musieť použiť silu a tvrdosť, aby ste to prekonali. V prípade prekonanie prekážok vás čaká rast – a to v každej oblasti: v práci, v škole, v medziľudských vzťahoch vyriešite komunikačné nedorozumenie – máte neoprávnený pocit, že vás niekto ohovára a nepraje vám, ale to vaším pričinením vysvetlí. Tak do toho. Príliš sa bojíte a nie je čoho.



marec 2018
Slnko

Táto karta nikde nie je negatívna. Po zamračenom, nevľúdnom februári plnom obáv prichádza v marci Slnko a karta Slnka predstavuje absolútnu realizáciu na hmotnej, duchovnej a duševnej úrovni. Je kartou harmónie, šťastia v partnerstve a úspechov v pracovnej oblasti. Prináša sebadôveru, sebapoznanie, sebadôveru, sebestačnosť a samostatnosť. Teraz môžete konečne vychutnávať plody svojho úspechu. Vo svojom duchovnom živote sa posuniete o kus ďalej.



apríl 2018
Kotúčová 9

Tento mesiac môžete vyhrať. Podajte si svoje šťastné čísla, kúpte si žreb alebo vsaďte na svoj obľúbený tím. Buďte dostatočne bdelí a využite príležitosť, ktorá na vás čaká. Šťastie je na vašej strane, využite to. Dôležité je, aby ste rozpoznali tú správnu príležitosť a nepremeškali ju. Skúste sa aktívne zaujímať o svoje možnosti, nielen doma čakať na zázrak. Šťastie vám praje aj v láske. Nenechajte si nikým pokaziť náladu. •

Strelec
22. 11. – 21. 12.



február 2018
Zaľúbení

To, čo ste sa naučili, môžete premeniť na skutky. V tomto prípade sa ukážete takými, akí naozaj ste, naučili ste sa milovať samého seba a môžete očakávať, že vás budú milovať aj ostatní. Sami viete byť prajnými, otvorenými, energia, ktorá prúdi od Ja k Ty spôsobuje blednutie a rozpúšťanie ega. Splývanie, spoločné pochopenie. Prejaviť sa to môže ukončením sporov v partnerskom živote, alebo požiadaním o ruku – teraz môžete pochopiť, že váš partner je partnerom na celý život.



marec 2018
Diabol

Diabol nám pomáha k sebapoznaniu. My sa totiž snažíme všetky svoje negatívne vlastnosti ignorovať, nepracujeme s nimi na vedomej úrovni. Diabol nám svojím pokušením a ľsťami pomáha poznávať naše negatívne aspekty – pudovosť, lenivosť, obžerstvo, závisť, žiarlivosť, chamtivosť, samoľúbosť... Každý presne vieme, čo z toho sa nás týka. Toto je príležitosť, ktorú nám energia diabla dáva, preto sa jej nebojte ani nezbavujte, ale múdro ju využite k ušľachtilejším cieľom.



apríl 2018
Kráľovná palíc

Spomínate si, ako ste boli v škôlke zamilovaní do pani učiteľky? Bola múdra, energická, dokázala si zjednať poriadok v celej triede, pritom bola srdečná a vedela o každom vašom väčšom či menšom trápení. S jej pomocou ste zvládli všetky úlohy a ešte vás to aj bavilo. Nájdite v sebe energiu tejto ženy učiteľky či kráľovnej 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.



február 2018

Miernosť

Čaká vás lekcia z rovnováhy. Človek je na svojej ceste často unáhlený, doslova sa ženie za skúsenosťami a zážitkami, na ktoré ešte nedorástol. Upokojte sa, inak si môžete spôsobiť telesnú či duševnú chorobu. V živote pracujeme s negatívnou i pozitívnou energiou, musíme sa snažiť, aby boli v rovnováhe, harmónii, toto nech sa stane námetom vašich úvah pri všetkom, čo robíte. Teraz je ten čas, aby ste to pochopili. Bude vám ľahšie.



marec 2018

Princ palíc

Ohnivá energia tejto karty vás nabáda, aby ste s nasadením a nadšením ochraňovali a hájili svoje záujmy, myšlienky či úlohy. Stretnete 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. Udržujte však vo všetkom vo februári získanú rovnováhu, aby z tejto karty neprešla do vášho života samoľúbosť, egoizmus a bezohľadnosť.



apríl 2018

Palicová 2

Ste dokonale disponovaný zvládnuť všetky úlohy, ktoré sú pred vami. Vaša tvorivá energia len čaká na usmernenie. Budete mať práve toľko sily a vôle, koľko budete potrebovať. Všetko budete robiť s nadšením. V tomto mesiaci je čas zvládnuť bez trápenia najťažšie úlohy, myslite na to a nepremrhajte túto príležitosť. Nezabúdajte však na diplomatické správanie, jedine tak dosiahnete presne to, čo potrebujete. •

Kozorožec
22. 12. – 19. 1.



február 2018

Kalichová 7

Budete sa oddávať ilúziám a mylným predstavám o vašich schopnostiach, čo vás môže zaviesť až na okraj priepasti a k frustrácii. Keď sa na svet budete pozerať cez ružové okuliare, ľahko niekomu sadnete na lep. Naplnenie môže byť len falošné. Buďte preto opatrní. Snívanie, fantázia a formulácia želaní však nie sú nebezpečné, sú dokonca inšpiratívne. Nedajte sa však pomýliť, každú svoju predstavu preverte. Vážne rozhodnutia radšej odložte.



marec 2018

Kalichová 9

Tak toto sa vám bude páčiť. Život vám ponúka to najsladšie z najsladšieho: bezstarostnosť, radosť, nadšenie. Tešte sa s priateľmi. Čaká vás zábava a spoločenský život bude nad všetkým. Teraz je čas venovať sa priateľom – oslavy, stretnutia, výlety do prírody, kino, susedská grilovačka... Zavolajte aj tým, ktorých ste už dlho nevideli. Problémy nechajte v pozadí, neriešte ich, teraz na to nie ste naladení. Vaša očarujúce osobnosť zafunguje aj na poli lásky a nadviažete novú známosť.



apríl 2018

Eso kalichov

Eso kalichov alebo inak Naplnenie. Všetko máte na dosah ruky, stačí sa len načiahnuť a uchopiť ponúknuté možnosti do hrsti. Naplnenie v láske, v práci, v živote... Teraz sa vám môže podariť nájsť i seba samého, v každom ohľade – budete na vrchole. Otvorte oči a uvidíte možnosti, ktoré váš život posunú vpred. Stanete sa vďaka tomu šťastní, zmeníte sa a budete sa cítiť oslobodení. Buďte otvorení a vďační za šťastie, ktoré vám život priniesol. Nikdy nevzdávajte hľadanie zmyslu vášho života. •



Vodnár
21. 1. – 18. 2.

február 2018

Mečová 10

Precvičíte si svoju pevnú vôľu, pretože budete v silnom pokušení. Nedajte sa vtiahnuť do hádok a sporov. Nevyjadrujte sa k témam, ktoré sa vás netýkajú. Jediné, čo môžete získať, je veľa nepriateľov a nepríjemných, napätých situácií. Tie sa objavia aj v partnerskom živote, možno sa skončí vás vzťah, no proti vašej vôli. Bude vás ovládať negatívne myslenie, preto nerobte zásadné kroky vo svojom živote, počkajte si na čas, kedy vaše srdce i rozum budú v lepšom súlade s okolitou realitou.



marec 2018

Princ kalichov

Budete trochu lietať v oblakoch. Vaše túžby budú dychtivé, prejavy a predstavy romantické. Dávajte si pozor, svojou nedočkavosťou môžete mnohé pokaziť, ak máte novú známosť, netlačte na ňu, lebo ju svojou láskou zadusíte. Chcete všetko a hneď. Ak nájdete pravú mieru, premeníte všetky príležitosti na úspech. Nerojčite toľko. Buďte trpezliví a ak potrebujete pomôcť alebo poradiť, obráťte sa na svojich blízkych.



apríl 2018

Voz

Tento mesiac sa ponesie v znamení absolútnej koncentrácie, ktorá je nevyhnutná na to, aby ste dosiahli vaše ciele. Obrátite sa do seba, do svojho stredu, vonkajší svet pre vás prestane existovať, nenecháte sa nikým a ničím rušiť. Potrebujete to. Vo vašej túžbe po hľadaní svojho miesta v spoločnosti budete odvážny, rátate aj s prekážkami, to vás však vôbec nezastaví, pretože viete, že budete mať dosť sily ich napokon prekonať. Vo vašom duchovnom svete, v sebapoznaní príde k výraznému posunu. •



Ryby
19. 2. – 20. 3.

február 2018

Palicová 8

Ste pripravení? Čaká vás úžasný mesiac plný noviniek, zážitkov a dobrých správ. Možno sa to na prvý pohľad takto pozitívne javiť nebude, ale dôležité je nastavenie vášho srdca. Otvorte sa novinkám, ktoré prichádzajú tento mesiac do vášho života. Opustite zabehaný kolobeh vášho života a očakávajte priaznivý vývoj udalostí skôr, ako si viete predstaviť. Váš život teraz dosiahne nový rozmach a vzlet.



marec 2018

Panovníčka

Panovníčka je čarodejka, vie ako veci zariadiť tak, aby bola spokojnosť v celom jej okolí. Panovníčka vám nezaisťuje len životné náklady, ale aj istý nadštandard a luxus. Vo vašom okolí, aj vo vašom vnútri zavládne harmónia. Konflikty a nedorozumenia sa rozplynú. Obdobie vám poskytne emocionálnu aj fyzickú útechu. Zamerajte sa na svoje zdravie, chráňte svoj telesný obal, starajte sa o svoje telo. Panovníčka ako symbol plnosti a plodnosti môže do vášho života priniesť nové dieťatko.



apríl 2018

Kalichová 4

Tento mesiac budete namrzení a nahnevaní, celkom vás to rozhodí, nebudete vedieť na nič sústrediť. Budete mať pocit, že ste stratili zmysel života, ale problém bude niekde inde. Stavali ste na zlých základoch a na duchovnej prázdnote. Nadbytok a prepych sú zdrojom vašej nepohody a nespokojnosti. Vedome odpútajte svoju pozornosť od hnevu a namrzenosti napríklad tým, že budete pomáhať iným. Tým, ktorí toho nemajú toľko ako vy a nemali toľko šťastia v živote ako vy. •

GAMAYA

ŠKOLA VZŤAHOV

Názov školy GAMAYA má v Sanskrite význam konať, hýbať sa, viesť niekoho alebo niečo.

V dnešnom jazyku to vieme vyjadriť slovom koučing. Gamaya je teda schopnosť každého človeka viesť svoj život. V škole vzťahov aktivizujeme uvedomenie človeka o tejto skutočnosti a uplatnenie tohto uvedomenia v bežnom živote. Umožňujeme spoznávať ľuďom ich vnútornú i vonkajšiu silu, múdrosť a krásu prostredníctvom **jogy, meditácií, jazyka, emocionálnej terapie a koučingu, aby mohli kráčať životom s ľahkosťou a radosťou.**

UČÍME SA VZŤAHU K SEBE PROSTREDNÍCTVOM VZŤAHOV K OKOLIU.



Margaréta Hazel

terapeutka a inštruktorka jogy

www.gamaya.sk
info@gamaya.sk
0917 797 410

HORMON YOGA

HORMONÁLNA JOGA PRE ŽENY

ŠPECIÁLNA ZOSTAVA CVIKOV NA PODPORU ŽENSKOSTI, ENERGIE A VITALITY



RIEŠI ŤAŽKOSTI SÚVISIACE S NEVYROVNANOU HLADINOU HORMÓNOV ✓
nepríjemné symptómy menopauzy, dlhú či bolestivú menštruáciu, PMS, padanie vlasov, lámavosť nechtov, migrény, suchosť kože či slizníc

ŽENÁM PO CELOM SVETE POMÁHA ✓
s otehotnením, cystami, myómami, zníženou funkciou štítnej žľazy, aj s nadváhou

Hormonálna joga s Mirkou Bartošovou
medzinárodne certifikovanou lektorkou
Hormonálnej jogovej terapie podľa Dinah Rodrigues

web: **www.hormonyoga.sk**
e-mail: mirka@hormonyoga.sk
mobil: 0903 129 808

Vanda
www.astrotouch.com

Astrológia

pre všetky znamenia

február
marec
apríl



BARAN

21. 3. – 19. 4.

FEBRUÁR 2018

Prežijete spoločensky mimoriadne aktívne obdobie. Až koncom mesiaca sa utiahnete pred svetom. Na nejaký čas uprednostníte samotu. Február bude bohatý na spoločenské udalosti, keďže Slnko s niekoľkými planétami stretneme v dome priateľstva. Spoločnými silami vás podporia v úsilí podať pomocnú ruku tým, ktorí to potrebujú. Pomoc nebudete len dávať, ale aj dostávať. A nezabúdajte, že – podobne, ako koncom minulého mesiaca – ešte aj teraz je vhodná doba na to, aby ste sa pridali k priateľom a vybrali sa s nimi napríklad na dovolenku. Umožní vám to rozšíriť si obzory. Mars sa celý mesiac nepohne z vášho domu filozofie, čo znamená, že vás čaká buď intenzívna intelektuálna práca, štúdium, riešenie právnych záležitostí, alebo pomerne náročná ďaleká cesta. Po troch týždňoch Slnko zmení znamenie (a vo vašom horoskope sa ocitne v dome podvedomia). Záver mesiaca sa bude preto niesť v introspektívnom tóne. Za zatvorenými dverami sa budete venovať duševnej práci, alebo nostalgickému rozjímaniu.

MAREC 2018

Posledný marcový týždeň môže byť dôležitým medzníkom. Nenechajte sa zaskočiť a dôkladne si predtým naplánujte svoju budúcnosť. Koncom mesiaca tak budete pripravení vstúpiť do nového života. V marci sa zameriate na duchovné aktivity a na svoj osobný rozvoj. Prvé týždne prechádza totiž Slnko vaším astrologickým domom podvedomia a Mars domom filozofie. A tak bude toto obdobie trochu meditatívnejšie a introspektívnejšie, než je to u vás bežné. Čakajú vás chvíle symbolických návratov do minulosti, do detstva, budete rekapitulovať svoj život. Je tiež možné, že úspešne pokročíte v boji s nejakou chorobou, alebo zlozvykom. Dom podvedomia často vypovedá aj o zlozvykoch, či psychických alebo zdravotných problémoch. Táto téma vyvrcholí začiatkom mesiaca, v čase splnu. Dajte si pozor na ohrozenie zdravia, prepracovanosť, prípadne nebezpečenstvo úrazu. Obrat k lepšiemu sľubujú nasledujúce dni. V druhej polovici mesiaca, s Marsom čerstvo nasťahovaným do vášho desiateho domu, nastúpi obdobie, ktoré bude pre zmenu náročné z hľadiska kariéry. 20. marca Slnko prejde do vášho znamenia. Ukončíte rozjímanie a odhodláte sa k zásadnej zmene vo svojom živote.

APRÍL 2018

Všetko sa točí okolo vás a vašej kariéry. Chytáte druhý dych a opäť sa vám začína dariť. V druhej polovici mesiaca sa dokonca objaví príležitosť zvýšiť si príjmy. Mars sa usádza vo vašom dome kariéry. V nasledujúcich týždňoch to pre vás znamená vynaloženie množstva energie na kariéru a upevnenie spoločenského postavenia. Apríl sa zaradí k najlepším mesiacom v tomto roku. Slnko je vo vašom znamení, čo mimoriadne praje každej vašej iniciatíve. Už od konca minulého mesiaca cítite, že človek sa musí občas intenzívnejšie venovať aj sám sebe, svojmu výzoru a záujmom. Ak chcete požiadať o zvýšenie platu, alebo rozbehnúť nový projekt, skúste to koncom tohto, alebo začiatkom nasledujúceho mesiaca.



BÝK

20. 4. – 20. 5.

FEBRUÁR 2018

Prvé týždne budú patriť snahe postúpiť v kariére. Chcete sa presadiť, ale musíte pre to niečo urobiť. Koncom mesiaca obrátite svoj záujem k iným ľuďom.

Február strávi Mars vo vašom ôsmom dome. Budete sa venovať záležitostiam súvisiacim s dedičstvom, alebo so zdieľanými financiami. Možno pôjde o súkromné financie, ale skôr to vyzerá na pôžičku, alebo grant na nový pracovný projekt. Nečudo, veď kariéra je teraz mimoriadne aktuálnou témou. Naznačuje to aspoň Slnko po boku niekoľkých planét vo vašom desiatom astrologickom dome. Opäť sa vážnejšie zamyslíte nad svojím pracovným zaradením. Ak nie ste úplne spokojní, zvážte iné možnosti. Uspokojil by vás vyšší plat? Alebo by ste chceli oprášiť svoje takmer zabudnuté podnikateľské plány? Získať potrebné finančné zdroje by momentálne mohlo byť reálne. Ako každý mesiac, aj teraz Slnko po prvých troch týždňoch zmení znamenie. V prípade vášho horoskopu to znamená, že sa presunie do astrologického domu priateľstva. Z tejto pozície vás podporí v snahe pomáhať druhým ľuďom, alebo v rozhodnutí absolvovať pár užitočných spoločenských udalostí.

MAREC 2018

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

Marec bude spočiatku bohatý na spoločenské udalosti, keďže Slnko prechádza vaším astrologickým domom priateľstva. Okolo splnu Mesiaca 2. marca vo vašom dome potešenia zistíte, že to, čo zo začiatku vyzeralo ako dobrý vtip, alebo veľmi originálny nápad, napokon príliš dobre nedopadlo.

Ďalšie dni sa ale objavia príležitosti realizovať nejaký svoj dávny sen, nadviazať alebo oživiť priateľstvá, prípadne sa úspešne pridať k nejakej charitatívnej či humanitárnej skupinovej aktivite.

Mars prechádza začiatkom marca posledným úsekom vášho ôsmeho domu. Dotiahnete nejaké detaily, súvisiace s dedičstvom, alebo s majetkom, ktorý nepatrí len vám. Aj nárast sexuálnej energie je ešte stále aktuálny.

Po dvadsiatom sa vaše tempo trochu spomalí. Slnko prejde do znamenia domu podvedomia. Záver mesiaca sa bude niesť v introspektívnejšom tóne. V tom čase bude Mars už vo vašom dome filozofie. Koniec marca, ale následne aj apríl, prinesú intenzívne štúdium, či publikačnú činnosť, riešenie právnych záležitostí, alebo fyzicky náročnú ďalekú cestu.

APRÍL 2018

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

Mars nachádzame tento mesiac vo vašom dome filozofie. Jeho prechod týmto úsekom horoskopu môže naznačovať riešenie právnych záležitostí, alebo rušnú zahraničnú cestu, či námahu, venovanú získavaniu vyššieho vzdelania. Nech už ide vo vašom prípade o čokoľvek, nie je dobré ostať pasívnym. Pokúste sa využiť energiu červenej planéty a bojujte za svoje predstavy a práva. Apríl by mohol byť aj dobrým študijným mesiacom, alebo mesiacom, zameraným na duchovné aktivity a osobný rozvoj. So Slnkom vo vašom dome podvedomia sa totiž dá očakávať obdobie sústredené, introspektívne, možno až samotárske. Koncom apríla Slnko postúpi do vášho znamenia a postará sa o to, aby ste ukončili rozjímanie a s rastúcim elánom sa pustili do realizácie ambicióznych predsavzatí.



BLÍŽENCI

21. 5. – 20. 6.

FEBRUÁR 2018

♊ Chcete si rozšíriť obzory a rozhodnete sa cestovať alebo študovať. Nové perspektívy sa koncom mesiaca vynoria aj v kariére.

Prvé tri februárové týždne sú orientované najmä na deviaty astrologický dom, ktorý symbolizuje vyššie vzdelanie a duševný rozvoj. Danú tému podčiarkuje Slnko a niekoľko planét.

Zároveň Mars, prechádzajúci vaším domom partnerstva, nabáda k tomu, aby ste sa tento mesiac venovali partnerovi/partnerke viac než obvykle.

Ak chcete vyhovieť všetkým kozmickým volaniam, najlepšie urobíte, keď sa spolu so svojou polovičkou vyberiete na ďalekú exotickú dovolenku. Ak na to finančne nemáte, alebo nie ste cestovateľský typ, tak doprajte rozlet aspoň svojej fantázii. Zahĺbte sa do kníh, filmov, zamýšľajte sa nad svojou životnou filozofiou. Zvážte prípadne aj možnosti ďalšieho vzdelávania.

Koncom mesiaca sa Slnko presunie do ďalšieho znamenia a v rámci vášho horoskopu do sféry kariéry.

MAREC 2018

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

Prvý týždeň, s Marsom vo vašom siedmom astrologickom dome, vrcholí obdobie, počas ktorého množstvo vašej energie patrí partnerskému vzťahu.

V lepšom prípade to znamená veľa vášne a aktívneho, spoločne stráveného času, v horšom je tu hrozba konfliktov a impulzívnosti. Záleží trochu aj od vás, ktorou cestou sa vyberiete.

To, čo je teraz nemenej dôležité, je kariéra. Pracovné záležitosti sa ale môžu prelínať s rodinnými. Bude ťažké stíhať jedno aj druhé. Naznačuje to aspoň spln Mesiaca, ktorý okolo 2. marca signalizuje, že budete musieť riešiť menšiu rodinnú krízu.

V druhej polovici mesiaca, s Marsom vstupujúcim do ôsmeho domu, prichádzajú témy, ktoré údajne najviac hýbu svetom – sex a peniaze. Ak medzi vami a súkromným alebo pracovným partnerom vládne napätie, pravdepodobne sa to teraz pretaví do hádok o spoločných financiách. Pôjde teda buď o súkromný majetok, alebo o zdroje financovania pre pracovný projekt.

20. marca sa Slnko pripojí k Uránu, Venuši a Merkúru v dome priateľstva a podporí vás v úsilí pomáhať druhým ľuďom.

APRÍL 2018

Prvá polovica mesiaca bude mimoriadne spoločenská. Potom ale zatúžite po samote, veď niektoré veci musí človek vyriešiť a zvládnuť bez cudzej pomoci.

V apríli je Mars vo vašom ôsmom astrologickom dome. Preto množstvo vašej energie bude patriť záležitostiam súvisiacim s dedičstvom, alebo s majetkom, ktorý nepatrí len vám. Nárast sexuálnej energie je tiež pravdepodobný.

Tento mesiac bude bohatý aj na spoločenské udalosti, keďže Slnko je v dome priateľstva. Zdá sa, že najmä prvé tri týždne prinášajú príležitosti začať realizovať nejaký svoj dávny sen, nadviazať, alebo oživiť priateľstvá, prípadne sa úspešne pridať k nejakej charitatívnej či humanitárnej skupinovej aktivite.

Koncom mesiaca Slnko vstupuje do astrologického domu podvedomia. Treba dokončiť veci nedokončené, spoznať doteraz nepoznané a vysporiadať sa s utajovanými problémami, aby ste boli pripravení na vstup do novej, zrelšej životnej etapy.



RAK

21. 6. – 22. 7.

FEBRUÁR 2018

Tento mesiac budete mimoriadne produktívni, či už pôjde o majetkové, alebo zdravotné záležitosti. Posledný týždeň prinesie aj duševné rozptýlenie.

S Marsom v šiestom dome vášho horoskopu vynaložíte množstvo energie na pracovné a zdravotné záležitosti. Ak treba, objednajte sa k lekárovi. Ak vás trápi len slabá kondícia, kúpte si permanentku do telocvične. A ak je vaším problémom len kopa odkladanej nezáživnej roboty, tak aj s tým by sa malo niečo urobiť.

Ďalšími aktuálnymi témami sú problémy s dedičstvom, finančným vyrovnaním, alebo majetkom zdieľaným spoločne s niekým iným. Slnko vám pomôže dotiahnuť aj tieto záležitosti do úspešného konca.

Po prvých troch týždňoch Slnko v rámci vášho horoskopu prejde do domu filozofie. Mars bude v tom čase už v dome partnerstva. Dajte zelenú rozširovaniu obzorov. V optimálnom prípade vo dvojici.

MAREC 2018

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

Začiatkom marca prechádza Mars posledným úsekom vášho domu zdravia a práce. Je to dom tradične spájaný so zdravím, kondíciou, životným štýlom.

Tomu patrila veľká časť vašej energie vo februári a platí to aj o prvej polovici tohto mesiaca.

Prvé týždne sú zároveň orientované na dom filozofie. Slnko v tomto dome prináša radosť zo štúdia, z nových zážitkov, cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. Spln Mesiaca 2. marca ešte podčiarkuje danú tému. Signalizuje, že jedna etapa školy života je za vami a vy hneď, alebo čoskoro vstúpite do novej, ktorá vás posunie k oveľa vyšším métam.

Po prvých troch týždňoch sa Slnko pripojí k ďalším planétam v astrologickom dome kariéry a o slovo sa začnú hlásiť pracovné záležitosti. Preto záverečný týždeň môže dať nečakaný impulz vašej kariére.

V tom čase bude Mars už vo vašom dome partnerstva, nasmerovaný k témam ako láska a medziľudské vzťahy. Nastupuje obdobie, počas ktorého vložíte veľa energie aj do partnerského vzťahu.

APRÍL 2018

Chcete sa presadiť a svoju úlohu pritom zohrajú medziľudské vzťahy. Prvé tri týždne z veľkej časti pohltí kariéra. Ale záver mesiaca už bude patriť chvíľam s partnerom a priateľmi.

Mars bude naďalej vo vašom astrologickom dome partnerstva. Pozitívnym prínosom je energia, ktorú dokážete investovať do existujúceho, alebo vznikajúce partnerského vzťahu. Nečakajte však len chvíle plné romantiky. Často bude treba krotiť výbušnosť a vyhýbať sa konfliktom. Presmerujte nadbytočnú energiu do športu, alebo fyzickej práce.

To, čo je teraz nemenej dôležité, je kariéra. Tú ovplyvňuje Slnko v desiatom dome už od konca uplynulého mesiaca. Aj prvé tri aprílové týždne sú ešte skvelé pre postup v zamestnaní, alebo úspešné odštartovanie novej kariéry.

Koncom mesiaca Slnko vstúpi do vášho 11. domu (domu priateľstva). To znamená, že vykonáte veľa práce pre priateľov a ľudí, ktorí to potrebujú. Možno sa zapojíte do činnosti nejakého spoločenstva alebo charitatívnej organizácie.



LEV

23. 7. – 22. 8.

FEBRUÁR 2018

Čakajú vás týždne plné vzrušenia, radosti, potešenia a tvorivosti. Až koncom mesiaca sa budete musieť venovať aj pragmatickejším témam, a síce majetku a peniazom.

Slnko v astrologickom dome partnerstva a Mars v dome potešenia – to je prísľub energie, využiteľnej na aktivity súvisiace s kreatívnou činnosťou, zábavou, flirtovaním a láskou. Prežívate vzrušujúce a radostné obdobie. Hľadajte novú lásku, alebo ju oživte vo vyhasínajúcom vzťahu.

Po prvých troch týždňoch Slnko prejde do nasledujúceho znamenia a v rámci vášho horoskopu do ôsmeho domu. Ten je v astrológii spájaný napríklad so sexualitou, čo by mohlo predznamenať zaujímavý erotický zážitok.

Ale ôsmy dom sa týka aj iných tém – najmä majetkových a finančných záležitostí. Možno sa potrebujete dohodnúť o financiách so súkromným alebo pracovným partnerom. Prípadne sa poobzerajte po ďalších zdrojoch a zvážte možnosť pôžičky, alebo sa uchádzajte o grant, dotáciu, či sponzorský príspevok.

MAREC 2018

Začiatkom mesiaca nebude chýbať vzrušenie. Zariadiť treba aj isté majetkové záležitosti. Neskôr budete riešiť dilemu, či sa zbaviť nahromadenej práce, alebo radšej relaxovať, či dokonca dovolenkovať.

Mars je začiatkom mesiaca ešte stále vo vašom dome potešenia. Tým vrcholí obdobie, počas ktorého ste vynaložili veľa energie na aktivity súvisiace s deťmi, fyzickou láskou, alebo nejakou tvorivou prácou.

Prvé týždne sú orientované aj na záležitosti ôsmeho domu. Môžete sa preto tešiť na zaujímavé erotické experimenty, alebo príjemný flirt. Hlavne sa však budete musieť venovať financiám súvisiacim s niekým iným. Prvé dva týždne sú na to ako stvorené, s výnimkou dní okolo splnu 2. marca.

Od 20. marca vás začnú postupne zamestnávať aj témy domu filozofie. Je možné, že sa vyberiete na dovolenku, alebo využijete príležitosť študovať, učiť sa nové veci. V tom čase bude Mars už v ďalšom znamení, aby svoju energiu investoval do pracovných a zdravotných záležitostí. Potrebujete sa zbaviť kopy nezáživnej, rutinnej roboty a začínate mať pocit, že musíte pridať, ak to chcete stihnúť. U niektorých z vás hrozí stres, lebo si toho naložili priveľa, v práci, aj doma.

APRÍL 2018

Pracujete a rozširujete si obzory. To, čo ste sa naučili, môžete onedlho zúročiť. Koncom mesiaca sa totiž objaví zaujímavá pracovná príležitosť.

Mars je naďalej v dome zdravia a práce. Hrozí konflikt z nutnosti pracovať pre niekoho iného a zároveň pre seba. Ak zabudnete na pravidelný oddych, ohlásia sa bolesti hlavy, horúčky, zosilnenie chronických bolestí. Možno si nakoniec poviete, že práca počká, lebo zdravie a kondícia vyžadujú okamžitú pozornosť.

Prvé týždne sú orientované aj na záležitosti domu filozofie a prinášajú radosť zo štúdia, z nových zážitkov, z cestovania. Ak na to máte, ujdite do nejakej zaujímavej ďalekej destinácie. Či ale budete doma, alebo v exotickej cudzine, budete sa často zamýšľať nad svojimi životnými postojmi a budúcnosťou. Opätovne zvážite možnosti ďalšieho štúdia.

Po troch týždňoch Slnko zmení znamenie a zaslúži sa o to, že – pokiaľ ide o kariéru – záver mesiaca zaradíte k najúspešnejším obdobiam v tomto roku. Dočkáte sa odmeny za nedávne úspechy a do ďalšej etapy vstúpite s optimizmom.



PANNA

23. 8. – 22. 9.

FEBRUÁR 2018

Tento mesiac sa venujete zdraviu alebo kondícii. Ide pritom o vás, alebo o niekoho z rodiny. Posledný týždeň bude takmer výhradne patriť partnerovi/partnerke.

Prvé tri týždne sú orientované na astrologický dom zdravia a práce. Naznačuje to aspoň Slnko a niekoľko planét, ktoré môžeme stretnúť vo vašom šiestom dome. Ak vaše zdravie alebo kondícia nie sú v optimálnom stave, tak práve teraz máte silnú kozmickú podporu k tomu, aby ste s tým niečo urobili. Je ale možné, že vaše zdravie je v poriadku, ale niekto z vášho okolia je na tom horšie a potrebuje pomoc. Možno ide o rodinného príslušníka. Mars v dome domova by to potvrdzoval. Červená planéta prináša svoju energiu, rozhodnosť a angažovanosť v rámci riešenia aktuálnych rodinných záležitostí.

Po troch týždňoch Slnko prejde do ďalšieho znamenia. Vo vašom horoskope tým vstupuje do siedmeho domu – domu partnerstva. Záverečný týždeň preto venujte hlavne svojmu partnerovi a ak ho nemáte, tak honbe za novým objavom.

MAREC 2018

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

Prvý týždeň bude patriť najmä rodičom, deťom, alebo otázkam bývania, keďže Mars prechádza posledným úsekom vášho domu domova. Uzatvoria sa tým týždne, počas ktorých ste vynakladali veľa energie na aktivity, súvisiace s vaším domovom a rodinou.

Súkromné záležitosti akcentuje spln Mesiaca 2. marca vo vašom znamení. Prišiel čas zatvoriť dvere za istými vecami a pohnúť sa v živote ďalej. Zmeny sú nevyhnutné, aj keď zo začiatku z nich budete mať obavy. Napokon sa ale v oblasti medziľudských vzťahov vyčasí. Postará sa o to v siedmom astrologickom dome vášho horoskopu (dome partnerstva) Slnko s Neptúnom. Zdá sa, že láska je opäť na obzore. Mars sa neskôr presunie do vášho astrologického domu potešenia. S nadšením sa pustíte do činností, ktoré vám prinášajú radosť, ale počas uplynulých dvoch rokoch ste ich zanedbávali.

20. marca sa Slnko presunie do ôsmeho domu. To vás koncom mesiaca udrží pri súkromných témach, akými sú sex a pre mnohých aj téma peňazí.

APRÍL 2018

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

Mars bude vo vašom astrologickom dome potešenia. Znamená to týždne počas ktorých vynaložíte veľa energie na aktivity súvisiace s deťmi, fyzickou láskou, alebo nejakou tvorivou prácou.

Prvé tri týždne sú zároveň orientované aj na záležitosti ôsmeho domu. Ten sa týka sexuálneho správania a peňazí, ktoré súvisia s inými ľuďmi. Môžete sa preto tešiť na zaujímavé erotické experimenty, prípadne príjemný nový flirt. Hlavne sa však budete musieť venovať financiám, ktoré sú zdieľané, alebo súvisiace aj s niekým iným. Pôjde o dedičstvo, pôžičku, investíciu, finančné vyrovnanie, alebo daňové záležitosti a pod.

Neskôr sa Slnko presunie za Venušou do vášho deviateho domu (domu filozofie). Tento astrologický dom býva tradične spájaný s náboženstvom, cestovaním, cudzími krajinami, vyšším vzdelaním, právom, etikou a morálkou. Začnete sa zamýšľať nad svojimi životnými postojmi a svojou budúcnosťou. Ak musíte riešiť aj nejaké právne záležitosti, je pravdepodobné, že tento mesiac sa veci konečne pohnú dopredu.



VÁHY

23. 9. – 22. 10.

FEBRUÁR 2018

Tento mesiac znovuobjavíte radosť zo života. Posledný týždeň si zoberiete na mušku kondíciu, stravu a pracovné podmienky.

Tento mesiac bude plný radosti a vášne. Svedčí o tom napríklad poloha impulzívneho Marsu vo vašom treťom astrologickom dome. Pozor na príliš energickú komunikáciu – môže viesť k tomu, že konečne presadíte svoje názory, ale rovnako ľahko aj k tomu, že si narobíte nových nepriateľov.

Prítomnosť Slnka a niekoľkých planét vo vašom dome potešenia je dôvodom na optimizmus. Už od konca minulého mesiaca sa tešíte znovuobjavenej tvorivosti, ako aj opätovnej chuti flirtovať a tešiť sa zo života. Doprajte si poriadnu dávku zábavy.

Ako každý mesiac, aj tentokrát Slnko po troch týždňoch zmení znamenie. V rámci vášho horoskopu to znamená presun do šiesteho domu – domu zdravia a práce. Pustite sa do kritického posúdenia svojho životného štýlu. Ak je čo zlepšovať, tak smelo do toho!

MAREC 2018

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

Začiatkom mesiaca je Mars ešte vo vašom treťom dome, aby ukončil niekoľkotýždňové obdobie, ktoré bolo pomerne náročné z hľadiska komunikácie s ľuďmi. Nechýba impulzívnosť a útočnosť. Pritom lepšie by bolo držať sa na uzde, veď je toho dosť, čo musíte prvý týždeň zariadiť a dohodnúť...

Marec je zároveň mimoriadne vhodný pre vytrvalý pracovný maratón, alebo pre definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému. Spomeňme v tejto súvislosti aj spln Mesiaca 2. marca vo vašom dome podvedomia. Tento spln prinesie vyvrcholenie niečoho, čo vám už dlhšiu dobu znepríjemňuje život a podľa všetkého naozaj ide o dôsledky zanedbávania zdravotných záležitostí a kondície. Rozhodnete sa zmeniť životný štýl, možno aj zhodiť prebytočné kilá. V tom prípade pripomíname, že hladovka je vraj najúčinnejšia práve po splne.

Koniec mesiaca, s Marsom už v dome domova a so Slnkom, Uránom, Merkúrom a Venušou v dome partnerstva, bude patriť rodine a v rámci nej najmä partnerským záležitostiam. Ak túžite po oživení partnerského života, dostanete príležitosť – láska je na dosah.

APRÍL 2018

Rodinné hodnoty a partnerské záležitosti – to sú teraz vaše témy. Aj keď v druhej polovici mesiaca vám začne v hlave strašiť aj čosi ďalšie: majetok a peniaze...

Červená planéta bude tento mesiac vo vašom dome domova. Znamená to, že prežijete obdobie, počas ktorého vynaložíte veľa energie na aktivity súvisiace s domovom a rodinou.

V láske a partnerských vzťahoch sa vám začne mimoriadne dariť. V dome partnerstva máte Slnko a aj ďalšiu kozmickú podporu. Preto počas prvých troch týždňov buď definitívne ukončíte beznádejný vzťah, alebo stretnete novú lásku, či zistíte, že v zdanlivo rutinnom vzťahu opäť svitá na lepšie časy.

Koncom mesiaca Slnko zmení znamenie a nastolí témy ako dedičstvo, alebo majetok zdieľaný spoločne s niekým iným (súkromným alebo obchodným partnerom a pod.). Ak je dosiahnutie úspechu závislé na financiách z cudzích zdrojov, pustite sa do ich zháňania.



ŠKORPIÓN

23. 10. – 21. 11.

FEBRUÁR 2018

Tento mesiac máte kopu energie na zarábanie, ale rodinné výdavky vám nedovolia nič ušetriť. Koniec mesiaca prinesie chvíle potešenia a zábavy.

Mars je vo vašom druhom astrologickom dome – dome peňazí. Možno vám pomôže so zarábaním peňazí. A možno práve naopak – prinúti vás míňať.

Slnko v dome domova naliehavo naznačuje, ktorá oblasť by dokázala zhltnúť kopu peňazí. Je to rodina a bývanie. Zdá sa, že by naozaj mali dostať prednosť pred všetkým ostatným. Asi bude náročné zvládať pracovné aj rodinné povinnosti. Je ale nevyhnutné zintenzívniť starostlivosť o rodinu, možno aj začať hľadať nové bývanie, prípadne prestavovať a vynovovať. Využite naplno najmä prvé tri týždne, lebo sú v uvedených smeroch veľkým prísľubom.

Neskôr Slnko prejde do vášho astrologického domu potešenia. Prichádza čas baviť sa, flirtovať, možno aj trochu riskovať. Užite si záverečný týždeň presne podľa svojich predstáv.

MAREC 2018

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

Začiatkom marca nachádzame Mars vo vašom astrologickom dome peňazí. Ešte stále zarábate, ale aj bez zábran míňate. Rozhadzovať peniaze budete najmä počas prvého týždňa, kedy vás aj Slnko v dome potešenia nabáda, aby ste si dožičili, čo sa dá. Hviezdy jednoznačne hovoria, že si budete skvele užívať. Nič nebude obmedzovať váš tvorivý prejav a môžete sa venovať deťom, zábave, nejakej kreatívnej aktivite, alebo aj hazardu. Ani flirt či ľúbostná aféra nie sú vylúčené. Zvýšte opatrnosť okolo splnu 2. marca. Najmä si dajte pozor na "priateľov".

V druhej polovici mesiaca, s Marsom čerstvo nasťahovaným do vášho tretieho domu, nastúpi obdobie, ktoré bude pomerne náročné z hľadiska komunikácie. Čaká vás náchylnosť k impulzívnosti, energickosti, útočnosti.

20. marca sa Slnko ocitne vo vašom dome práce a zdravia. Kým ste sa bavili, práca čakala, až sa jej nazbierala slušná kopa. Tak si vyhrňte rukávy a niečo s tým urobte.

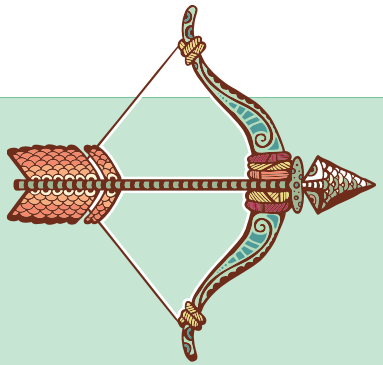
APRÍL 2018

Máte pred sebou množstvo rutinných povinností, ktoré musíte zvládnuť. Nepôjde len o prácu, ale aj o zdravie – treba niečo urobiť s kondíciou, takže smelo do toho. A na konci mesiaca vás čaká láska.

Mars bude vo vašom treťom astrologickom dome. Znamená to obdobie, ktoré bude asi najťažšie v tomto roku z hľadiska komunikácie s ľuďmi. Teraz vás ovláda náchylnosť k impulzívnosti, energickosti, útočnosti. A pritom toľko vecí treba vybaviť, napísať, dohodnúť...

Prvé tri týždne sú orientované aj na dom zdravia a práce. Preto nemalý dôraz je na rutinných pracovných povinnostiach, kondícii a zdravotných záležitostiach.

Neskôr Slnko prejde do znamenia vášho siedmeho domu (domu partnerstva). To znamená, že nastúpi intenzívne obdobie, pokiaľ ide o lásku a partnerské vzťahy. Nie vždy sa veci daria samé od seba, občas nás úspech stojí trochu viac námahy a obetí. A to bez ohľadu na to, či patríte k slobodným, alebo k zadaným.



STRELEC

22. 11. – 21. 12.

FEBRUÁR 2018

Čaká vás rušné obdobie. Absolvujete niekoľko dôležitých stretnutí a rozhovorov. Záverečný týždeň musíte pred všetkým uprednostniť rodinu.

Vaším tretím astrologickým domom prechádza počas prvých troch týždňov Slnko a niekoľko planét. Znamená to, že prežívate obdobie, ktoré je neobvykle rušné a náročné z hľadiska komunikácie s ľuďmi. Ste neustále v pohybe, aby ste toho čo najviac stihli zariadiť a dohodnúť. Okrem povinností sa snažíte stihnúť aj pár stretnutí s blízkymi ľuďmi.

Tretí dom súvisí aj s poznávaním a získavaním základných zručností. Rozmýšľate, v čom by ste sa mohli zlepšiť. Dobrým nápadom by mohol byť nejaký kurz, vďaka ktorému budete zase o niečo múdrejší, alebo šikovnejší.

Pustite sa do čoho len chcete – energický Mars je vo vašom znamení. Poskytne dosť energie a pomôže pristúpiť k veciam rozhodnejšie a akčnejšie.

Záverečný týždeň patrí záležitostiam štvrtého astrologického domu – domu domova. Venujte sa hľadaniu nového bývania alebo vylepšovaniu toho starého. Niektorí z vás budú viac času tráviť s rodičmi alebo deťmi.

MAREC 2018

V marci budete riešiť otázniky okolo rodiny, bývania a financií. Koniec mesiaca prinesie navyše veľa vzrušenia a zábavy.

Už vo februári ste vynaložili veľa energie na domov a rodinu a tento mesiac to bude podobné. Budete sa venovať rodičom, starým rodičom, alebo kupovať, prípadne renovovať byt či dom. Rodina dostane prednosť pred kariérou a zdá sa, že to váš zamestnávateľ prežije. Len v dňoch okolo 2. marca môže byť trochu náročnejšie zvládať jedno, aj druhé.

Neskôr sa červená planéta presunie z vášho znamenia do nasledujúceho a začne naliehavo upozorňovať na finančné záležitosti – najmä na peniaze, ktoré zarábate vlastnými silami. Možno ukončíte istý projekt a ocitnete sa na prahu nových možností. Alebo je to znak toho, že bude treba investovať vyššiu čiastku do rodiny a do bývania.

20. marca sa Slnko pridá k planétam v piatom astrologickom dome. Zdá sa, že sa konečne opäť môžete venovať deťom, nejakej kreatívnej aktivite, alebo koníčkom. Užite si teda záverečný marcový týždeň a aj podobne ladené prvé týždne nasledujúceho mesiaca.

APRÍL 2018

Tento mesiac budete zarábať, ale aj utrácať a užívať si. Záverečný týždeň vás navyše podnieti k pozitívnym zmenám v životnom štýle.

S Marsom vo vašom dome peňazí prežijete obdobie, počas ktorého vynaložíte veľa energie na finančné a majetkové záležitosti. S veľkým entuziazmom sa púšťate do zarábania peňazí. Niektorí z vás budú nielen zarábať, ale aj míňať vo veľkom štýle. Nenecháte sa obmedzovať v tvorivosti, hravosti a zábave. Niektorí z vás sa nezastavia ani pred hazardom. Flirt či ľúbostná aféra takisto nie sú vylúčené. To všetko má na svedomí Slnko v dome potešenia.

Po prvých troch týždňoch Slnko vstupuje do vášho šiesteho domu (domu práce a zdravia). V rovnakom dome nachádzame aj Venušu. S takouto kozmickou podporou sa zdá, že začnete intenzívnejšie uvažovať o zmene životného štýlu, preorganizovaní rutinných pracovných povinností a riešení prípadných zdravotných problémov.



KOZOROŽEC

22. 12. – 19. 1.

FEBRUÁR 2018

Tento mesiac vás čakajú úlohy, ktoré musíte zvládnuť za zatvorenými dverami. Až posledný týždeň sa vám podarí konečne dostať aj medzi ľudí.

Slnko a zopár planét v dome peňazí a Mars v dome podvedomia udržujú pri živote témy, ktoré boli nastolené už koncom minulého mesiaca. Ide najmä o vašu finančnú situáciu. Ak chcete požiadať o zvýšenie platu, alebo naštartovať úplne nový projekt, urobte to teraz. Najmä prvé tri týždne by ste rozhodne mali využiť. Niektoré šance človek dostane len raz.

Neskôr sa Slnko v rámci vášho horoskopu presunie do tretieho astrologického domu. Ten je zameraný na komunikáciu, mobilitu, vzdelávanie. Vybavte čo musíte – určite sa toho nakopilo dosť. Zvážte aj možnosť doplniť si vzdelanie v rámci nejakého kurzu. A v každom prípade nakoniec zatvorte za sebou dvere a sústreďte sa na vedomosti, ktoré chcete vstrebať, alebo na zručnosti, ktoré si chcete nacvičiť. Okrem toho si nájdite čas aspoň na jedno príjemné stretnutie s tými, ktorí sú vám najbližší.

MAREC 2018

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

So Slnkom v treťom astrologickom dome sú prvé týždne orientované na komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti a blízke medziľudské kontakty. Čaká vás množstvo rozhovorov. Veľa času strávite so starými priateľmi, alebo súrodencami.

Spln Mesiaca 2. marca vo vašom dome filozofie ešte podčiarkuje danú tému. Istá ďaleká cesta, alebo vzdelávací projekt sa ukážu byť sklamaním, ale – ako neskôr zistíte – umožní vám to zamerať sa na nové možnosti.

Začiatkom mesiaca prechádza Mars posledným úsekom vášho domu podvedomia. Ten je tradične spájaný s vecami skrytými a neznámymi, s podvedomím, snami, tajomstvami, tajnými nepriateľmi, samotou, únikom od reality, chorobami, alkoholom, drogami. Aj niečomu z toho patrila a ešte pár dní patrí vaša energia. Neuzatvárajte sa pred vašimi blízkymi. Práve na nich, alebo na vás, útočia nástrahy dvanásteho domu. Jedna strana pomôže druhej dostať sa z toho bez ujmy.

APRÍL 2018

Prvé týždne patria rodine a otázkam bývania. Druhá polovica mesiaca prinesie navyše veľa vzrušenia a potešenia, ale aj neistoty a neodhadnuteľného rizika.

Mars sa nasťahoval do vášho znamenia, čo je skvelé. Znamená to, že vynaložíte veľa energie na seba, svoj vzhľad a záujmy. Červená planéta vás vyzbrojí energiou a rozhodnosťou.

To, čo je prvé tri týždne najdôležitejšie, sú záležitosti domova a rodiny. V dome domova máte totiž Slnko, Urán a Merkúr, a to znamená, že sa môžete úspešne venovať aktivitám, súvisiacim s rodinou a domácnosťou. Navštívte rodičov, vychutnajte rodinnú pohodu, alebo dokončite prerábky v byte, či v dome.

Koncom mesiaca Slnko vstúpi do vášho piateho domu (domu potešenia). Keďže tento dom súvisí napríklad s deťmi, možno zistíte, že sú teraz najdôležitejšou súčasťou vášho života.

Či už s deťmi, alebo bez nich – prichádza čas hravosti, flirtu, zábavy, ale zároveň vás hviezdy varujú, aby ste sa nenechali príliš strhnúť. Rozvaha je namieste.



VODNÁR

20. 1. – 18. 2.

FEBRUÁR 2018

Tento mesiac sa vám bude dariť. Možno si splníte jeden zo svojich snov, prípadne si aj finančne prilepšíte, alebo pomôžete niekomu, kto to potrebuje.
Tento mesiac strávi Mars v znamení vášho astrologického domu priateľstva. Ten súvisí s tajnými túžbami a červená planéta vám svojou pozíciou naznačuje, že máte bojovať za splnenie nejakého svojho dávneho sna. Dom priateľstva je ale zameraný aj na priateľov, spoločenské udalosti, rôzne angažované aktivity. To všetko bude patriť k februáru.
Prvé týždne si doprajte čas aj pre seba. Kúpte si niečo na seba, zmeňte účes a možno sa odhodláte aj k vážnejším zmenám. Slnko v sprievode niekoľkých planét prechádza vaším znamením, čo bude veľké plus pre každú vašu iniciatívu.
Koncom mesiaca Slnko zmení znamenie. Vo vašom horoskope sa tým ocitne v druhom astrologickom dome – dome peňazí. Záverečný týždeň prinesie možnosť lepšieho zárobku. Možno to dokonca bude ďalší krok k vysnívanému povolaniu.

MAREC 2018

Nové zárobkové možnosti vás nenechajú ľahostajnými. Až koncom mesiaca sa od peňazí čiastočne odpútate a nájdete si čas aj na seba a na ľudí zo svojho okolia.
Prvé týždne sú do veľkej miery orientované na peniaze. Ak chcete požiadať o zvýšenie platu, neváhajte. Prípadne naštartujte nové podnikanie. Takmer určite bude finančne úspešné. Spoliehajte sa však hlavne na seba. Zvýšený prísun peňazí nebude súvisieť s výhrou, dedičstvom, pôžičkou a pod. Planéty hovoria, že pôjde o vlastnými silami zarobené peniaze. Najmä prvé dva týždne sú na štart nových projektov ako stvorené. Výnimkou sú dni okolo splnu 2. marca.
Prvý týždeň môže nečakane výraznú úlohu zohrať vplyvný známy, alebo vaši starí priatelia. Začiatkom mesiaca totiž Mars prechádza posledným úsekom vášho domu priateľstva. Je naozaj možné, že prijmete pomocnú ruku, aby ste sa dostali bližšie k splneniu svojho dávneho sna.
Mars sa postupne presúva do vášho domu podvedomia a začne vás tlačiť k tomu, aby ste sa za zatvorenými dverami vysporiadali s istými záležitosťami. Až koncom mesiaca sa vám podarí čiastočne sa vymaniť spod nadvlády momentálne samotárskeho Marsu a stráviť príjemné chvíle s ľuďmi, na ktorých vám záleží.

APRÍL 2018

Témou mesiaca je komunikácia. Čaká vás množstvo dôležitých stretnutí. Záverečný týždeň prinesie zmeny, ktoré ovplyvnia rodinný život.
Mars prechádza vaším domom podvedomia. Ten je tradične spájaný s vecami skrytými a neznámymi, s podvedomím, snami, tajomstvami, tajnými nepriateľmi, samotou, únikom od reality, chorobami, alkoholom, drogami. Aj niečomu z toho bude teraz patriť vaša energia.
Prvé tri týždne sú orientované aj na tretí dom, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti a blízke medziľudské kontakty. V tomto dome máte teraz Slnko a to znamená, že si určite nájdete čas pre svojich blízkych.
Tretí dom súvisí aj so vzdelaním a vyzerá to tak, že jedna študijná, alebo poznávacia etapa vášho života práve končí. Keď sa koncom mesiaca Slnko presunie do štvrtého domu, o slovo sa prihlási rodina. V tomto smere sa dostanete do zodpovednejšej pozície, než tomu bolo doteraz. Nejaká rodinná záležitosť si vyžiada viac energie, než ste čakali. Môže to byť napríklad potreba prebrať starostlivosť o rodiča, či iného člena rodiny, alebo nutnosť zabezpečiť lepšie podmienky bývania.



RYBY

19. 2. – 20. 3.

FEBRUÁR 2018

Posledné dni mesiaca môžu byť dôležité pre vašu kariéru. Prvé tri týždne sa venujte dôkladnej príprave a potom smelo vykročte do nového života.

Február bude mimoriadne introspektívny. Vo vašom tajuplnom dvanástom astrologickom dome stretávame Slnko a niekoľko planét. Pripravte sa na chvíle symbolických návratov do minulosti, čas hodnotenia a pripravovania nových stratégií. Niektorí z vás – pre zmenu – úspešne pokročia v boji s nejakou chorobou, závislosťou, zlozvykom, alebo niečím negatívnym, čo vás v nedávnych týždňoch, či mesiacoch trápilo.
Ak sa chcete riadiť astrológiou, tak tento mesiac by ste určite nemali zanedbať ani pracovnú sféru. Energický Mars sa totiž celý čas nepohne z vášho domu kariéry. Koncom mesiaca Slnko prejde do vášho znamenia. Pomôže vám odhodlať sa k zásadnej zmene vo vašom živote. Obrat k lepšiemu zaznamenáte už koncom tohto mesiaca alebo začiatkom nasledujúceho.

MAREC 2018

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

Začiatkom mesiaca Mars končí svoju púť vaším domom kariéry. Tým vrcholí obdobie, ktoré je v exponovanej miere venované práci a upevňovaniu spoločenského postavenia.
Tento marec bude patriť k tým vzácnym obdobiam, keď sa vám podarí vyhradiť si čas aj pre seba.
So Slnkom a Neptúnom vo výsostne osobnom prvom astrologickom dome by nemal byť problém venovať sa svojmu vzhľadu a záujmom. Ako väčšina ľudí, aj vy máte zrejme pocit, že k dokonalosti máte ďaleko. Zdá sa ale, že po prvých týždňoch budete mať zo seba lepší pocit.
Mars sa postupne presúva do vášho astrologického domu priateľstva. Začnete sa energicky zasadzovať za záujmy určitej organizácie, alebo skupiny ľudí.
20. marca sa Slnko pripojí k Uránu, Venuši a Merkúru vo vašom druhom dome – dome peňazí. Či už máte ambiciózne finančné plány, alebo chcete len konečne požiadať o malé zvýšenie platu, teraz prichádza ten správny čas. Využite na všetky podobné kroky záverečný marcový týždeň, alebo prvé aprílové týždne.

APRÍL 2018

Peniaze a množstvo vybavovačiek – to je to, čo vás bude tento mesiac zamestnávať. Koncom apríla sa od toho čiastočne odpútate a nájdete si viac času aj pre ľudí z najbližšieho okolia.

Mars sa usadil vo vašom dome priateľstva.
Čaká vás rušné, spoločensky angažované obdobie. Je tiež možné, že budete bojovať za splnenie nejakého svojho dávneho sna.
So Slnkom v astrologickom dome peňazí sa môžete rozbehnúť za vytúženou finančnou príležitosťou. Ak chcete odštartovať nové zárobkové aktivity, urobte to počas prvých troch týždňov. Opatrnosť bude namieste v čase splnu. Ten môže ohroziť nielen peniaze, ktoré ste zarobili, ale aj tie, ktoré by ste radi získali z nejakých ďalších zdrojov. S konečnou platnosťou zistíte, či je táto cesta schodná, alebo nie. To vám umožní ujasniť si ďalšie kroky.
Neskôr sa Slnko pripojí k panétam vo vašom astrologickom dome komunikácie. Upriamite pozornosť na ľudí okolo seba. Užijete si s nimi diskusie na prechádzkach prebúdzajúcou sa prírodou, alebo v útulných kaviarňach.

Jedinečná ruža IZIA



Pripravila: Táňa Nitková foto: Sisley

Isabelle d´Ornano vždy preferovala nižšiu vázu, čajovú kanvicu alebo starú karafu, aby vôňa jej milovaných ruží zaplnila svojím čarom každý roh jej domu. Vždy keď sa ich bujné a ladné okvetné lístky otvorili a odhalili svoj zlatý stred, nastal ten nezameniteľný okamih – keď všetko vôkol objala ich vôňa.





Svieža, neskrotná a jedinečná ako ruža Malého princa. To je **IZIA,** esencia zachytávajúca nezabudnuteľnú vôňu ruží Isabelle d´Ornano, ktoré kvitnú iba dva týždne na konci mája.

IZIA je ako sprcha v ružových kvetoch. Je však i spomienka na Isabellinu tetu Dolly Radziwillovú, úžasnú dámu, od ktorej sa veľa naučila.

Päť ruží tvorí kyticu, päť žien vytvorilo vôňu Izia. Majstrovské dielo samo osebe sa vyvinulo vďaka šťastiu, rozmanitým talentom, zdieľaniu spriaznenosti a mimoriadnemu vkusu. Isabelle d´Ornano, Amandine Clerc-Marie, Christine d´Ornano, Quentin Jones a Sonia Vasena sú dámy, ktoré spojili svoje tvorivé sily a ich umelecké dielo rozpráva voňavý príbeh.

IZIA je ako neočakávaný darček; okúzľujúca, nezabudnuteľná a nadčasová. IZIA je ako náhodné stretnutie tu a teraz.

IZIA je inšpiratívna vôňa, ktorú si všimnete a ktorá sa vám nadlho vryje do pamäte.

Čuchové umelecké dielo IZIA

... otvárajú vysoko sofistikované top nóty bielej bergamoty z Kalábrie. Je zvýraznená tónmi frézie a čaju, predstavuje lesk a jas umocnený aldehydmi. Citrusovo iskrivé aspekty ešte jemne vylepšuje ružové korenie.

Prekypujúca duša pulzujúcej ruže, tvarovaná parfumárkou ako socha, odhaľuje citrusové kvetinové srdce so sviežimi tónmi hrušky, s jemným nádychom lístkov jazmínu, pivonky a konvalinky. Vibrujúca zelená angelika dodáva do celej kytice púdrové nuansy.

V základných nótach sú akordy ruže d´Ornano zvýraznené púdrovým pižmom, aby podčiarklo ich neuveriteľne ženský pôvab. Drevito teplý céder dodáva štruktúru, kým ambra prepisuje modernú zmyselnosť.

BAZI

ČÍNSKA ASTROLÓGIA

OSOBNOSŤ
ŽIVOTNÁ CESTA
FINANCIE
KARIÉRA
VZŤAHY
SKRYTÝ POTENCIÁL

Čo môžete očakávať od jednotlivých oblastí života?

Aké možnosti vám prichádzajú v aktuálnom čase?

Aká je vaša kompatibilita s partnerom a ako sa môže vyvíjať váš vzťah?

AK SA NACHÁDZAME NA ŽIVOTNÝCH KRIŽOVATKÁCH, ALEBO V KOMPLIKOVANÝCH ŽIVOTNÝCH SITUÁCIÁCH, ČASTO NÁM POMÔŽE POHĽAD ZVONKA.

Individuálny rozbor vášho BAZI horoskopu a konzultácia: **70 €** | kontakt: **horoskopy@badamcreative.sk**

CEZ PREKÁŽKY PRECHÁDZA S ĽAHKOSŤOU



EyeSight
Driver Assist Technology

SILA A SPOĽAHLIVOSŤ
Novému SUBARU XV nič nestojí v ceste. Vďaka **symetrickému pohonu 4x4** zdoláva s istotou každý povrch a režim **X-MODE** mu dáva ešte väčšiu istotu pri prechádzaní terénom. Toto **kompaktné SUV** si poradí rovnako dobre na mestských cestách ako aj na výletoch do prírody. Spája v sebe bezpečnosť, silu a odolnosť. Dostane vás kamkoľvek za vaším vysnívaným dobrodružstvom s maximálnou istotou a spoľahlivosťou. **Nové SUBARU XV**.

Objednajte sa testovaciu jazdu ešte dnes!
www.subaruslovakia.sk

SUBARU
Confidence in Motion

facebook.com/SubaruSlovakia

Ilustračné foto. Kombinovaná spotreba: 6,4 - 6,9 l/100km. Emisie CO_2: 145 - 155 g/km.