3,46 €
www.horoskopy-lifestyle.sk

HOROSKOPY & LIFESTYLE

ALTERNATÍVNA MEDICÍNA | FENG SHUI
EKO | DUCHOVNÝ ROZVOJ | VZŤAHY

jeseň 2019
august september október

Ako si udržať RADOSŤ ZO ŽIVOTA?

SEX
Naučte sa lepšie flirtovať!

5 pravidiel skutočného priateľstva

PARADENTÓZA?!
Tipy z prírodnej liečby

MYSTIKA v Tibete

KATKA KNECHTOVÁ
Viem byť aj protivná



EVA AIR | A STAR ALLIANCE MEMBER

Vyskúšajte **špičkový servis** 5-hviezdičkovej leteckej spoločnosti EVA Air pre Vaše lety **do Ázie**

Economy Class
Konfigurácia sedadiel 3 - 3 - 3
Batožina do 30 kg na osobu



Premium Economy Class
Konfigurácia sedadiel 2 - 4 - 2
Batožina do 35 kg na osobu



Royal Laurel Class
Konfigurácia sedadiel 1 - 2 - 1
Batožina do 40 kg na osobu



5 STAR AIRLINE SKYTRAX

www.evaair.sk

Hurom H100 Easy

Revolúcia v odšťavovaní bez náročného čistenia sitka

Vitarian

€ 449,-

Vezmite si svoj Hurom na **shop.vitarian.sk** alebo v predajni na Grösslingovej 35 v Bratislave









Na tuhšie ingrediencie:
sitko na šťavu



Na mäkké ingrediencie:
sitko na smoothie



Na mrazené ovocie:
sitko na zmrzlinu



Obsah

№3 2019

6 MÓDA
Sila jesennej extravagancie

10 BEAUTY
Cesty k dobrým pocitom

12 COFFEE BREAK
Katarína Knechtová:
Moje pesničky sú veľmi osobné

16 CESTOVANIE
Najmystickejšia hora sveta v Tibete

22 VZŤAHY A SEX
Umenie flirtovania
5 pravidiel skutočného priateľstva

ZDRAVIE 34
Paradentóza – tichý postrach
Ako si udržať radosť zo života
Jogový reštart

RECEPTY 48
Sladké raw leto

SPIRIT 50
Knižné recenzie
Voľby a ich tajomstvo

ČÍNSKE HOROSKOPY 56
Predpovede na august až október

TAROT 62
Výklad pre všetky znamenia na 3 mesiace

ASTROLÓGIA 70
Predpovede na august, september, október

















HOROSKOPY
& LIFESTYLE

VYDANIE 36.
štvrťročník _ júl 2019, ročník 9.

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

ŠÉFREDAKTORKA
Vladimíra Dutková-Mináčová

EDITORKA
Alena Petrželková

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

GRAFICKÉ SPRACOVANIE
LEo

LAYOUT
mono

FOTOGRAFIE
Ingimage, Dreamstime, archív

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 zrodení sily v čase KRÍZY

Nepríjemné situácie a životné krízy, ktoré nás zrážajú na kolená, sú paradoxne práve tie, ktoré nám pomáhajú rásť. V kríze sa vždy zrodí nový človek a zo zeme vstane ešte silnejší a múdrejší ako bol predtým. Je to preto, že práve v konfrontácii s tvrdou realitou lepšie spoznáme samých seba a prebudia sa v nás tie pudy a sily, ktoré nám dávajú schopnosť prežitia. Každej životnej kríze vďačíme za zmeny našich postojov, za hlbšie pochopenie medziľudských vzťahov, za odhalenie vlastných chýb, za schopnosť zlepšovať sa a robiť nové rozhodnutia. Za pohyb vpred.

Životné zmeny sú prirodzene sprevádzané stratami a bývajú bolestné. Nemusí sa nám to páčiť. Búrka, ktorá zatrasie bezpečnou ulitou nášho života, zanecháva škody. Bez nej by sme však zo svojej ulity pravdepodobne nevyšli a neotvorili sa novým možnostiam. Dôležité je, aby sme sa v momente zmeny nezacyklili v negatívnych emóciách a vlastnej sebaľútosti, ale naopak, aby sme zostali v nadhľade a hľadali riešenia. Sústreďme sa na to, čo získavame, nie na to, čo strácame. Nevieme, čo nás čaká v momente, keď sa jedny dvere zatvoria a otvoria sa ďalšie a je prirodzené, že z každej zmeny máme obavy. Veci v našom živote sa však dejú pre niečo. Majú svoju príčinu aj svoj hlbší zmysel, ktorý možno pochopíme až omnoho neskôr. Je však veľmi pravdepodobné, že ak krízou preveslujeme s hlbokým poznaním, precítením pokory, uvedomením si kauzality vecí a dokážeme obdobie krízy využiť na rekonštrukciu svojich hodnôt, myšlienok a postojov, potom prejdeme procesom vlastného sebazdokonalenia očistení, obrodení, vedomejší a silnejší. Za novými dverami často nájdeme nové naplnenie a väčšiu mieru spokojnosti a šťastia, než kedykoľvek predtým. Tak ako po každej búrke vyjde slnko, tak ako sa jin vo svojom najvyššom štádiu mení na jang a naopak, tak sa aj negatívne situácie v našom živote menia na pozitívne, keď dosiahnu svoj vrchol. Ten zlomový moment je aj vrcholom nášho poznania a uvedomenia v danom čase. Zlo sa naplní a mení sa na dobro, nešťastie na šťastie. Je to prirodzený kolobeh nášho života. Problémy v živote nemiznú, prichádzajú ďalej. Dôležitý je však náš postoj, s ktorým dokážeme negatívnym situáciám čeliť. O tom, ako dramaticky budeme vnímať životné zmeny, rozhoduje úroveň nášho poznania. Ak na sebe pracujeme a zdokonaľujeme sa priebežne ako kráčame životom, potom pre nás životné krízy nebudú predstavovať vážne turbulencie, ale nové výzvy. Pracovať na sebe môžeme každý deň – je to tá najdôležitejšia vec, ktorá nám dáva vnútornú silu a sebaistotu. Čím viac si budeme rozvíjať svoju vôľu, vnútornú silu, sebaúctu, pozitívne hodnoty a cnosti, tým lepšie sa sami o seba budeme môcť oprieť aj v ťažších časoch.

Príjemné rozvíjanie svojho JA aj s čítaním týchto stránok!

Vladimíra Dutková – Mináčová • šéfredaktorka



Oddýchli ste si cez leto poriadne? Dúfame, že áno. Začína sa ďalšie ročné obdobie a my sa musíme zmieriť s tým, že teplé slnečné dni vystrieda pochmúrnejšie počasie. Váš šatník ale rozhodne nemusí byť pochmúrny. Trendy tohtoročnej jesene sú svieže a extravagantnejšie. Na svoje si samozrejme prídu aj tie konzervatívnejšie, ale prečo nevyjsť na chvíľku z komfortnej zóny?

text_ Veronika Galbavá
foto_ dreamstime

Sila jesennej extravagancie

1_ Nenápadné crossbody

Kabelky, ktoré majú crossbody pás patria medzi tie najpraktickejšie. Túto jeseň dostanú viac menej zelenú a ešte nový štýl nosenia. Na prehliadkových mólach môžete vidieť, že túto jeseň sú in malé crossbody kabelky, ktoré sa nosia vpredu – na štýl ľadvinky. Prečo neskúsiť experimentovať s takouto módnou vychytávkou?

2_ Bláznivé bodky

Rozžiarte si nevľúdne dni aspoň oblečením. Čierna je klasika, ale tento rok budú veľmi štýlové bláznivé bodky. Kombinácia veselých farieb na blúzkach, či sukniach, je to pravé. Využite posledné dni, kedy vám pri nosení sukní neodmrznú nohy a zažiarte. Možno niekomu vylepšíte deň už len tým, že budete farebnejšie oblečené.



3_ Staroružová

Farbou tejto jesene je rozhodne staroružová farba. Vyzerá úžasne v kombinácií so šedou, bielou ale aj čiernou. Bola by škoda túto farbu nevyužiť! Inšpirujte sa a vymeňte obohratú žltú a vínovú farbu práve za staroružovú.



4_ Šuštiakovina

Bojíte sa farieb ale chcete vyzerať extravagantne? Pre tohtoročnú jeseň nič nie je nemožné. Mýtus o tom, že šuštiakovina je nevkusný materiál je definitívne vyvrátený. Áno, patrí k lacnejším materiálom, ale tento rok je späť v elegantnom a štýlovom prevedení. Napriek tomu po tomto trende siahnu asi tie najodvážnejšie, ktoré sa neboja vyskúšať niečo nezvyčajné.



5_ Neutrálnosť a jednofarebnosť

V záplave extravagantných kúskoch nemôžeme zabúdať aj na tie z vás, ktoré máte svoj čistý, jednoduchý štýl. Presne pre vás je tento trend. Vyberte si jednu farbu (okrem čiernej, lebo to je klasika) a doladťe celý outfit len do tej jednej farby.



6_ Farebné kožušiny

S prichádzajúcou jeseňou logicky príde aj chladnejšie počasie. Minulý rok boli veľmi štýlové kožušiny a tento rok sa vracajú späť a ešte vo výraznejšom prevedení. Ak si žena oblečie obyčajný kožuch, má o pozornosť postarané. Kožuch je kúsok, ktorý v nás evokuje luxus. Túto sezónu budú veľmi moderné farebné kožušiny s ktorými budete rozhodne neprehliadnuteľné!







Cesty k dobrým pocitom

text_ Táňa Nitková foto_ archív značiek

Žiarivá a hrejivá. Žiarivá a pružná. Žiarivá a svieža. Či tieto slovné spojenia hovoria o pleti alebo o vôni, ide o pocit. O dobrý pocit zo seba a z výsledku, ktorý vidíme v zrkadle. Nič viac vlastne ani nepotrebujeme...

1_ Hodvábny pôžitok
Objavte neskutočné čaro krásy od značky **SENSAI** – jedinečný prípravok **ABSOLUTE SILK MICRO MOUSSE TREATMENT.** Táto ľahká pena z mikrokarbonátových bubliniek zlepšuje stav pleti pôsobením špeciálnej anti-agingovej zložky Koishimaru Silk Royal™ v srdci produktu. Neuveriteľná kombinácia účinných zložiek s inovatívnou „bublinkovou" technológiou, vás zavedie do novej sféry starostlivosti o pleť. Pri aplikácii sa bublinky, veľkostne menšie ako póry, absorbujú do pleti – a prebudia ju tak dokonale, že je viditeľne mladistvá, pevná, žiarivá a úchvatne hladká. Po aplikácii je potom viac ako kedy predtým pripravená na ďalšiu starostlivosť a výživu.

2_ Slnko z New Yorku
Vône Masakï-Paris sú venované tým, ktorí túžia po novom a inom vyjadrení vlastných osobností a pochádzajú z tvorivej dielne japonského módneho návrhára Masaki Matsushima. Nová dámska vôňa **Masaki Fluo** je žiarivou poklonou kozmopolitnému veľkomestu New York, ktoré sa stalo domovom ľudí všetkých farieb a kultúr. Je ako dúha vytvorená z vitálnych a radostných letných odtieňov. Žiarivý, vášnivý a ovocný charakter jej dodáva ázijské ovocie kumkvat, sladké a energické ako plné ulice New Yorku. Sprevádza ho šumivý grapefruit a sladká marakuja. Pivónia a lotos robia spoločnosť v srdci nektárinke a dodávajú

kompozícii dojem vláčneho závoja, ktorý sa rozvíja do pestrej slnečnej stopy.

3_ Strážca
Perfektný partner na každodenný život – to je 24-hodinová ochrana **SisleYouth Anti-Pollution** od **Sisley,** energizujúca a super hydratačná starostlivosť o pleť, ktorá ju chráni pred škodlivými účinkami všetkých typov znečistenia. Tvár vyzerá okamžite sviežo, koža je intenzívne hydratovaná, pleť je čerstvá, oddýchnutá a žiari. Deň za dňom chráni SisleYouth Anti-Pollution pleť pred znečisťujúcimi časticami vo vnútri aj vonku rovnako, ako pred škodlivými účinkami modrého svetla z moderných technológií, ktoré spôsobujú predčasné starnutie a zapisujú sa do pleti ako vrásky, strata pevnosti a jasu. Revitalizovaná pleť vyžaruje novú energiu a jej mladosť je zachovaná.

4_ Fascinácia dokonalým telom
Prečo by omladzovanie malo byť zamerané len na tvár? So skrášľujúcim programom **FASCIANISTA** ponúka **Juvena** luxusnú omladzujúcu starostlivosť pre celé telo. Unikátna zmes intenzívnych výživných zložiek preniká hlboko do pokožky, kde vďaka exkluzívnej technológii Juvena SkinNovaSC aktivuje každú jednu bunku. Nový 3-krokový program funguje aj vďaka aktívnym zložkám z kurkumy, zázvoru, ženšenu či z červenej riasy, ktoré posilňujú tkanivo, poskytujú jeho štruktúre dlhodobú hydratáciu a zlepšujú jej hustotu. Komplexný koncept telového ošetrenia pôsobí do hĺbky, rozmaznáva, spevňuje a vypína pokožku.

5_ Láska z Capri
Light Blue Sun, limitovaná edícia vôní pre ňu a pre neho na rok 2019 od **Dolce&Gabbana,** je pozvánkou na žiarivý ostrov Capri. Nová vôňa vás pozýva na výlet na toto nádherné miesto v Stredomorí, aby ste znovu prežili svoju prvú letnú romantiku. Ona strávi toto leto s ovocným kvetinovým závojom. Slnečná a žiarivá esencia **Light Blue Sun** pre ňu je očarujúcou melódiou s dotykom tónov citrónov a šťavnatých jabĺk Granny Smith upokojených prúdom chladnej a osviežujúcej kokosovej vody a ostrých morských kvapiek. V srdci žiari jazmín a biele ruže doplnené kvetmi frangipani na aromatickom základe z cédra, pižma a hrejivého jantáru. Ikonická korenistá **Light Blue Sun pre neho** začína ako sprcha z chladivej bergamoty a šťavnatého grepu oživená zázvorom a vlnami vody. V srdci sa otvára tónmi teplého cédrového dreva a cyprušteka s kvapkou rozmarínu a s osviežujúcou kokosovou vodou. Drevitý dubový mach, biele pižmo, vetiver a vanilka dominujú na pokožke v závere. •



MOJE PESNIČKY sú veľmi OSOBNÉ

text_ KaVa foto_ archív K. K.

Vždy keď sa s ňou rozprávate, vyžaruje z nej pokoj a veselá nálada. Až je ťažko uveriteľné, že dokáže byť aj impulzívna a protivná, aj keď sa vás o tom snaží presvedčiť. Pritom je takisto iba človek, ku ktorému patrí celá škála rôznych emócií. Skvelým spôsobom však s nimi dokáže pracovať a hlavne ich preniesť do svojej tvorby, v ktorej sa vždy odráža to, čo aktuálne prežíva a o čom premýšľa. Speváčka **KATKA KNECHTOVÁ**.

Ty si mala teraz cestovateľské obdobie. Začiatkom roka si bola v Ázii, potom si bola v Spojených štátoch a pred pár dňami si ešte dávala na Instagram fotky z Grécka.
Áno. A ešte ma čaká Španielsko. Zavŕšime túto cestovateľskú sezónu rodinnou dovolenkou, takže idem s rodičmi a so sestrou.

Okrem toho, že rada cestuješ, tak aj rada ješ. Kde to bolo podľa teba najlepšie?
Gastronomický raj je určite Toskánsko a takisto Grécko. To je dokonca jedna z mojich najobľúbenejších destinácií.

Ty si sa stala nedávno aj krstnou mamou a tetou v jednom. Ako sa cítiš?
Je to nádherné. Je pravda, že spolu netrávime veľa času, ale vždy keď môžem a sestra to potrebuje, tak s maličkým trávim čas veľmi rada. To sú také požehnané chvíle. Tým, že to nemáš od rána do večera, tak ťa to nabije úplne inou energiou.

Je pravda, že byť teta je super. Ty môžeš byť jednoducho tá skvelá teta, s ktorou je zábava.





Presne! Moja sestra už uvažovala nad tým, že malému kúpi tričko s nápisom „Moja teta má na mňa veľmi zlý vplyv“ ☺.

V tvojej tvorbe sa ti darí posúvať sa ďalej aj autorsky. Kedysi ti písal texty hlavne Vlado Kraus, teraz si čoraz častejšie píšeš texty sama. Ako ti to ide?
Nuž, netrvá mi to tak krátko ako jemu, pretože on je pán textár a doslova to sype z rukáva a ja nad tým musím sedieť troška dlhšie. Ale je pravda, že keď tvorím hudbu, tak pri tom „hatlaninovskom“ speve, ktorý sa tam nahodí vznikajú zaujímavé hlasové momenty a ja sa snažím dodržať aj v texte to, aby tá pieseň stále znela tak zaujímavo a dobre ako v angličtine.

Ale to je veľmi ťažké.
Je to príšerne ťažké... Je pravda, že ak niekto spieva v angličtine a potom pieseň zaspieva v slovenčine, tak pesnička padne o päťdesiat percent dolu. A tomu sa chcem vyhnúť. Chcem, aby moje pesničky boli aj v slovenčine silné a intenzívne, a to je pre textára často nesplniteľná úloha, pretože slovenčina je náročná na texty, ak to chceš obsiahnuť po výrazovej a obsahovej stránke. Ale posúvam sa a vždy sa mi podarí napísať niečo, čo má hlavu, pätu a hlavne dokážem v texte obsiahnuť to, čo chcem povedať.

Je ťažké, ak muž píše texty pre ženu speváčku?
No, to je zaujímavá otázka. Je pravda, že niekedy mi Vlado povedal, že bude lepšie, ak si to napíšem sama, pretože my ženy sa vyjadrujeme inak. Muži povedia napríklad, že „voda je studená“, ženy „chladí“. Samozrejme, je to troška nadnesené, ale vieš, ako to myslím. Na druhej strane treba povedať, že sa mu podarilo napísať mi texty aj na prvýkrát. Hlavne také príbehové, úsmevné, keď som mala ešte 17 a spievala v Pehe. Vtedy som si ani nevedela predstaviť, žeby som riešila nejaké ťažké témy.

KATARÍNA KNECHTOVÁ

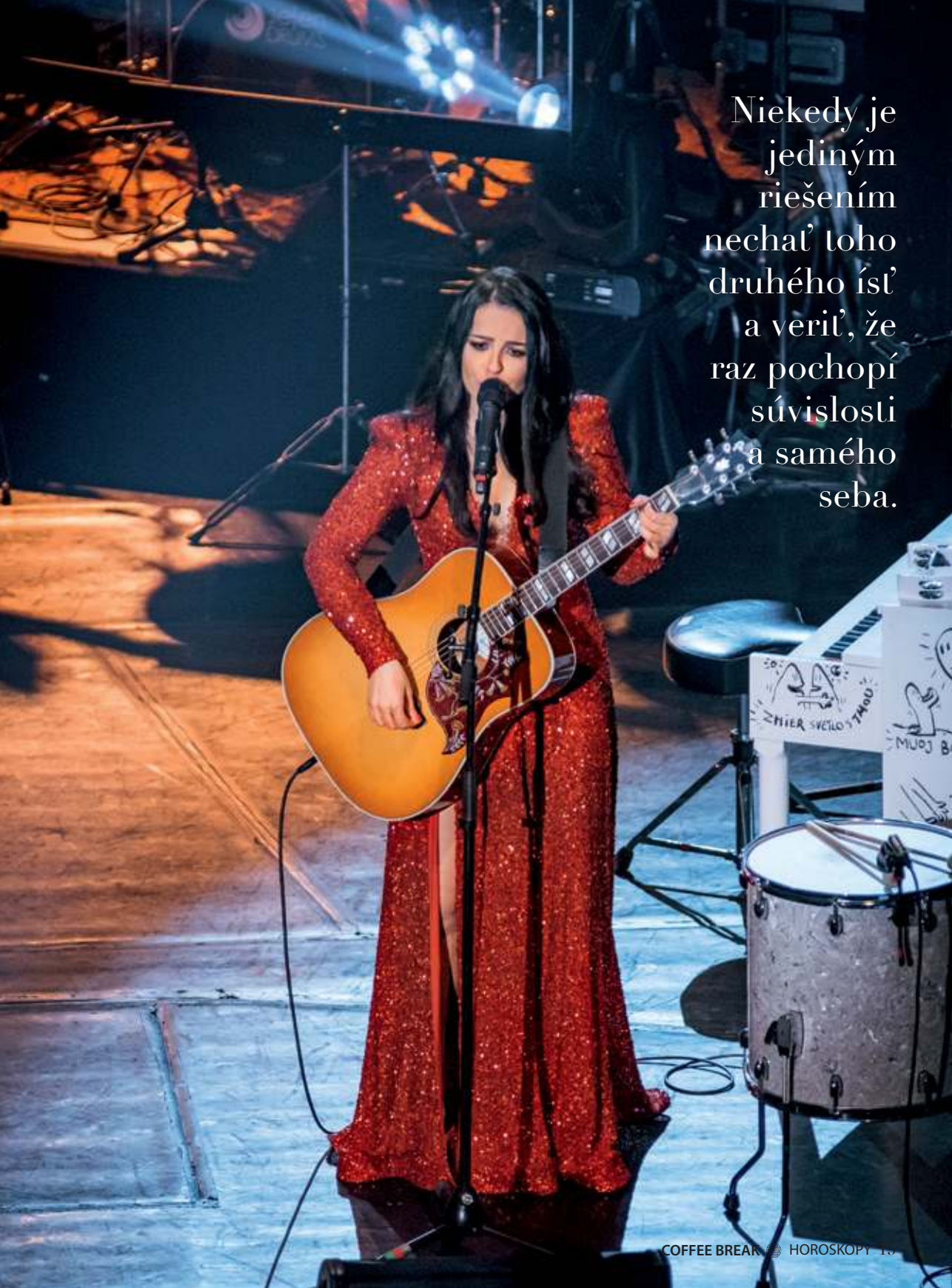
Narodila sa v Prešove a patrí medzi najúspešnejšie slovenské speváčky, skladateľky a textárky. S hudobnou kariérou začala veľmi skoro. Keď mala 14 rokov, pôsobila ako vokalistka v skupine IMT Smile. Neskôr založila skupinu Peha, s ktorou získala niekoľko hudobných ocenení a patrili medzi najlepšie slovenské skupiny. Od roku 2008 je na sólovej dráhe.

Ktoré ale potom prídu vekom...
Áno. Nedokážeš to v tom veku predať výrazovo, nedokážeš to zaspievať a ľudia ti to nebudú veriť. Vtedy presne popisoval fázu, v ktorej som sa nachádzala. Rozkokošená puberťáčka, ktorá ešte nevie, čo chce.

A v akých vážnych témach si teraz?
Vo vzťahoch ☺. Moje pesničky sú veľmi osobné, o to viac, keď ich nielen zložím sama, ale napíšem aj text. Láska, vzťahy, dynamika medzi ľuďmi sú najväčšou inšpiráciou v tvorbe. Najnovšia pesnička, napríklad, ktorá sa volá *V modlitbách* je o vzťahu, v ktorom sa ľudia za istých okolností môžu míňať, napriek tomu, že sa milujú. Niekedy je jediným riešením nechať toho druhého ísť a veriť, že raz pochopí súvislosti a samého seba.

Keď už sa bavíme o tom, že sa autorsky posúvaš k vlastným textom, tak sa poďme baviť aj o tom, že si si dokonca napísala aj scenár ku klipu. Celé si to urobila ako balík, ktorý potom realizovali iní ľudia. Nebola si z toho nervózna?
Ani nie. Je to lepšie v tom zmysle, že je vždy dobré pristupovať k práci tak, že vieš, čo ideš robiť. Ako keď ideš variť. Musíš vedieť, čo. Horšie je to pre ľudí, ktorí so mnou spolupracujú, pretože som veľmi intenzívna a veľmi ma rozčuľuje, keď človek vidí veci inak a viem, že to nie je dobre ☺. Vtedy je to so mnou ťažké a viem byť aj protivná. Našťastie stále ten výsledok stojí zato a všetci z toho máme dobrý pocit.

Takže ťa čaká pracovná polovica roka.
Vieš čo, ani nie. Skôr sa snažím robiť menej a aj ľudia okolo mňa mi dávajú najavo, že mám poľaviť, pretože mám za sebou náročný rok. Ako pracovne a hudobne, tak aj v osobnom živote. Tvorím, ale povedala som si, že sa nebudem nikam ponáhľať. A hlavne, nezabudnime aká som. Musím byť s novými pesničkami sama spokojná, inak ich von nedám. •


Niekedy je jediným riešením nechať toho druhého ísť a veriť, že raz pochopí súvislosti a samého seba.

1

Najmystickejšia hora sveta

PRÍBEH O PUTOVANÍ OKOLO **HORY KAILÁŠ** V TIBETE

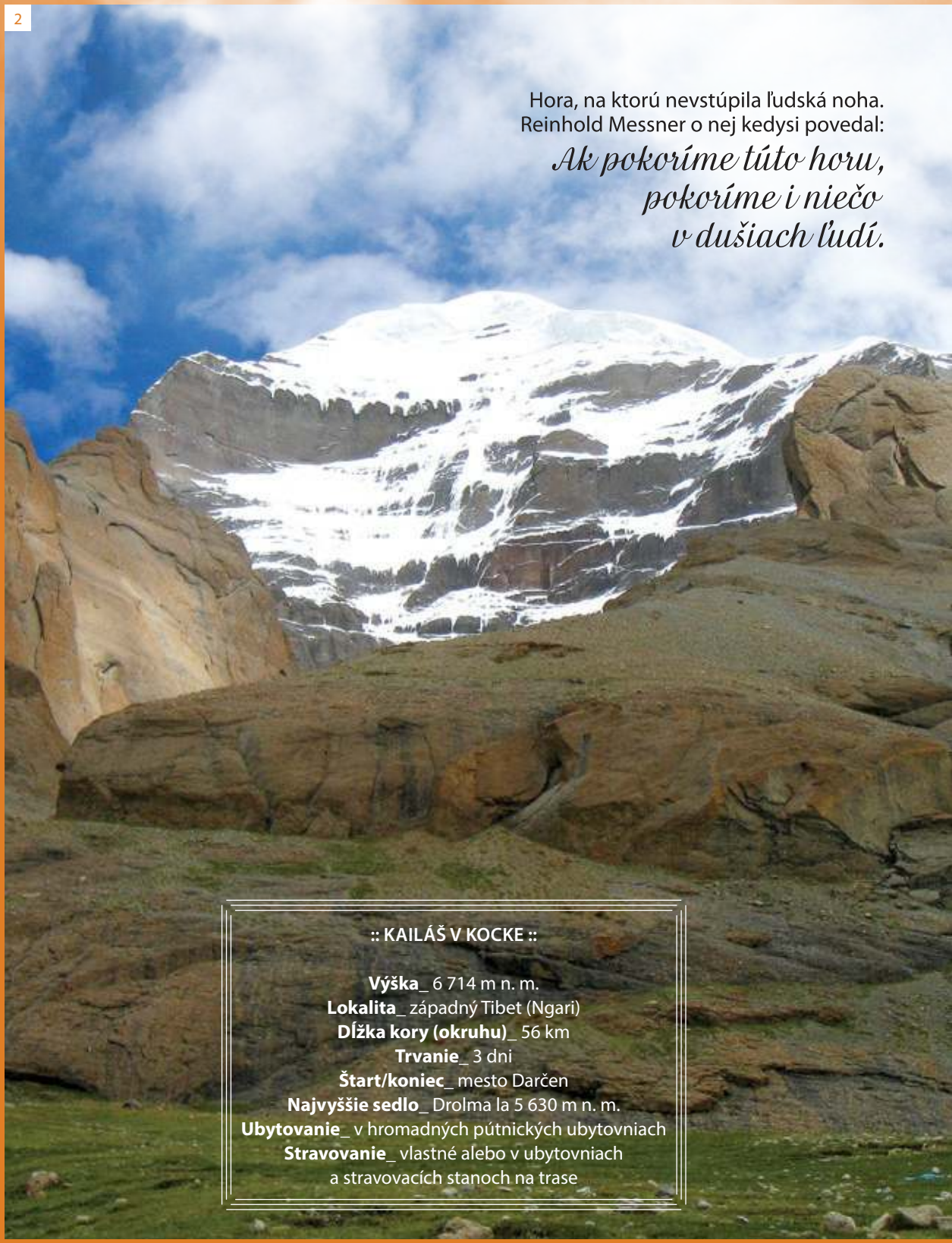


text_ Zuzana Odleváková
foto_ archív autorky

:: CESTOVANIE NA VLASTNÚ PÄSŤ ::

Na počiatku stvorenia sveta bola hora Méru – stred zeme, os vesmíru, spájajúca zem s nebom, sídlo bohov, sediaca uprostred okolitých hôr ako v lotosovom kvete a dotýkajúca sa neba.
Pod jej štyrmi stenami zo zlata, kryštálu, rubínu a lapisu lazuli, pramenia štyri veľké rieky dávajúce život krajine, ktorou pretekajú.





Hora, na ktorú nevstúpila ľudská noha.
Reinhold Messner o nej kedysi povedal:

Ak pokoríme túto horu,
pokoríme i niečo
v dušiach ľudí.

:: KAILÁŠ V KOCKE ::

Výška_ 6 714 m n. m.
Lokalita_ západný Tibet (Ngari)
Dĺžka kory (okruhu)_ 56 km
Trvanie_ 3 dni
Štart/koniec_ mesto Darčen
Najvyššie sedlo_ Drolma la 5 630 m n. m.
Ubytovanie_ v hromadných pútnických ubytovniach
Stravovanie_ vlastné alebo v ubytovniach
a stravovacích stanoch na trase

Hora z tohto hinduistického eposu existuje! Stojím práve pred ňou. Jej majestát ma ale dostáva na kolená. Doslova. V ostrom slnku kľačím a mlčím spolu s kamennými mužíkmi a lebkou jaka vedľa mňa. Práve som dokončila trojdňovú **koru** – púť okolo najmystickejšej hory sveta. Púť okolo tibetskej hory **Kailáš**.

So svojím bielym závojom osamotene vyčnieva nad okolité hnedasté hory a zelené planiny. Má tvar pyramídy. Každá stena smeruje k jednej zo svetových strán. V okolí hory naozaj pramenia štyri rieky. Indus na sever, Jarlung (z ktorej sa stáva Brahmaputra) na východ, Karnali (prítok Gangy) na juh a Sutlej na západ. Južnú tvár hory zdobí odhora dolu jedna ryha a kolmo na ňu sprava doľava druhá. Kríž či svastika? **Tá hora nesie znamenie bohov**.

STRET S REALITOU

V rannom slnku pozerám na **Velectený snežný klenot – Gang Rimpoče**. Tak znie jeho meno v tibetštine. Má sa začať plniť môj sen. Kúzlo prvého okamihu je ale zmarené. Po noci strávenej v smradľavom a špinavom hoteli vychádzam do ulíc mesta Darčen. Obchodíky s nápismi v čínštine a ruštine otvárajú miestni bez úsmevov na tvári. Stojím na hlavnej ceste – pruhu hrboľatého asfaltu. Lemujú ho pouličné lampy na solár a na každej visia dve čínske vlajky. Cez ich krvavočervenú záplavu vidím belostný vrchol Kailáša. Ku štartovaciemu bodu **kory** vo výške 4 700 m n. m. sa musíme podľa predpisov doviezť turistickým autobusom. Je tu rušno a preľudneno. Nosiči preberajú od turistov batohy, nakladajú ich na jaky. Celé zájazdové autobusy indických pútnikov v jednotne farebných páperových bundách s teplými čapicami nasadajú na ozdobené koníky. Tibetskí pútnici si samozrejme nesú pár nevyhnutných vecí v malých batôžkoch sami. Evidentne toho nepotrebujú toľko, čo my. K našej trinásťčlennej česko-slovenskej skupine postupne prichádzajú nosiči, poťažkajú každý batoh, do ktorého sú vždy zbalení dvaja ľudia (na tri dni), hodia ho na zem a zase odchádzajú. S otáznikmi v očiach pozeráme na nášho tibetského sprievodcu Phubu, ktorý krčí plecami: „Sorry, sú ťažké. Niesť ich nebudú." Zmôžem sa na jediný argument, ktorý ma v šoku napadne: „ V Nepále nosia trikrát ťažšie batohy." „Tu nie ste v Nepále." Podotýkam, že sme čínskemu úradu pre nosičov dopredu zaplatili povinnú taxu 300 juanov na deň za batoh. Jeden juan = 3,30 Kč. To znamená tisíc korún na deň! Evidentne je dopyt väčší než ponuka.



3

S BATOHOM NA CHRBTE

Tak ako miznú v diaľke na ceste tibetskí, čínski, indickí pútnici, jaky i kone, vyparia sa niekam aj všetci nosiči. Phubovi sa podarí nakoniec ukecať štyroch mužov a ženu (!), ale predsa len jeden batoh ostáva ležať v prachu. Je môj. Veci v ňom má ešte môj parťák Martin. Každý si má niesť svoje bremeno sám. Nasadím asi 20 kilový batoh a s masochistickým úsmevom vyrazím na prvú časť trojdňovej etapy.



4



5

1_ Tradične oblečená Tibeťanka vychádzajúca zo svätyne. Mladú generáciu v takomto oblečení už často nevídať.
2_ Na vrchole Kailáša nestála ľudská noha. Vyliezť na horu, kde sídlia bohovia, odmietol i Reinhold Messner.
3_ Koníky slúžia na púti ako prepravný prostriedok hlavne pre indických turistov, ktorí nie sú často zvyknutí ani na pohyb, ani na nadmorskú výšku.
4_ Hlava kozy ako pripomienka pominuteľnosti visí zo stropu čortenu Kangnyl – symbolickej vstupnej brány ku Kailášu.
5_ Prostrácia je plazivá chôdza, kedy pútnik zopne ruky v úrovni čela, krku a srdca, položí sa celý na zem, potom vstane, urobí pár krokov na dĺžku svojho tela a rituál opakuje. Prostráciou obchádzajú niektorí pútnici celý 56 km dlhý okruh – koru.
6_ Na trase okolo Kailáša (ako i v celom Tibete) sú verejné toalety so svojimi špecifikami – diery v zemi oddelené nízkym múrikom bez dvier.
7_ Pohľad z najvyššieho bodu kory – zo sedla Drolma la (5 630 m n. m.) na tyrkysové Jazerá súcitu.



6

Rituálne prechádzam bielym **čortenom** – vstupnou bránou ku Kailášu, kde zo stropu visí hlava kozy. Pripomienka pominuteľnosti, dôvod očisty a prísľub lepšieho znovuzrodenia. Zopnem ruky a pomodlím sa. Predo mnou padá na kolená a následne tvárou k zemi muž. Nie je treba mu pomáhať. Znova sa zvíha urobí tri kroky, zopne ruky v úrovni čela, potom krku a srdca, a zase padá na kolená a naťahuje sa celou dĺžkou tela na kamenistú cestu. Celú koru okolo Kailáša obíde takouto chôdzou zbožného buddhistického pútnika. **Prostráciou** sa získavajú zásluhy pre súčasný i budúci život. Jediným jedlom mu bude **campa** – zmes praženej jačmennej múky, ktorú zmieša s vodou alebo čajom a jačím maslom. V diaľke už vidím do strmého svahu zasadené tmavočervené budovy kláštora **Dirapuk** s jeho zlatými strechami. Cez údolie oproti sa spúšťa ľadovcový závoj zo skalnatého obra korunovaného bielou čapicou. Som pri nohách Kailáša. Menej romantické je naše ubytovanie v plechových unimobunkách, kde je vtesnaných päť postelí. Masa pútnikov tu má spoločné WC – budovu a v nej tri diery v zemi (chlapi majú svoje tri, ženy majú svoje tri). Jednotlivé diery sú oddelené iba nízkym múrikom bez dvier. Lepšie je sa nikam nedívať a nedýchať.

VYSOKOHORSKÉ SEDLO, KDE SÚ OČISTENÉ VŠETKY HRIECHY

Do prebúdzajúceho sa rána znie pískanie pastierov a štrngot rolničiek. To sa tiahne karavána koníkov (nesúcich Indov) a jakov (nesúcich ich batožinu) hore do sedla. V brieždení pomaly stúpam zo zeleného údolia s meadrujúcimi ramenami riečky do sivastého skalnatého svahu zdobeného girlandami modlitebných vlajočiek – **lungt**, vo farbách piatich elementov. Modlitby z nich tu vietor berie rovno k bohom. Lapám po dychu nielen z nadmorskej výšky, ale aj z hornatej krajiny okolo. **„Lha so looooo!"** – „Bohovia víťazia",

radostne kričia po piatich hodinách stúpania tibetskí pútnici predo mnou. To zvolanie potvrdzuje, že sme konečne v sedle. **Drolma la** (5 630 m n. m.) je najvyšší bod kory. Nesie meno bohyne súcitu a na tejto púti je symbolom očisty a znovuzrodenia. Priesmyk je úplne pokrytý kobercom modlitebných vlajok. Pozerám dolu na malé kalné tyrkysové jazierka Súcitu napájané ľadovcovou vodou z Kailáša.
Pár pútnikov pri jednom vykonáva rituál. Vo vnútri seba v tichosti vykonám ten svoj, keď musím náhle uskakovať na stranu pred karavánou jakov rútiacich sa vo vidine pastvy šťastne dole do tábora.
Dnes prespíme v čistej kláštornej ubytovni. Predtým ale ešte musím vidieť Jaskyňu zázrakov, podľa ktorej dostal kláštor meno. A veru zázrak vidím... Miesto obvyklých maslových lampičiek, aké sa zapaľujú pred oltárom, tu blikajú gýčovité elektrické sviečky ako na vianočnom stromčeku v obchodíku u Číňana v našej ulici. Pssst... niečo príjemne vibrujúce počujú moje uši! Z vedľajšej miestnosti sa ozýva mrmlavý hlas mnícha. Potichu vstupujem do svätyne. Nikde nikto. Miesto za stolčekom s mantrami a rituálnymi predmetmi, kde by mal sedieť láma, je prázdne. Ale stále je počuť modliaci sa hlas. Obzerám sa po malej miestnosti. Na oltári je rad zlatých sôch rôznych božstiev a u nôh jedného z nich je malý elektronický prehrávač chrliaci mantry. Civilizáciu nezastavíš...

QUO VADIS

Posledný, tretí deň nejak ubudlo na trase pútnikov. Kedysi bolo možné obísť celú koru okolo Kailáša iba pešo alebo na koníkoch. Dnes vedie do kláštora Zutul Puk okrem pútnickej cesty na jednej strane rieky i cesta pre autá na strane druhej.
Belostný masív hory Gurla Mandata (7694 m n. m.) sa týči v diaľke za pastvinami s jakmi. Len tie solárne panely a elektrické drôty ako z iného sveta rušia ľudoprázdnu rozľahlú krajinu. Za poslednou zákrutou sa začínajú objavovať budovy Darčenu. Predbiehame tibetskú babičku s deduškom. Držia sa za ruky a zvierajú v nich málu (ruženec). „Tashidelek!", zdravíme. Oni nás s úsmevom zdravia späť. Kailáš nesie znamenie bohov. Nájdete ho v prostých ľuďoch, ktorí ho zbožne obchádzajú dodnes.


7

:: RADY NA CESTU ::

Do oblasti sa turisti dostanú jedine s miestnou (čínskou/tibetskou) cestovnou agentúrou a sprievodcom. Kopec starostí si ušetríte, keď zvolíte skúsenú slovenskú alebo českú CK, ktorá všetky papierovačky vybaví za vás.

NUTNÉ:
Čínske víza – vybavujú sa na ambasáde až po rezervovaní zájazdu u miestnej CK, permity do oblasti Tibetu a zvlášť do oblasti Kailáša

NAJLEPŠIA DOBA NA TREK:
Od polovice mája do polovice októbra

TRASA
Lhasa – Darčen: 3 dni

My sme zvolili unikátnu západnú cestu z Kašgaru.
- V Darčene je možné zakúpiť malú kyslíkovú fľašu pre prípad miernych príznakov vysokohorskej choroby.
- Pripravte sa na časté policajné kontroly vrátane skenovania a fotenia.

UMENIE FLIRTOVANIA

TAJOMSTVÁ NAJKRAJŠEJ SPOLOČENSKEJ KOMUNIKÁCIE

NIKDY SME SA TO NEMUSELI UČIŤ. VŠETCI, MUŽI AJ ŽENY, TO MÁME PRIRODZENE V SEBE. UMENIE FLIRTOVANIA A ZVÁDZANIA MÁME HLBOKO ZAKORENENÉ VO SVOJICH GÉNOCH – AKO ZÁKLADNÝ PREDPOKLAD VYTVÁRANIA PARTNERSKÝCH VZŤAHOV, NAPĹŇANIA SEXUÁLNYCH PUDOV, PÁRENIA A ROZMNOŽOVANIA SA. KEĎ TO PRITIAHNEME ZA VLASY – BEZ FLIRTOVANIA BY VLASTNE NEEXISTOVALA BUDÚCNOSŤ ĽUDSTVA. KAŽDÝ FLIRTUJE, ROBÍME TO NIEKEDY PODVEDOME, NIEKEDY VIAC VEDOME A S JASNÝM ZÁMEROM, ALE ROBÍME TO BEŽNE, DENNE, PRI KAŽDOM KONTAKTE S OPAČNÝM POHLAVÍM, KTORÉ NÁS NIEČÍM ZAUJME. SME OBDARENÍ SCHOPNOSŤOU ROZPOZNAŤ POČAS NIEKOĽKÝCH SEKÚND VHODNOSŤ PARTNERA PRE REPRODUKCIU ZDRAVÉHO POTOMSTVA A VZÁJOMNÚ KOMPATIBILITU. TOTO ROZHODOVANIE PARADOXNE NEPREBIEHA NA ÚROVNI MYSLE, ALE NA ÚROVNI TELA. AKOBY SA NAŠE BUNKY ROZHODOVALI, ČI SÚ SCHOPNÉ VYTVORIŤ S INÝMI BUNKAMI ZDRAVÝ GÉN. A NA ZÁKLADE PREPOČTU AKÉHOSI SKRYTÉHO VZORCA, POTOM RIADIA NAŠE TELO, NAŠEPKÁVAJÚ MU SIGNÁLY A POVZBUDZUJÚ HO K ŽELANEJ CHEMICKEJ REAKCII, ZA ÚČELOM TVORENIA A PLODENIA. ZJEDNODUŠENE MÔŽEME POVEDAŤ, ŽE PARTNERA SI VYBERÁME INŠTINKTÍVNE A JE CELKOM LOGICKÉ, ŽE TENTO PROCES ŠTARTUJÚ ŽENY, KEĎŽE ONY SÚ NOSITEĽKAMI ŽIVOTA...



text_ Andrej Maťko
foto_ ingimage



ŽENY SI VYBERAJÚ PARTNERA AKO PRVÉ

Práve ženská energia vstupuje do vzťahu ako prvá a dáva signály opačnému pohlaviu. Niekedy sú to len jemne badateľné gestá, ktoré fungujú: prejavenie záujmu, krátky pohľad z očí do očí, kývnutie hlavou, úsmev ktorý všetko sľubuje a nič nemusí dodržať, či chvíľkové odvrátenie zraku – akoby v pomykove.



Vedci rozuzlili

skryté signály

zbližovania sa: muži si síce myslia, že pri flirtovaní majú všetko pod kontrolou, ale v skutočnosti sú to ženy, ktoré riadia správanie mužov.

Po krátkej minúte znovu upriamenie zraku, krátky úsmev a znova pootočenie hlavou, tentokrát s nehybnou mimikou. Toto správanie si väčšina mužov vysvetlí ako: „Má o mňa záujem", a to im dodá potrebnú odvahu risknúť prvý krok. Prišiel na to expert na ľudské správanie Karl Grammer, ktorý pôsobí na Ludwig-Boltzmann-Institut für Stadtethologie vo Viedni. Už roky vyvíja vedecké štúdie o flirtovaní. **„V našich štúdiách sme vedeli podľa správania žien vždy predpovedať správanie mužov, ale nikdy nie opačne," zistil Grammer.**

Podľa neho „si síce muži myslia že sú na koni, ale v skutočnosti riadia ženy správanie mužov". Ženy môžu pri začatí rozhovoru povedať čokoľvek. Mužom lichotí, ak ich žena osloví ako prvá. Vtedy žena skoro nikdy nedostane košom.

PRAVIDLÁ KONVERZÁCIE A ZVÁDZANIA

Čo všetko by sme mali vedieť o konverzácii a flirtovaní na prvom rande? Podstatné je udržiavať rozhovor v pozitívnom duchu. Dobré maniere vždy boli aj budú „in". Veta ako „táto hudba sa nedá počúvať" zabije každý flirt. Lepšia je nevinná stratégia: „Ako sa volá skupina, ktorá tu hrá?" **Absolútne tabu na prvom rande, sú témy o predošlých vzťahoch, náboženstve, chorobách, peniazoch alebo politike.** Naopak, letmé a zdanlivo "náhodné" dotyky počas konverzácie môžu mať pozitívny efekt.☺

„Rečou tela signalizuje žena mužovi, či má vôbec nejakú šancu." To zistila Monica Moore, psychologička na Webster University v St. Louis. **V dvoch tretinách prípadov robí žena prvý krok.** Moore strávila hodiny v baroch, nočných kluboch a reštauráciách,

aby odhalila tajomstvo flirtovania, alebo inak povedané „ruje“ (pytačky) – pokiaľ sa na celý proces pozrieme ako na párenie za účelom rozmnožovania. Evoluční biológovia predpokladajú, že toto správanie je dedičstvom dávnych čias. Flirtovanie sa nám môže zdať ako zábavná hra,

Flirtovanie je jeden zo spôsobov správania človeka z najďalekosiahlejšími dôsledkami, ktoré sa odohráva na celom svete podobne. Za sekundu si spraví náš mozog sken opačného pohlavia, so všetkými odtieňmi: výzor, oblečenie, hlas, vystupovanie, vôňa, rozpoloženie a temperament. Ak „erotická previerka“ dopadne k spokojnosti, nasleduje uvoľnenosť, otvorenosť a zbližovanie cez gestá, úsmevy a letmé dotyky.

8 tipov

PRE ÚSPEŠNÉ FLIRTOVANIE

Flirtovanie je umenie aj veda zároveň. Vedci zistili čo funguje a čo nie.

1 Dávaj otázky, ale nerob zo stretnutia výsluch!
Aká je najobľúbenejšia téma ľudí? Oni sami. Štúdia prevedená na Inštitúte pre sociálne, kognitívne a afektové neurologické vedy na Harvardskej univerzite ukázala, že hladina dopamínu (známeho ako hormón šťastia) sa zvýšila, akonáhle ľudia rozprávajú sami o sebe. V skratke: nájdi tému ktorá zaujíma teba aj toho druhého. Stavaj na tom, čo ten druhý hovorí. Nepostupuj ako pri pohovore, kde sa odškrtávajú odpovede na vopred stanovené otázky. Lepšie sú otázky s otvoreným koncom. Napríklad: Čo si o tom myslíš? Ako to vidíš ty?

2 Neprekrižuj si ruky pred telom!
O neverbálnej komunikácii toho už vieme veľa. Faktom je, že správna reč tela signalizuje sebadôveru a blízkosť.

z biologického hľadiska je však praprincípom reprodukcie. Keďže žena nesie v prípade otehotnenia odjakživa vyššie riziko ako muž, museli naši ženskí predkovia detailne preveriť, s kým budú mať do činenia a muž musel žene naopak dvoriť, teda musel sa snažiť a prezentovať svoje schopnosti. **Pre ženu bolo pritom výhodou spoznávať kandidáta bez toho, aby o jej skutočných zámeroch vedel. Často preto flirtovanie a zvádzanie prebieha len v jemných náznakoch.** Akonáhle muž zacíti prejavený záujem ženy, mohol by sa snažiť jej niečo predstierať a prestane byť autentický. Flirtovanie ako spôsob prvej previerky alebo prelustrovania partnera sa časom zdokonaľovalo. Francúzsko-český spisovateľ Milan Kundera v jednom zo svojich románov Nesmrteľnosť správne varuje dvoriaceho muža: **„Daj si na prvých stretnutiach pozor na to, aby u dámy nevznikol dojem že si lepší, alebo niekto iný, ako si v skutočnosti. Pretože správanie, ktoré budeš predvádzať prvé dva týždne, bude tvoja nádejná partnerka alebo budúca manželka považovať za štandardné a vyžadovať ho. Kvôli krátkodobej pretvárke s najlepším úmyslom budeš potom trpieť celý život.“**

Vyššie spomínaný vedec Karl Grammer sledoval v jednom experimente 45 mladých párov,

ktoré sa stretli prvýkrát. Pod inou zámienkou ich dal dokopy v jednej miestnosti, aby mohol so skrytou kamerou pozorovať priebeh prvého kontaktu. Na jeho prekvapenie začali ženy okamžite flirtovať, a to aj vtedy, ak mužov v následnom dotazníku zaradili medzi neatraktívnych. Len v jedinom prípade ženy okamžite vypli flirtovací program: ak muž príliš veľa rozprával. Kto neprestajne bľaboce, pre toho nie je stredobodom pozornosti jeho partner, ale on sám.

Ak existuje pri zvádzaní pravidlo, ktoré platí bez ohraničenia, tak je to nasledovné: nejde o to byť čo najviac zaujímavý, ale o to, čo najviac sa zaujímať.

Muži, ktorí veľa rozprávali, ignorovali toto pravidlo. Namiesto toho, aby ukázali žene, akí sú ňou nadšení, dali najavo iba to, ako dokážu zapôsobiť oni sami. Ich sebaláska nenatrafila na želané opätovanie lásky. Kto rozpráva zaujímavo, určite môže pôsobiť príťažlivo, predovšetkým vtedy, keď zladí rozhovor s témou, ktorá zaujíma aj partnera v diskusii. Aj v starých múdrostiach Talmudu sa píše: **„Ak chceš, aby ťa druhí počúvali, rozprávaj o nich.“** Nič nepôsobí tak eroticky na druhého človeka ako záujem a zvedavosť dozvedieť sa o ňom viac. Giacomo Casanova, najznámejší zvodca všetkých čias, to vyjadril takto: „Čo je to láska, ak nie istý spôsob zvedavosti? Najsilnejšia akú v prírode viete nájsť.“ Umenie, hudba, humor a talent vedieť rozprávať príbehy, sú vedľajším produktom flirtovania, hovorí americký evolučný biológ Geoffrey Miller. Naše obdivuhodné ľudské vlastnosti sa vyvinuli na to, aby sme vedeli zapôsobiť na opačné pohlavie.

Takže hľadaj očný kontakt, usmievaj sa, smej sa, otáčaj sa k partnerovi a nevytváraj si gestami fyzické zábrany. Prekrížené ruky, nohy, či strnulosť nie je na mieste. Snaž sa, aby tvoje gestá boli čo najviac otvorené.

3 Pre ženy platí: maj prirodzene pôsobiaci mejkap!
Štúdie ukazujú, že muži uprednostňujú veľmi decentný mejkap (presne opačne, ako si väčšina žien myslí)! Odolaj pokušeniu príliš tmavých viečok a krvavo červenému rúžu, predovšetkým, ak to nie je tvoj štýl, v ktorom sa cítiš pohodlne a prirodzene. Muži sa síce budú obracať za extravagantne oblečenou a nalíčenou dámou, lovkyňou a „požieračkou mužov“. Ale na rande s ňou pravdepodobne nepôjdu. Buď sa jej budú báť, alebo ju budú považovať za ženu s uvoľnenými mravmi. Naopak, žiaden mejkap, zas môže signalizovať že sa o seba nestaráte. V skratke: mejkap vás má zatraktívniť, ale nesmie to byť príliš vidieť. Nesmie byť z neho cítiť, že ním zakrývate svoje nedostatky. ☺

4 Počúvaj aktívne!
Správne počúvanie zahŕňa to, čo druhý hovorí, takisto ako to, čo nehovorí, takže neverbálnu komunikáciu.

BUĎTE AUTENTICKÍ, SLEDUJTE SVOJE SRDCE, PRETOŽE SRDCE VIE VIAC AKO ROZUM

Dnešná veda nám vysvetľuje, prečo sa máme správať podľa toho, čo sme už dávno vedeli. Spisovateľ Walter Brodhi sa od roku 2002 venuje spôsobom správania sa žien. V svojej knihe „Vedy flirtu – 150 štúdií ako má muž úspech u najkrajších žien“ dáva presne opačné odporúčania pre úspešný flirt, ako sa píše v mužských magazínoch. V magazínoch radia mužom budovať záujem žien na svojom postavení a svojej „coolovosti“. Ženy sú zas na stránkach časopisov zásobované tipmi na pestovanie krásy a mladistvého vzhľadu. Pritom, podľa Brodhiho, platia pre muža aj ženu tie isté pravidlá:



„Buďte autentickí! Vydýchnite si! Vy predsa už viete viesť rozhovor. Celý váš život je toho dôkazom. Zabudnite na umelé frázy balenia a hovorte, čo vás práve napadne. A ak vás práve nič nenapadá, tak ešte stále môžete povedať, že vás práve nič nenapadá, ale že sa chcete s tým druhým zoznámiť.“☺
Podľa Brodhiho má muž prebrať velenie a viesť konverzáciu. Ženy nestoja o mužov bez vlastného názoru, chcú byť vedené, pretože chcú autentickú mužskú silu. Muž nemá pôsobiť príliš úslužne, ani servilne. Ženy nepriťahujú muži, ktorí sú síce milí, ale nudní a neprejavujú svoju vnútornú silu.

Ženy sú krotiteľky,

chcú si skrotiť divokého mustanga, nie voziť sa na poníkovi na kolotočoch.

Ženy chcú ozajstných chlapov, ktorí majú odvahu aj niečo riskovať. Chcú muža, ktorý si zoberie čo chce, a to najlepšie vtedy, ak s tým žena neráta ☺. Ženy nechcú sluhu, ktorý jej položí vyčistený červený koberec pred nohy, ale chlapa ktorý jej „rozhýbe zem pod nohami“.

Odvolávaj sa na pasáže komunikácie toho druhého a rozvíjaj ich. Tým dáš najavo, že si nielen počúval, ale že si si ich aj zapamätal, pretože ťa skutočne zaujímali. Neprerušuj rozhovor výkrikmi: „Aha, aj ty lyžuješ? Ja som sa práve vrátil z heliskiingu v Kanade!" Prílišné predvádzanie a vyvyšovanie sa môže síce lahodiť tvojmu egu, ale toho druhého môže zneistiť.

5 Vyvaruj sa tomu, že budeš rozprávať o svojej najobľúbenejšej téme!
Môže stať, že práve takto sa stratíš v monológu, a to nie je účelom komunikácie. Hľadaj spoločné témy a prieniky a snaž sa udržať konverzáciu v rovnocennom pomere.

6 Zdôrazňuj pozitívne veci!
Tým že sa sústredíš na pozitívne stránky, nielen tvojho života, ukazuješ sa v najlepšom svetle. Optimista bude mať určite väčší úspech, ako človek v depresii, či v existenciálnej kríze, čakajúci na apokalypsu ☺. Ale pozor, nepreháňaj! Vždy si dávaj pozor na to aby si rozhovor nemonopolizoval pre seba a v každej chvíli sa snaž byť autentický a sám sebou.

7 Buď priama / priamy!
Prieskumy ukazujú že muži, rovnako ako ženy, oceňujú iniciatívu a priamu komunikáciu typu: „Stretnime sa na budúci štvrtok!" To je určite lepšie, ako bojazlivé lavírovanie alebo nevhodné sexuálne narážky. Zároveň to dáva obom možnosť elegantného vykľučkovania, ak záujem o ďalšie stretnutie nie je. „Bohužiaľ, vo štvrtok mám už iný program", je určite elegantnejšie vycúvanie ako „nechcem sa už s tebou stretnúť". Podľa štúdií ženy častokrát nevysielajú žiadne jasné signály, napríklad, že majú záujem, aj v prípade, ak ho naozaj majú. Predpokladajú, že chlap chápe, že: „keď som trošku chladná a odmeraná, chcem od teba len, aby si sa viac snažil". To si ale chlap vysvetli úplne inak, často ako: „otravuješ ma". Ďalšie stretnutie sa potom už asi neuskutoční. Snaž sa preto o čo najväčšiu otvorenosť. Hovor čo cítiš a konaj ako cítiš. Prejavenie záujmu a úprimnosť nikdy nemôže nič pokaziť. Nehraj žiadne hry. Povedz, čo naozaj chceš. To je najlepšia cesta ako vstúpiť do nového vzťahu.

8 Nenaťahuj rozhovor do dĺžky!
Rozlúč sa šarmantne, akonáhle zistíš že hovor začne viaznuť a nastáva trápne ticho. Je dobré, ak sa stretnutie skončí so želaním pozitívneho záujmu, chcieť o tom druhom vedieť viac. Najlepšie pri ďalšom stretnutí alebo spoločnej aktivite.

V LÁSKE NEEXISTUJÚ PRAVIDLÁ

Niektorým, menej odvážnym mužom a ženám, môžu dať návody na mechanizmus flirtovania istú oporu pre vedomejší konštrukt v hlave, ktorý im pomáha viac sa spoľahnúť na seba.

Z romantického pohľadu však nemôžu pre flirt a už vôbec nie pre lásku existovať nejaké pravidlá. Láska je najkrajší pocit na svete, ktorý premazáva náš emocionálny motor, a ktorý rozsvecuje farby tohto sveta. Láska sa nedá vynútiť, ale ani potlačiť!

Snažme sa v živote byť často milovaní, aj často úprimne a od srdca milovať! Nezabúdajme na to, že podobné priťahuje podobné – a teda láska, ktorú vyžarujeme, priťahuje lásku, ktorú dostávame. Nejedná sa však iba o lásku k iným bytostiam, ale aj o lásku k sebe samým. To je práve tá emócia, ktorú musíme vo svojom vnútri objaviť a otvoriť ako prvú a nechať ju rozžiariť ako svetlo našej bytosti a osobnosti, ako zdroj našej vnútornej krásy. Potom bude priťahovanie pozornosti iných svetielok z okolia, niečím absolútne prirodzeným a automatickým.

Liek na osamelú dušu



text_ Katarína Mikulová
foto_ ingimage

SKUTOČNÉ priateľstvo

Moderný človek to dotiahol skutočne ďaleko. Má titul, peniaze, svoj pozemok, svoj dom. A v tom dome murované steny, na ktoré celý svoj pohodlný život hľadí – a cíti sa sám. Samota viac nie je bežný chvíľkový jav, ale spoločenský fenomén, ktorý mnohí považujú za epidémiu. V Británii sa situácia vyhrotila tak veľmi, že do boja proti samote povolali špeciálneho ministra. Moderný človek má veľký problém. Zabudol, ako veľmi potrebuje priateľa.

Tak si predstavte, že v Spojenom kráľovstve investujú ročne dve miliardy libier do boja proti samote. Ako trefne poznamenala premiérka Theresa May, čelíme smutnej realite moderného života. V krajine, ktorá je doslova preľudnená pre svoj vysoký ekonomický štandard, sa stále viac ľudí cíti osamelo. A nie, nemyslí sa tu na chvíľkový pocit, ale na dlhé desaťročia, ktoré sú sprevádzané hlbokým prežívaním opustenosti a paniky z toho, že som odkázaný sám na seba a nikto viac o mňa nestojí. Vedci z Chicagskej univerzity opisujú, že ide o takzvaný Ú-čkový cyklus, v ktorom sa fenomén najviac vyskytuje v živote človeka. **Najintenzívnejší pocit samoty na nás dolieha v čase dospievania a potom v období staroby. Hoci sa ako najrizikovejšia skupina obyvateľstva javia emigranti a ľudia vystavení chudobe, samota si nachádza aj mladších, čoraz častejšie produktívnych ľudí, ktorí v snahe o osobný blahobyt hľadajú pohodlie v individuálnom prežívaní, separovanom bývaní, a tak akoby rezignovali na zmysluplné vzťahy.** A tu sa pomaly dostávame ku koreňu veci.



New York Times definuje tri najpravdepodobnejšie možné príčiny tohto fenoménu. Prvý, príliš veľký dôraz na individualizmus. To, že som dôležitý JA a MOJE blaho, neschopnosť obety, kompromisu, nepohodlia. Druhý, rozpad organizácií, ktoré mali združujúci charakter. Susedské komunity, rôzne občianske a náboženské združenia stratili na dôležitosti aj dôveryhodnosti, výsledkom čoho si človek povedal, že radšej ostane sám. Tretia príčina je strata istoty na pracovnom poli. Zamestnanie viac nemá vznešený charakter, nikoho nezaujíma (iba ak na oko), že potrebujete živiť rodinu a splácať hypotéku. Keď príde na ekonomický rast, ste v zabudnutí, vy aj vaše miesto – dochádza k výpovediam, vyhoreniu, absencii normálneho prístupu k ľudskému fungovaniu, ktorý by uznal zdravé limity človeka.

Všetky tieto dôvody, no sú určite aj mnohé iné a niektoré z nich si objasníme, stoja za tým, že súčasný človek je vo svete sám ako prst. A ako uvádzajú vedci zo spomínanej Univerzity Chicago, takýto zranený človek stráca dôveru, nebuduje priateľstvá, lebo viac nikomu neverí, a tak chradne vo svojej bubline, pri zapnutom seriáli, ktorý videl už aspoň miliónkrát.

SAMOTA OHROZUJE NAŠE ZDRAVIE VIAC AKO 20 CIGARIET DENNE

Záležitosť by nebola taká tragická, keby nebola spojená s ohrozením nášho fyzického a duševného zdravia. The Economist uvádza, že osamelí ľudia nie sú len smutnejší, ale sú aj chorľavejší a umierajú skôr ako



ľudia žijúci vo vzťahoch. New York Times zase priniesol na verejnosť informáciu, že dlhodobá samota vedie k chorobám srdca, cukrovke, dokonca rakovine a v mnohých prípadoch je pre život nebezpečnejšia ako obezita alebo priemerná závislosť na nikotíne. Nuž a na záver – ako sa dalo predpokladať – vedie samota k emocionálnym problémom, depresii a samovražedným sklonom. Za zmienku stojí aj autentické rozprávanie istej staručkej Britky, ktorá zo svojho bytu nevychádza už desiatky rokov. Parafrázujeme text, ktorý na svojom spravodajskom portáli uverejnila Harvardská univerzita: **Môj život sa odohráva medzi týmito stenami. A vzťahy, ktoré pestujem, sú vzťahy so seriálovými postavami. Tieto televízne série som videla už tak veľakrát, že poznám spamäti všetky ich repliky – presne viem, čo idú kedy povedať. Jediné vytrženie v živote mi prináša telefonát dobrovoľníka.** Respondentka má na mysli dobrovoľníka, ktorý je vo Veľkej Británii platený štátom za to, aby ľudom trpiacim samotou dvakrát týždenne zatelefonoval a opýtal sa ich, ako sa majú. Presne tak. **V absurdnej dobe konzumizmu sme prišli až tak ďaleko, že parlament jednej z najmocnejších krajín sveta musí investovať dve miliardy libier, aby vznikali aspoň akési náhrady priateľstva. Pod pojmom „sharing life" tak vznikajú komunity opustených, kde je snaha ich združiť, obnoviť sociálny kontakt. V mnohých prípadoch to pomáha, napríklad dlhodobo nezamestnaní muži sa venujú drevorezbe, opravujú elektroniku, britský parlament sa im takýmto spôsobom snaží vrátiť stratenú dôstojnosť.** Ale sú aj takí, ktorí o komunity nestoja, potrebujú citlivejší a osobnejší prístup. Úprimne? Ani sa im nečudujeme. Dobre, a touto vetou dávame bodku za textom o samote! Vyzývame vás, aby ste si na minútku nechali rozležať všetky myšlienky v hlave a ticho si zodpovedali nasledovné otázky: **Ako som na tom s osamelosťou ja? Mám v živote skutočných priateľov? Obklopujú ma ľudia, ktorí chcú pre mňa moje skutočné dobro?** V Knihe kníh je napísané: Človeku nie je dobre samému. Samota človeku nepristane, bol stvorený pre vzťahy, pre interakciu, kontakt s druhým ľudským srdcom. Preto sa teraz spoločne pozrime na tému priateľstva a otázky s ním spojené. Prečo je nevyhnutné, aby sme mali okolo seba dobrých priateľov? Ako rozlíšime dobré priateľstvá od tých škodlivých? A naozaj je samota taká patologická? Poďme si tieto otázky v krátkosti zodpovedať. **Sebaláska neznamená nekonečný komfort a honbu za príjemnom. Pravá láska k sebe musí vždy viesť k dozrievaniu ducha a túžbe po vzťahoch s druhými.** Človek môže žiť v dvoch extrémoch. Prvý – stráni sa ľudí a upadá do mylnej predstavy, že samému je mu najlepšie. Týmto spôsobom podceňuje prítomnosť druhého človeka a naopak, sám seba preceňuje. Druhý – vyhľadáva ľudí, lebo neznáša čeliť hlasu vlastného ja, ktorý skrýva vo vnútri. **Svätý Bernard hovorí: Mysli na seba a až potom na druhých. Starokresťanský svätec tým mal na mysli, že jedno bez druhého nefunguje – na to, aby sme skutočne mohli milovať druhého človeka, musíme najprv začať milovať samých seba.** Nemyslí sa tu však pohodlie a hovenie si vo svojich komfortných návykoch, doma pri televízii. Veď presne tento spôsob myslenia nás doviedol tam, kde sme dnes! Kto naozaj miluje svoj život, túži ho zdokonaliť, dopriať mu ozajstný rozmer slobody a lásky. To nutne vyžaduje tvrdú prácu na sebe, schopnosť pozrieť sa na seba kriticky, uznať svoje silné ale aj slabé stránky a potom na lepšej verzii svojho ja začať intenzívne pracovať. Veľkodušným sa nikto nenarodí, veľkodušnými sa stávame. Na základe tejto múdrosti potom môžeme odvíjať aj ostatné – definíciu pravého priateľstva.

5 pravidiel skutočného priateľstva

1 Kto je môj skutočný priateľ?

Mojím skutočným priateľom je ten, kto stojí o moje skutočné dobro. Spolu so mnou pracuje na tom, aby som sa stal lepším človekom. Ak hovoríme „lepším človekom", nemáme na mysli bohatším a úspešnejším, ale **duchovne veľkým, šľachetným, obetavým, veľkodušným, múdrym.** Priateľ vás miluje, aký ste, ale nedovolí vám stagnovať a zotrvávať v zlozvykoch, ktoré vás zotročujú a robia neslobodným, lebo ste v jeho očiach príliš vzácny. Preto prirodzene túži po vašom rozlete, metamorfóze zo zakuklenej húsenice na motýľa. Dobrý priateľ vám nehovorí vždy len to, čo sa vám páči. Povie vám aj to, čo sa mu vo vašom živote až tak nepozdáva, ale nezabúda na jemnocit a láskavosť.

2 Kto môj skutočný priateľ určite nie je?

Priateľ, ktorý vám povie len to, čo chcete počuť, je ako pokazený med. Prisladký, pridobrý, ale len čo sa jeho rady rozmnožia vo vašej mysli a uplatnia sa vo vašom živote, pocítite horkosť a skazu. **Zlý priateľ s vami totiž súhlasí úplne vo všetkom – aj v tom, čo vám evidentne škodí a rozvracia váš život.** Tak napríklad vás môže podporovať v nerestiach, v nevere manželovi, pití alkoholu, krádeži, ohováraní, nenávisti. Na takom stretnutí sa môže zdať, že vám konečne niekto rozumie, ale domov si odnášate svoj jednostranný pohľad, naďalej nevidíte svoje chyby, iba chyby okolia. Je možné, že takýto človek s vami ani nemá celkom čisté úmysly. Možno sa mu páči mať vás za priateľa, lebo preňho môžete niečo urobiť – máte peniaze alebo vplyvnú prácu, know-how, o ktoré nechce prísť. V takom prípade sa bude snažiť o to, aby ste sa s ním cítili príjemne, bude sa zubiť a usmievať, ale je možné, že ak padnete a budete potrebovať pomoc, jeho priateľstvo sa odrazu zapotáca v základoch.

3 Je pravda, že som taký ako ľudia, s ktorými sa stýkam?

Vo všeobecnosti by sme si mali dávať pozor na to, s kým sa stýkame. Nejde totiž o kvantitu, ale kvalitu. Dvaja dobrí priatelia vás vytiahnu



z biedy, desať kvázi priateľov vám nielen nepomôže pestovať nijaké čnosti, ale skôr naopak – bude vás spájať rovnaká nerest, napríklad túžba po majetku, moci, sláve. Skvele sa na túto tému vyjadril svätý František Saleský, ktorý zdôrazňuje, že z lásky k sebe by sme si mali chrániť svoje srdce pred vplyvom jedovatých ľudí. *„Viem dobre, že naše srdce nasáva uchom. Ako vydychuje a vydáva svoje myšlienky jazykom, tak zase do seba vdychuje názory druhých uchom. Chráňme teda starostlivo svoje uši pred ovzduším nerozumných slov, lebo hrozí, že sa nám nimi veľmi znenazdajky zamorí srdce.“* Ideálnym priateľom je teda človek dobrý, ktorý sa o dobro a dokonalosť ducha snaží. Takýto človek vás „nakazí“ svojím myslením a pozdvihne vás so sebou nahor na cestu čnosti.

4 Ľudia nie sú dokonalí. Môžem čakať, že nájdem dokonalého priateľa?

Každý človek vo svojom vnútri ukrýva svetlé aj tienisté stránky. Ak sa má stať človek dobrým priateľom, je dôležité, aby o svojich nerestiach vedel, snažil sa ich zbaviť a podporoval v sebe túžbu po čnostiach a veľkosti svojho ducha. Dobrý priateľ teda nemusí byť človek dokonalý, ale je dôležité, aby vás spájal spoločný vznešený cieľ, len tak sa dvaja skutočne obohatia a jeden druhého pozdvihnú a podporia na ceste za lepším životom. Váš dobrý priateľ môže byť napríklad lakomý, ale snaží sa učiť štedrosti a v tejto čnosti podporuje aj vás. Naopak priateľ, ktorého nepotrebujete, je lakomec, ktorý si vo svojej neresti hovie. Chce, aby ste jeho lakomstvo rešpektovali,



všetko si nechá zaplatiť, nikdy vám nekúpi darček a keď sa vo vás ozve rovnaká nerest lakomstva, napríklad sa budete sťažovať na výdavky na deti, ihneď vás podporí, bude sa s vami sťažovať na nevďak vašich detí, podporí vás v konflikte, hneve, aj znechutení. **Je možné, že stretnete človeka, ktorý ma v sebe kopu dobrého a má vás čo naučiť, ale sú oblasti v jeho živote, kde si schováva svojho kostlivca a zatiaľ nie je pripravený sa s ním rozlúčiť.** V takomto prípade nemusíte priateľa hneď poslať k vode, ale na mieste je obozretnosť. Opäť citujeme Františka Saleského: *„Neprijímajte s pravými peniazmi tiež falošné. S prvotriednym zlatom taktiež podradné. Rozlišujte vzácne slová a tie bezcenné. Áno, veď taký človek asi nie je, ktorý by nemal žiadnu nedokonalosť. Ale prečo spolu s priateľstvom od priateľa jedným šmahom takisto preberať jeho chyby a nedokonalosti? Samozrejme, že ho máme radi bez ohľadu na tieto nedokonalosti. Ale túto nedokonalosť nemôžeme mať ani radi, ani ju prevziať, lebo priateľstvo vždy predpokladá spoluúčasť na dobre, nikdy nie na zle.“*

5 Vzťahy založené na čistej emocionalite nie sú pre človeka dobré.

Podľa starokresťanskej tradície je priateľstvo prvým predpokladom partnerskej lásky. **Preto môžeme uvažovať, že partner, ktorý nespĺňa kritériá dobrého priateľa, pre nás nebude ani dobrým partnerom.** Muž, ktorému je dobro ženy ľahostajné, nie je ani jej priateľ. Takéto vzťahy, ktoré sú častokrát len putom akejsi sexuálnej vášne alebo vábivej emocionality, nazývala stará kresťanská múdrosť „milkovanie“. A ako sa prejavuje? Chlap, ktorý vás „milkuje“, je s vami z pohodlia, no nikdy si vás nevezme. Poskytujete mu chvíľkovú príjemnosť a keď táto vyprší, už ho pri vás nič nedrží a odchádza preč. Takéto na prchavej emocionalite postavené vzťahy dokážu úplne oslabiť ľudského ducha, do srdca sejú rany a častokrát aj neresti. U žien je to najmä márnivosť, prílišná túžba po kráse a večnej mladosti. U mužov je to najmä vlastné ego, fixácia na sexuálny výkon, moc a peniaze. Pred vzťahmi ako tieto varuje sv. František nasledovne: *„Na všetkých, ktorí v sieťach takéhoto „milkovania“ uviazli, volám veľmi nahlas: Pretni, pretrhni, prelom – len s takýmto priateľom väzby nerozplietaj, musíš ich pretrhnúť. Takéto putá sa nerozväzujú, ale lámu. Veď takýto vzťah nestojí za nič, preto naňho neberme žiadne ohľady.“*

SAMOTA JE ZDRAVÁ, AK V NEJ ČERPÁME ENERGIU PRE VZŤAHY

Ak si budeme v živote ctiť a udržiavať priateľstvá, ktoré sa podobajú na tie, aké sme opísali, nemusíme sa viac báť samoty. Dvoch-troch takýchto ľudí vám nenahradí nikto – ani tisíc fanúšikov na Instagrame alebo stovky priateľov na Facebooku. Priateľstvo musí byť založené na dobrom základe, lebo ľudský život nie je iba vzostup a úspech, ale aj pád a choroba. Potrebujete ľudí, ktorí od vás neutečú, ľudí, ktorí vám pomôžu vstať, ideálne ľudí, ktorí vás inšpirujú k lepšiemu životu. **Nemusí to zákonite znamenať, že na vás budú mať vždycky čas a chuť sa stretnúť, veď vieme, že na to, aby sme mohli dávať, musíme sami mať, a tak doprajme aj svojim priateľom chvíle samoty, obdobia pohrúženia do seba samých.**

Takýto priestor, kedy človek medituje nad svojím srdcom a rozpráva sa so samotným Bohom – napríklad v modlitbe – sú momenty, kedy môže bez škrupúľ zložiť dolu svoj životný údel. Tu si oddýchne, občerství svoje unavené srdce, dostane novú dávku lásky a pochopenia, s ktorými sa potom môže deliť s vami a okolitým svetom. **Ak máte takéhoto človeka vo svojom okolí – o ktorom viete, že je naozaj dobrý a pracuje na sebe, verne si ho pri sebe držte. Nerezignujte na vzťah kvôli žabomyším hádkam, tichým nedorozumeniam, drobným zlozvykom alebo inakosti. Zapíšte si stretnutie s takýmto človekom do diára.** A keď nemá čas na stretnutie, možno si vymeníte aspoň e-mail, podporíte sa v krátkej sms. Hlavne a predovšetkým – nenechajte ho odísť. Takých ľudí človek nestretne len tak na ulici, sú ozajstným pokladom vášho života. A nezabudnite: **Na to, aby sme mali dobrých priateľov, nimi musíme aj sami byť. A tak ak potrebujete trpezlivosť, musíte ju aj sami dať. Ak vyžadujete láskavosť a pozornosť, musíte byť pripravení ju takisto ponúknuť. Priatelia sa nikdy nepreťažujú.** Nikdy nám nemôžu nahradiť Boha. Nemôžeme od nich čakať nadľudský výkon, ani stálu disponibilitu pre nás a naše potreby. Preto je tak nutné naučiť sa hlavný zdroj svojej duševnej potechy nájsť v spojení s Prozreteľnosťou, Bohom, ktorý je stvoriteľom vesmíru. Striedanie období návštev a priateľských stretnutí s občasnými chvíľami takejto samočistiacej samoty sú najzdravšou alternatívou. Takže pomalý nádych a výdych.

A zajtra sa ozvite svojej kamarátke. Čaká na to ☺.•



EKO LIFE



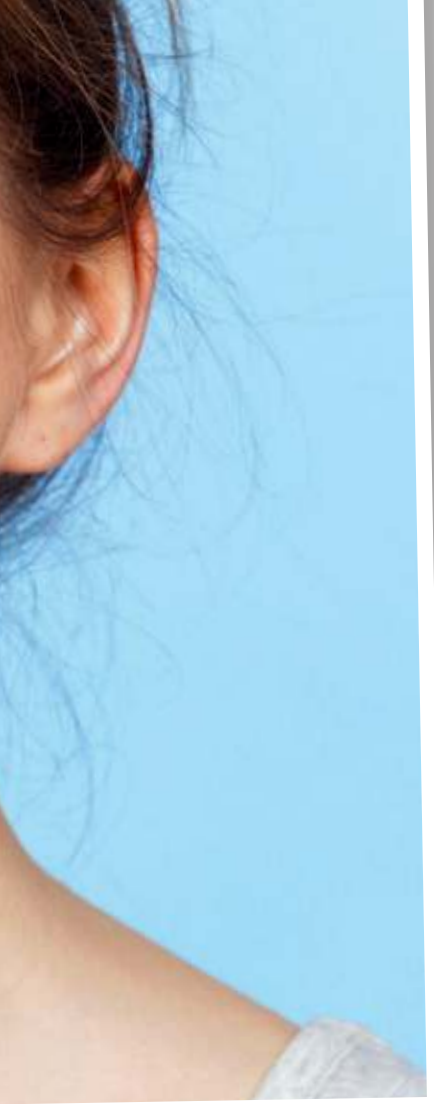
Paradentóza

TICHÝ A ZÁKERNÝ POSTRACH



text_ Jana Boleková
foto_ ingimage

Šibalský, odzbrojujúci, nesmelý... taký môže byť úsmev. Radi sa však usmievame len vtedy, keď máme zdravé zuby. Uponáhľaný životný štýl, stravovanie v chvate, množstvo rôznychaktivít – to všetko má vplyv aj na naše zdravie, ďasná a zuby nevynímajúc. Často si tie súvislosti ani neuvedomujeme. „Nečakane“ nás potom prekvapia nepríjemné bolestivé pocity pri jedle či kývajúci sa trvalý zub. Sú naozaj také nečakané?





Zubný povlak

Od detstva počúvame, že by sme si mali pravidelne umývať zuby. Usádza sa totiž na nich zubný povlak. Okrem nepríjemného zápachu, prípadne zažltnutých zubov, môže viesť až k zápalu ďasien. Hromadia sa v ňom škodlivé baktérie, ktoré sa podieľajú na vzniku zubného kazu a negatívne vplývajú aj na zdravie ďasien. Pri dlhodobej expozícii zubný povlak vyvoláva v ďasnách zápal. Zo začiatku sa precitlivené ďasná prejavia krvácaním pri umývaní zubov. Už v tejto chvíli by sme mali zbystriť pozornosť. Krvácajúce, a neskôr aj ustupujúce ďasná sú prvým krokom k paradentóze. Ďasná sa postupne oddeľujú od zubov a vo vzniknutých medzerách sa usádzajú baktérie z jedla a zubného povlaku. Teraz nastáva ten prvý moment, kedy si začíname uvedomovať nepríjemné pocity pri konzumácii hlavne studených či sladkých jedál. Odhalené zubné krčky nás ochromia prudkou vystreľujúcou bolesťou. Neskôr vedie tento stav až k uvoľneniu samotného ukotvenia zubu a jeho strate. Môžeme teda povedať, že prevencia rozvoja paradentózy spočíva vo včasnej liečbe chronického zápalu ďasien, ktorý je vyvolaný zubným povlakom. Jeho vznik zas ovplyvňuje zloženie našej konzumovanej stravy.

Takže poďme pekne od začiatku

Nato aby boli ďasná zdravé, potrebujú dostatočnú výživu. Tá sa k nim dostáva krvným obehom. Podporiť správne prekrvenie zabezpečíme žuvaním a konzumovaním tvrdých jedál ako sú napríklad oriešky (samozrejme že nepražené a nesolené!), kaleráb, jablká, mrkva. Žuvanie má vplyv na spevnenie čeľuste, a tým pádom sa spevňuje aj upevnenie zubov. Každé sústo treba požuť tak, aby sa stekutilo a samé skĺzlo do hrdla. Pre milovníkov čísiel prídávam aj orientačné číslo: 50-krát ☺. Dlhé žuvanie podporuje tvorbu slín, ktoré jedlo prevlhčia a zároveň sa v ústnej dutine začína proces trávenia. Následne sliny a látky v nich obsiahnuté pomáhajú zuby čistiť a odstraňovať zvyšky nečistôt. Tým tiež výdatne zamedzujú vzniku zubného povlaku. Pri predĺženom pobyte potravy v ústach je čas na vylúčenie vhodného koktejlu tráviacich enzýmov pre prijímané jedlo. Tak sa zabezpečí dobré trávenie. Je to vlastne aj prevencia proti tráviacim ťažkostiam ako pálenie záhy, reflux, ťažoba a nevoľnosť po jedle, nadmerná plynatosť. Pri takejto konzumácii je množstvo prijatej potravy nižšie (čo je výborná správa pre ľudí s nadváhou), ale zato je omnoho viac využitá jeho výživová hodnota. No nielen spôsob konzumácie potravy, ale aj jej zloženie má nezanedbateľný význam na prevenciu a aj liečbu chronického zápalu ďasien.

Faktory ovplyvňujúce vznik paradentózy

Do stravy zaraďte viac čerstvej zeleniny, ktorá má aj prirodzene „abrazívne“ účinky a tak pôsobí proti usádzaniu zubného kameňa. Znížte množstvo škrobových jedál, z ktorých sa najčastejšie vytvára zubný povlak. Ich konzumáciu výdatne dopĺňajte práve o vyššie spomenutú čerstvú zeleninu. Po ovocí si vypláchnite ústa, aby ovocné kyseliny neboli dlho v kon-

takte s citlivou sklovinou. Na pitie uprednostňujte čistú neperlivú vodu, občas si doprajte zelený čaj.

Vyhýbajte sa:
- **fajčeniu**
- **cukru a jednoduchým škrobom**
- **šalátovým dresingom s octom**
- **domácemu bieleniu zubov**
- **bielemu vínu**

Ku zvýšeniu kyslého prostredia v ústnej dutine a následnému narušeniu zubnej skloviny prispieva aj chlór v bazénoch, športové drinky i výživné tyčinky. Na rozvoj paradentózy majú vplyv aj autoimunitné ochorenia, diabetes či rakovina. Dokonca i niektoré liečivá napomáhajú k vzniku tohto problému. Inhalačné kortikoidy znižujú imunitu v ústnej dutine, čím následne zvyšujú náchylnosť na kvasinkové infekcie. Antipsychotiká a chemoterapeutiká zas znižujú produkciu slín a tým zhoršujú ústnu hygienu a zvyšujú tvorbu zubného povlaku. Paradentóza sa častejšie vyskytuje u žien a môže súvisieť s hormonálnymi zmenami a hormonálnou terapiou. Náchylnejší na jej rozvoj sú aj ľudia s výskytom paradentózy v rodine či pri zlej anatómii ústnej dutiny. Genetická predispozícia sa nemusí prejaviť, ak zmeníte životný štýl a stravovacie návyky vašich rodičov. Správny rozvoj ústnej dutiny a zuboradia prirodzene podporuje dlhodobé dojčenie a zároveň nepoužívanie umelých náhrad, ako je fľaša, cumlík či klobúčiky.



Zdravé verzus nezdravé ďasná

Zdravé ďasná sa vyznačujú slabo ružovou farbou, sú konzistentné a pevne obopínajú zuby. Naproti tomu ďasná s prejavmi paradentózy sú citlivé, červené, opuchnuté a krvácajú (u fajčiarov nemusia, pretože nikotín pôsobí adstringentne, tj. sťahujúco, na cievy). Dych aj chuť v ústach sú nepríjemné. Vznikajú medzery medzi zubom a ďasnom, v ktorých sa môže tvoriť hnis. Žuvanie je bolestivé, zuby už nie sú pevne uložené a posúvajú sa. Neliečená paradentóza končí postupnou stratou zubov.

Liečba

Prvým krokom pri liečbe paradentózy a jej včasných štádií je návšteva lekára a stanovenie príčiny vzniku tohto ochorenia. Podľa toho je následná aj navrhnutá liečba, ktorá môže zahŕňať užívanie antibiotík či antimykotík, usmernenia pri ústnej hygiene, podpornú terapiu alebo v konečnom dôsledku aj chirurgickú liečbu. Čím skôr sa ochorenie podchytí, tým je väčšia šanca na úspešné spomalenie jeho rozvoja a neskorší nástup komplikácií.

Ústna hygiena

Je naším každodenným sprievodcom. Teda aspoň by mala byť. **Mäkká zubná kefka (napríklad s uhlíkovým vláknom, ktoré napomáha prirodzene bieliť zuby a dezinfikovať ústnu dutinu), jednozväzková kefka a medzizubné kefky podľa veľkosti medzizub-**

ných priestorov by mali tvoriť základnú výbavu. Penivé zubné pasty narúšajú svojím zložením prirodzené prostredie v ústnej dutine. Preto je vhodné uprednostniť prírodné zubné gély bez obsahu penivých tenzidov, napríklad s obsahom esenciálnych olejov, biominerálov, chioskej mastichy, koenzýmu Q10 či koloidného striebra. Majú protizápalový, antibakteriálny účinok, ďasná posilňujú a vyživujú. Lepšou voľbou sú zubné a vyplachovacie oleje zo zmesi bylín a esenciálnych olejov. Zaujímavý je aj zeolitový zubný prášok, ktorý zabezpečuje optimálne pH zubov 7,4. Na výplach ústnej dutiny môžete použiť aj odvary z rastlín s protizápalovým a dezinfekčným účinkom ako **šalvia, nechtík, rumanček, mäta, rebarbora, tymián, rataň, repík, praslička, konope alebo vyskúšať propolis. Ústne vody s obsahom alkoholu ale rozhodne do úst nepatria!**



Výborná je aj masáž ďasien rozžutou šalviou, olejom z grepových semienok, čajovníkovým či eukalyptovým alebo iba samotným prstom. Miernym tlakom prechádzajte od ďasna k zubu. Vyskúšajte!

Tip na zdravú zubnú kefku

Počuli ste už o prírodnej kefke z koreňa alebo vetvičky stromu Salvadora Persica? Nie je to až taká novinka. Na zubnú a ústnu hygienu sa používa už tisíce rokov. Spája v sebe viaceré liečivé vlastnosti. Používa sa žuvaním, čím spevňuje ďasná a podporuje vylučovanie slín.

- Zabraňuje usádzaniu zubného kameňa.
- Zároveň má antimikrobiálne a antibakteriálne účinky, pôsobí protizápalovo a pomáha pri bielení zubov.
- Obsahuje aj chemické látky podporujúce zdravý chrup ako sú fluoridy, vápnik, chloridy, síra, fosfor, vitamín C, uhličitan sodný, kyselina salicylová, saponíny a flavonoidy.

Podporná terapia

Liečba zápalu ďasien a paradentózy nie je iba striktne lokálne. Vhodne ju dopĺňa aj celková terapia na vnútorné užívanie. Tú môžeme siahnuť do viacerých oblastí.

Bunkové / tkanivové soli – kombinácia 3 solí pôsobí protizápalovo, posilňuje ďasná a spevňuje zubnú skloviny (CALC PHOS, CALC FLUOR, FERR PHOS).

Gemmoterapia – kombinácia tinktúr z plamienky, grapefruitu, jelše a dubu.

Homeopatia – disponuje širokým spektrom liekov, ktorých výber sa riadi podľa aktuálnych prejavov ochorenia.

Chioská masticha – je vhodným doplnkom ústnej hygieny, či už vo forme žuvačky alebo žuvacích kryštálov. Používa sa pri paradentóze, zápaloch ďasien, kazivosti zubov aj pri bakteriálnom bujnení v ústnej dutine.

Žuvacie tablety s probiotikami – pomáhajú nastoliť zdravé mikrobiálne prostredie ústnej dutiny a potlačiť patogénne mikroorganizmy vyvolávajúce zápal.

Koenzým Q10 – vo vyšších dávkach znižuje krvácanie ďasien.

Fototerapia

Tento druh liečby je založený na fototerapeutických princípoch, kde sa využíva svetlo istej vlnovej dĺžky (viditeľné svetlo). Má schopnosť prirodzeným spôsobom aktivovať samoliečebné a obranné schopnosti organizmu. Pôsobí biostimulačne, analgeticky a protizápalovo. Spomaľuje chorobné a degeneratívne procesy v bunkách a aktivuje látkovú výmenu. Ošetrovaná oblasť je lepšie zásobovaná kyslíkom a živinami, čo urýchľuje samotný proces hojenia a regenerácie poškodených tkanív. Paradentóza je rozšírené ochorenie. Vyskytuje sa u ľudí už aj v mladom veku. Väčšina postihnutých prehliada začínajúce mierne príznaky a lekárske ošetrenie vyhľadá až v pokročilom štádiu, kedy je liečba omnoho náročnejšia a aj drahšia. Zameraná je prevažne na zmiernenie a pribrzdenie priebehu ochorenia, úplné vyliečenie je zriedkavé. O to je dôležitejšia prevencia a prípadne včasná liečba. Aby bolo viacej úsmevov ☺.•

O RADOSTI V DUŠI

O tom, že prostredníctvom svojej mysle ovplyvňujeme aj stav svojho fyzického tela sa už veľa popísali, existuje o tom veľa rôznej literatúry. Žeby na tom bolo predsa len trochu pravdy? Vedomé riadenie nevedomých procesov v tele je naozaj dokázané a vyskúšané. Veľa sa rozpráva aj o pozitívnom myslení, ktoré s tým všetkým súvisí. **Byť však stále len v kladných emóciách nie je dobré pre zdravie. Hrozí potlačenie pocitov, ktoré potrebujú ísť von.** Ľudia sa často boja prejaviť negatívne emócie a práve vtedy do nich spadnú. Normálny psychicky zdravý človek vie aj smútiť, aj sa rozhnevať, no vie, že má v sebe oporu a nájde svoju radosť zo života. Predstavte si, že vás práve vykradli. No nenahneváte sa?! Ak nie, išli by ste sami proti sebe. Všetko treba dať von, nech sa uľaví.

Viete akú funkciu mali kedysi ženy – plačky na pohreboch? Tým, že neustále oplakávali zosnulého, spomínali aký bol výnimočný, lamentovali, čo si bez neho počnú, dostávali z príbuzných zomrelého všetok žiaľ a bolesť. To bola fantastická ukážka toho, ako to má fungovať.



text_ Anka Kanovská
foto_ ingimage

Asi všetci si v dospelosti občas povzdychneme: Ach, kde sa podela tá nespútaná detská radosť? Boli to krásne časy! Nič nás netrápilo, snáď len to, či sa je kde a s kým zahrať. Prišli sme na svet s radosťou a aj sme ju v detstve prežívali. Objavovali sme, tešili sa z drobností a emócie prejavovali naplno. Ak si aj vy myslíte, že sa detská radosť z našich srdiečok vytratila a už ju nikdy vo víre povinností a každodenných starostí nenájdeme, ste na omyle. Stále je v nás, stačí si ju pripomenúť a privolať.

ČÍNSKA MEDICÍNA

RADOSŤ zo ŽIVOTA JE V NÁS PO CELÝ ŽIVOT

Keď sa ocitneme v danej negatívnej situácií a máme hnev alebo plač na krajíčku, pustime to všetko von a uľaví sa nám. Ak to nespravíme, koledujeme si o ochorenia z potlačených emócií. A tých môže byť neúrekom – žlčníkový záchvat (hnev), infarkty (u mužov potlačené slzy), zablokovaná pečeň a následne žiadna alebo nepravidelná menštruácia, ľadvinová kolika (vzťahy), nejasné videnie a zlý sluch (nechcem vidieť a počuť), ťažké dýchanie a bronchitída (vykašlem sa na to), ekzém (nikto si ma nevšíma) atď.



U každého môže byť iný prejav, iná lokalita v/na tele a iné ochorenie.

KEEP SMILING FUNGUJE!

Radosť si však môžeme v sebe navodiť kedykoľvek sami. Môžeme začať tým, že použijeme „umelý" úsmev na tvári. Telo často vyvolá smiech pri stresovej situácií na svoju obranu. Využime tento telu vlastný princíp a podporme ho v sebe. V akomkoľvek psychickom stave sa budeme práve nachádzať, nahoďme úsmev. **Čokoľvek robíme, usmievajme sa. Zo začiatku sa to zdá byť čudné a sme z toho rozladení, no časom si na to spomenieme a úsmev nabehne sám. Výbornou pomôckou je radostná spomienka, ktorú si nesieme napríklad z detstva, z dovolenky, svadobnej cesty, príchodu bábätka atď.** Ak príde nečakaný a možno aj nepríjemný problém, zhlboka sa nadýchnime a usmejme sa. Ak treba, vyvolajme silnú radostnú spomienku. S pokojom v duši zistíme, že riešenie sa vždy nájde a nepríjemnosti sa vyriešia. Občas príde situácia, že až chytáme záchvaty paniky, lebo nevidíme východisko. Môžeme sa najskôr vyzúriť alebo vyplakať, aby sa emócie uvoľnili. Potom si sadnite, zhlboka sa nadýchnite a snažte sa dosiahnuť v sebe čo najväčší pocit pokoja. **Jeden liečiteľ mi raz povedal: Keď nevieš, čo robiť, nerob nič. Riešenie príde časom.** A je to svätá pravda, pretože počas silných emócií sa

len ťažko nájde riešenie. Ticho a meditácia dokážu upokojiť dušu a len vtedy vieme správne rozvíjať intuíciu a prijímať posolstvá a rady „zhora". **Ak si dokážeme v sebe sami navodiť pocit radosti, môžeme ho kedykoľvek použiť na kontrolu svojich emócií, zlepšenie psychického stavu, ukončenie zármutku alebo hnevu.**

AJ MINULOSŤ, HOCI AJ NEPRÍJEMNÁ, K NÁM PATRÍ

Keď máme problém smiať sa od srdca len tak bez príčiny na hocijakej blbosti, tak ako to vedia malé deti, chýba nám v živote radosť a to nám bráni v úspechu, postupe a napredovaní. Pracovnom aj mentálnom. **Keď uzatvárame za sebou minulosť, nechceme o nej hovoriť a robíme za ňou hrubú čiaru, uzatvárame si aj budúcnosť**. Oni spolu predsa súvisia a nadväzujú na seba. Je to akoby sme sa zavreli v prázdnej izbe, aby sme nevideli zlo. Záležitostiam v minulosti je dobré odpustiť a prijať ich. Zabudnúť sa aj tak nedá. **Ak niečo nemáte spracované, bude vás to mátať donekonečna. Preto je prijatie, odpustenie a pochopenie tej situácie to najlepšie, čo pre seba môžete urobiť. Odpustiť by sme mali nielen tej druhej strane, ale aj sebe.**

Ak máte napríklad zlý vzťah s matkou, nezabúdajte, že ste si ju v nebi pred narodením vybrali sami, aby ste s ňou toto všetko prežili. Potrebovali ste tú skúsenosť, chceli ste si ju vyskúšať a pochopiť. Ak pochopenie a prijatie ešte neprišlo, treba na sebe popracovať. Pozrieť sa na celé to spojenie z iného uhla pohľadu, porozprávať sa, poslať list, povedať o svojich pocitoch, no počúvať aj tých druhých.

A toto platí pre všetky vzťahy, ktoré v živote máme, osobné aj pracovné. Riešenie vzťahových konfliktov pomáha odbúrať smútok, hnev alebo neustále premýšľanie o tom, že kto-kedy-a prečo toto urobil.

O VĎAČNOSTI

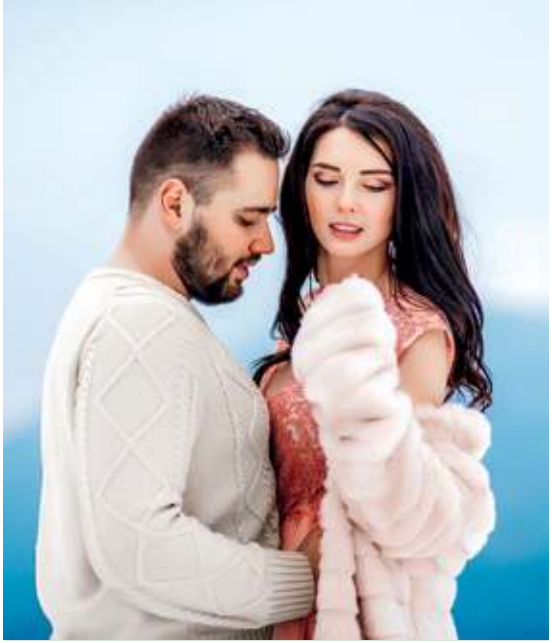
Buďme za všetko vďační a s pokorou prijímajme, čo k nám príde. Poďakujme rodičom, že nám navarili obed, a ak to neurobili, buďme vďační, že ho môžeme navariť my a urobíme tak niekomu radosť. Všetko však nezištne. Je to o jednoduchom prispôsobení sa každodenným situáciám, ktoré nás postretnú. Nič nebrať za zlé, ale skúsiť sa na to pozrieť ako na výzvu a s pokojom v duši ju zvládnuť. Na každej negatívnej situácii je pre nás niečo prospešné. Dáva nám skúsenosť, ponaučenie. Z mínusu urobme plus a z nepriateľa najlepšieho priateľa. **Kto rýchlo odpúšťa, cení si svoj život, dáva mu správny smer – k spokojnosti a radosti. Všetko, čo počas dňa robíme, by nám malo prinášať radosť.** Potom tá práca prinesie ovocie, výrobky budú žiariť a zákazníci sa pohrnú práve k vám. To však platí len vtedy, ak to robíte s úprimnou radosťou v srdci, robíte to radi, baví vás to. Určite sa vám už stalo, že ste sa buď ponáhľali, alebo chceli mať niečo rýchlo za sebou a potom ste sa čudovali, že to celé nejako nevyšlo. To je presne tá energia, s akou sa nemá nič robiť a odzrkadlí sa aj na výsledku.

Dôležitá je aj prajnosť. Bráni rozvoju žiarlivosti. Zaujímavé je, že nás nikto neučí nenávisti, no ľudia sa do nej vedia úplne vložiť a všetko jej obetovať. Keby toľko energie venovali prajnosti druhým, svet by bol krásny.

Nech ten sused má nové auto na dvore. To znamená, že je múdry – spravil predsa vodičák, pracovitý – zarobil si naň peniaze, starostlivý – chce urobiť radosť sebe a svojim blízkym, ktorých na ňom odvezie, čistotný – auto pravidelne leští... proste vidieť vo veciach veľa pozitívneho a dopriať ostatným radosť. Všetko sa nám vráti! **V živote poznávame veci porovnávaním, no porovnávanie seba samého s druhými znižuje našu hodnotu.** Zdravie vychádza práve z toho, aký máme o sebe pocit, akú hodnotu si pripisujeme. Len tým, že si budeme ceniť sami seba, ďakovať sebe i ostatným a vážiť si seba a ostatných, môžeme odbúrať vnútornú pýchu, nadradenosť a opovrhovanie. Tie nám bránia prežiť čistú radosť zo života. Nespokojnosť so sebou samým prináša aj nespokojnosť s ostatnými – ja mám pocit viny alebo iní sú na vine. Len človek s dostatkom môže dávať iným. S dostatkom radosti a lásky vo svojom vnútri. Nikto nie je zodpovedný za to, čo sa nám stane a ako sa cítime. Len my sami!

O ŽENÁCH A MUŽOCH

Táto téma je veľmi spojená s radosťou v živote. Prežívame vzťahy a občas sú v pohode a inokedy sa



trápime. Vo svete je dnes polemika o tom, či žijeme v patriarcháte alebo matriarcháte. Kam sa prikloniť? Faktom je, že ženy nosia prevažne nohavice, krátke strohé účesy a hlasom a formou komunikácie spadajú do mužského sveta. Doslova sa hrnú do vysokých funkcií, ktoré predtým zastávali prevažne muži. Sú samostatné, všetko dokážu, všetko zvládnu samé. Zarábajú veľké peniaze, vedia si zabezpečiť bývanie a všetky ostatné životné potreby, pracujú ako divé. Buď sa tvária, že sú na úplne rovnakej úrovni ako muži, alebo si myslia, že ich k životu ani nepotrebujú. Keď im poviete, že majú byť doma s deťmi a variť teplú večeru, naježia sa. **Keď sa však žena chce stať nasilu mužom, stane sa slabou. Načo to robí? Veď ona je od narodenia silná. Žensky silná.** A čo chlapi? Tí majú zasa pocit, že sú pod ženskou nadvládou, keďže žena si všetko vydobyje a všetko zvládne sama. Ona ich nepotrebuje. Je pár svetlých výnimiek, ktoré si stále dokážu narúbať drevo a z dávnej povinnej vojenskej služby má pevnú postavu, široký krk a odvahu.
No pozrime sa na súčasnú mladú generáciu chlapcov medzi 20 a 30 rokov. Vyzerajú veľmi žensky. Často strávia viac času pred zrkadlom než ich sestra. Účes a vizáž sú pre nich veľmi dôležité. A ich práca? Radšej niečo nenáročné napr. pri počítači. Na prvý pohľad máte pocit, že by v lese neprežili. No nemali by sme ich podceňovať a súdiť. Zrejme to ešte neskúsili. Možno by na to prišli. Proste celé je to nejaké domotané. Ak sa žena narodí ako žena, mala by ňou byť a odžiť si to. Nosiť sukňu, ženský účes, ukazovať pôvaby. Byť citlivá, pomáhať, vychovávať deti, udržiavať teplo domova, vnímať a chápať, robiť veci pocitovo a bezpodmienečne ľúbiť. Ak sa muž narodí ako muž, tiež by mal svoje kvality rozvíjať. Byť silný, v slovách i činoch, byť rozhodný, ochraňovať, logicky myslieť, zabezpečiť rodinu. Týmto nechceme povedať, že žena nemá chodiť do práce a plniť si sny a muž nemôže vyšívať, keď ho to baví. Veď aj Amazonky sú bojovníčky... ale krásne. A aj chlapi vedia variť... ale pikantne a s poriadne ostrým nožom. Nezabúdajme aj na to, že jeden druhého potrebujeme a máme v sebe aj časť svojho protipólu. Dievča, keď nevyrastá aj v mužskej energii, väčšinou kopíruje osud svojej matky. Dá sa tomu predísť tak, že aktívne športuje, čo je čisto chlapský svet. To isté platí o malých chlapcoch. Keď majú okolo seba len mužov, mali by chodiť na krúžok s dievčenskými kvalitami, aby sa naučili láske a prijatiu. Ide o všeobecný princíp a nacítenie prirodzených energií v sebe samom. Sú ženy, ktoré sú veľmi mužské vzhľadom aj správaním, no keď boli v puberte alebo boli zamilované, zrazu všetko zmenili a snažili sa byť viac ženské a sexi. To isté platí o mužoch, ktorí radi počas randenia ohúria svoju vyvolenú nejakou riadnou chlapskou aktivitou alebo bitkou. Žeby to bol len „tanec párenia“ alebo to v sebe naozaj všetci máme? Snažíme sa len prispôsobiť okoliu a spoločnosti?

Kedy potláčame svoje ja – počas stavu zamilovanosti alebo v „normálnom stave“, keď sa škatuľkujeme do spoločenských noriem?

JINOVÁ ŽENA, JANGOVÝ MUŽ

Všetci poznáme čínsku filozofiu jinu a jangu. Síce nemôžeme povedať, že žena je výlučne jin a muž je len jang. Každý máme v sebe kúsok toho druhého, ale len malú guličku. Inak by sme mali byť sami sebou. Žena je v pomere k mužovi viac jinová, ale má v sebe aj stopy jangu. Jinovú ženu prestavuje tma a chlad, zimný slnovrat, pasivita, pokoj, ticho, tieň a mäkkosť. Je to stav meditácie, citlivosť, dobrotivosť a tehotenstvo. **Ak žena nerozvíja v sebe jinové kvality, postupom veku jinu ubúda a prichádzajú rôzne ochorenia z jej nedostatku napr. návaly horúčosti, čo je jangová kvalita, v klimaktériu, alebo opakované gynekologické ochorenie z neprijatia svojho ženstva.** Jang sa prejavuje ako silná energia, teplo, letný slnovrat, svetlo, akčnosť, agresivita

a pohyb. Je to vzrušenie, hluk, bdelosť, tvrdosť a racio. Obe tieto kvality sa dajú precítiť aj cez vaječnú bunku a spermie. Vajíčko dlhšie dozrieva, je pasívne, väčšie a ťažšie, vyčkávajúce. Mužské spermie sú malé, vrtké, akčné, idú tvrdo za svojim cieľom.

U žien prevláda viac téma krvi a telesných tekutín a u muža energia. Žena čerpá energiu zo zeme (preto tá sukňa) a muži z nebies.

NÁVRAT K ARCHETYPOM

V dnešnej dobe sa u nás a aj v iných európskych krajinách akoby rozsypalo vrece s rôznymi podujatiami o znovuobjavení prastarých ženských a mužských archetypov, rozvoji ich prirodzenej úlohy, zvykoch našich predkov a spojenií s prírodou. Ženské spolky, vedomé ženy a vedomci, kňažky a ľudia, ktorí sa snažia byť mimo systém. Robia všakovaké prírodné rituály spojené so živlami, očisťovaním a žičením. Nesúvisia so žiadnym súčasným náboženstvom a pochádzajú z dávnych predkresťanských čias. Ide čisto o spojenie s prírodou a jej cyklami. Načúvanie a prispôsobenie sa im. Naši predkovia na to prišli už veľmi dávno, že toto nacítenie a nasledovanie prírodných cyklov im uľahčovalo bytie a prácu, prinieslo viac úrody do stodoly a zabezpečilo cyklické pokračovanie života v prírode. Je to forma animizmu, ktorá už u nás skoro upadla do zabudnutia, no znovu sa začala prebúdzať a oživovať. Vďaka šikovným etnológom a zberateľom starých zvykov a tradícií sa na niektoré nezabudne. Vytvárajú sa aj novodobé rituály, ktoré nadväzujú na tie starodávne. Snažia sa zachovať princíp toho, že všetko živé a neživé má dušu a môže komunikovať, čo však nemusí byť na úrovni jazyka a reči. Keď sa viac pohybujeme v prírode sme „pri rode svojom". Záujem o svoje korene a starú kultúru prináša čisté vedomie. **Naši predkovia boli napojení na prírodu a my to dnes dokážeme len ťažko. Je okolo nás veľa rušivých prvkov, nežijeme v tichu – hudba v slúchadlách ruší naše myšlienky, televízia a internet nám nedajú spať a veľa práce nám nedopraje oddych.** Preto využite aj túto formu uvoľnenia sa, relaxu, meditácie. Ak si potrebujete dostať pod kožu ženskú energiu, skúste ženské kruhy. Muži zasa mužské. Precítite tam nielen silu jednotnej energie, ale aj pocit spolupatričnosti, pochopenia a prijatia. Prírodné rituály zas dokážu



odbúrať veľa blokov, prečistiť strachy, podporiť proces odpustenia, prijatia a pochopenia, otvoriť srdce pre lásku ku všetkým blížnym, precítiť radosť zo života. Ľudia často hovoria, že nevedia nájsť svoje poslanie v tomto živote. Sú z toho nešťastní a bráni im to prejavovať radosť zo života. Či sme muž alebo žena, to je základné poslanie. Treba ho nasledovať s pokorou ako dar, ktorý sme dostali pri narodení.

Ďalšou pomôckou je robiť to, čo nás najviac baví. Proste to robme, aby sme boli spokojní a radostní. Ak to nejde robiť formou povolania, nech je to hobby. Veľká záľuba, ktorej sa úplne oddáme, lebo bez nej nevieme žiť a stále ju máme v hlave.

Naše poslanie sa nám v živote niekoľkokrát ukáže a ak ho vieme precítiť a včas odchytiť, máme vyhrané. Vidíme ho v skorom detstve, v puberte a potom, keď máme 30 – 33 rokov. Býva to silný popud, ktorý nás prinúti robiť nejakú činnosť, ktorú ste doteraz možno ani neokúsili. Zrazu zistíte, že vás ohromne baví a teší.

Neustále negatívne emócie spôsobujú ochorenia. Predchádzajme im pomocou dobrej nálady a radosti zo života. Aj uvedomovanie si svojich emócií, vedomá kontrola pocitov a toho, čo hovoríme, pomáha krôčik po krôčiku zlepšiť stav svojho vedomia. Keď ide na prechádzku do lesa pesimista, pýta sa ďatľa, koľko rokov sa dožije. Optimista sa pýta kukučky a veľmi sa z toho teší. Len na vás záleží, koho sa spýtate vy ☺.•

ČÍNSKA ASTROLÓGIA

BaZi

VZŤAHY
KARIÉRA
FINANCIE
OSOBNOSŤ
AKTUÁLNY ROK

Aký je váš potenciál a vaše kvality?

Aké možnosti vám prichádzajú v aktuálnom čase?

Aká je perspektíva vášho partnerského vzťahu?

POZNANIE OSUDU NÁM UMOŽŇUJE JEDNODUCHŠIU CESTU V ŽIVOTE A LEPŠIE ROZHODNUTIA.

Individuálny rozbor vášho BaZi horoskopu a konzultácia: **70 €**
kontakt: **horoskopy@badamcreative.sk** | **www.horoskopy-lifestyle.sk**



Jogový reštart

Koncentrácia, stabilita a rozhýbanie za pár minút kdekoľvek

NECH UŽ SME KDEKOĽVEK ALEBO ČOKOĽVEK ROBÍME, OBČAS SA NÁM STANE, ŽE POTREBUJEME MALÉ ÚČINNÉ NAŠTARTOVANIE, ABY SME SA VEDELI POHNÚŤ ĎALEJ. PONÚKAME PÁR CVIKOV A TIPOV AKO SA CEZ JEDNODUCHÉ JOGOVÉ CVIČENIA DOSTAŤ DO SVOJHO TELA, OSVIEŽIŤ MYSEĽ A ROZPRÚDIŤ V SEBE NOVÚ ENERGIU.



text_ Katarina Belanová
foto_ ingimage

ZÁKLADOM JE DYCH

Posadíme sa do jednoduchého sedu s pätami v jednej línii pred sebou, tak aby bola celá chrbtica vystretá, hrudník otvorený a ruky voľne spustené na nohách, končeky palcov a ukazovákov sú spojené a ostatné prsty vystreté. **Ak cítime nepohodlie v oblasti krížov či bedrových kĺbov, sedacie svaly vypodložíme dekou.** Na chvíľu zavrieme oči a vnímame pocity v celej chrbtici a plný jogový dych, ktorý prechádza cez celú oblasť brucha, krížov, bokov a následne stúpa cez rebrá do celého hrudného koša, oblasti medzi lopatky až po oblasť kľúčnych kostí. Vnímame niekoľko dlhých nádychov a výdychov. Predstavíme si, akoby dych prúdil po chrbtici a s nádychom ju postupne vyťahoval od kostrče, cez kríže, lopatky, krk až za temenom hlavy do výšky. S výdychom vnímame naopak príjemné uvoľnenie.

AKTÍVNI OSTANEME AJ VO SVOJOM PEVNOM STREDE

Ostaneme v príjemnom sede a **presmerujeme myseľ na svaly panvového dna.** Predstavíme si, akoby sme pomocou týchto svalov chceli niečo jemne nasať do vnútra, a akoby to putovalo pomaly vyššie po chrbtici a po bruchu smerom k pupku.

Stiahnutie svalov panvového dna môžeme cítiť ako malé zdvihnutie panvy dovnútra tela, okolo vagíny a konečníka. Nemajú sa pritom hýbať žiadne iné časti tela, napríklad zadok či vnútorná časť stehien. **Nezadržiavame dych, ale vnímame dlhý nádych aj výdych. Spevnenie a uvoľnenie. Tieto malé svaly sú dôležité vnímať a trénovať pre ženy vo všetkých obdobiach života.** Zabezpečujú totiž stabilitu tela, podporujú všetky orgány zospodu, pomáhajú pri otehotnení, počas tehotenstva, pôrodu či po ňom. Rovnako dôležité sú však aj pre mužov.

SKONCENTRUJEME MYSEĽ NA KAŽDÝ KÚSOK NÁŠHO TELA

Zo sedu prejdeme do **pozície mačky**, kde sa zameriame na **uvedomenie si oporných bodov, aktiváciu stredu tela, uvedomenie línií chrbtice a smerovania pohybu.** Prsty na rukách rozložíme do podložky doširoka tak, že v nich cítime oporu v palcovej a malíčkovej hrane a stred dlane, akoby mal jemný podtlak. Zápästia, lakte a ramená sú v jednej línii a sila prechádza cez celé ruky až po oblasť medzi lopatkami, ktoré roztáčame do strán. Spevnenie cítime v celých rukách a vrchnej časti chrbta. Kolená sú umiestené pod bokmi. Oporu cítime od priehlavkov, predkolení a kolien.

Odtlačenie nám aktivuje sedacie svaly, svaly spodného chrbta, brucha, panvového dna. Uvedomíme si aj líniu celej chrbtice. Krčnú chrbticu natiahneme, akoby temeno hlavy niečo odtáčalo smerom vpred. Kostrč a sedacie kosti vnímame ako druhý oporný bod, ktorý zatláčame smerom vzad. Niekoľkokrát precítime aktivizáciu a zatláčanie oporných bodov s výdychom. Potom ich s nádychom uvoľníme. Pracujeme aj s dychom a vnímame stabilizačný dych pod rebrá a do celého hrudníka.

V ďalšom cviku len preklopíme priehlavky, zatlačíme päty vzad a jemne zdvihneme kolená od podložky. Stále držíme všetky zatlačenia a línie, no silu a spevnenie cítime intenzívnejšie. Zostaneme na niekoľko dychov tak, že cítime príjemne zahratie celého tela a jeho pevný stred. **Dávame pozor najmä, aby sa neprepadali kríže, teda brucho a panvové dno boli aktívne. Oblasť medzi lopatkami vytláčame smerom hore tak, aby sme nepadali do ramenných a lakťových kĺbov.** Účinky cvičenia necháme odznieť v **pozícii dieťa**. Sadneme si na päty, uložíme brucho na stehná, čelo do podložky a ruky necháme príjemne klesať vedľa tela. Zatvoríme oči a precítime hlboké uvoľnenie niekoľkými dlhými dychmi. Vnímame výdych ako uvoľňuje a nádych ako prináša lepšie okysličenie a energiu.

NATIAHNEME A ZAHREJEME

Cez mačku potom s výdychom prejdeme **do pozície strechy**. Preklopíme chodidlá. Nohy zo začiatku môžeme nechať mierne pokrčené v kolenách alebo pár krát poprešľapovať. Chodidlá sú na šírku bokov. Dlane a prsty sú celé v podložke a uložené na šírku ramien. Ramená uvoľňujeme smerom od uší. Uvoľnená je aj krčná chrbtica a hlava. Celú chrbticu vyťahujeme do výšky za kostrčou. Pozícia prekrvuje vrchnú časť tela, naťahuje celú jej zadnú stranu a zároveň posilňuje. V pozícii zotrvajte dlhšie, aspoň na niekoľko nádychov a výdychov.

S nádychom sa vrátime do pozície mačky s kolenami jemne nad zemou a niekoľko krát **v rytme dychu striedame pozíciu mačky a strechy**, až kým necítime príjemné zahrievanie a rozprúdenie tepla a dychu. Vnímame súlad dychu a pohybu, oporné body tela, stred tela, smer pohybu za kostrčou v streche a za temenom hlavy v mačke. Účinky cvičenia necháme odznieť **v pozícii dieťa**.





Cez pozíciu mačky a strechy dokročíme do pozície **hlboký predklon**. Úplne uvoľníme celú vrchnú časť tela. Uvoľnime krk, ramená, ruky. Ak nedočiahneme rukami na podložku pokrčíme kolená, tak aby chrbtica mala oporu tým, že brucho oprieme o stehná, hrudník o kolená. Čelo ťaháme k nohám. Zatlačením oporných bodov dlaní a chodidiel sa aktivuje celé telo. Brucho a panvové dno sú tak tiež aktívne. Pozícia uvoľňuje a naťahuje skrátené svaly na chrbte a zadné svaly na nohách. Zároveň prekrvuje hlavu a vrchnú časť tela, čo nám pomôže sa prebudiť a okysličiť. V pozícii dýchame a potom niekoľko krát v tempe dychu krčíme a vystierame kolená podľa svojich možností.

NÁJDEME STABILITU A ROVNOVÁHU

S nádychom a cez rolovanie chrbtice zdola nahor prechádzame **do pozície hory**. Dôležitý je postoj celého tela, hlavná pozícia, z ktorej základu vychádzajú všetky pozície v stoji. Naťahuje celé telo a učí nás správne stáť. Postoj vnímame od chodidiel. Jemne odlepíme prsty od podložky a uvedomíme si oporu chodila a bodov pod



palcami, malíčkami a pätami. Chodidlá sú pohodlne na šírku bokov alebo jemne pri sebe. Členky, kolená a bedrové kĺby sú v línii. Panva je v neutrálnej pozícii jemne spevnená zapojením svalov stredu tela a brucha. Chrbtica je vystretá, hrudník otvorený, ramená stiahnuté smerom dole, ruky spustené a otočené dlaňami smerom k nohám. Dlane sú aktívne po konce prstov akoby sme nimi niečo odtláčali od tela. Krk vyťahujeme za temenom hlavy do výšky, brada smeruje jemne ku hrudníku. Uvedomujeme si na pár minút stabilný a aktívny postoj a hlboký, ale pokojný dlhý dych.

V pozícii hory spojíme dlane pred hrudníkom a ľavé koleno zdvihneme dohora ku hrudníku. Vnímame stabilitu panvy a pevný postoj s opornými bodmi ako v hore. Potom prejdeme **do pozície rovnovážneho bojovníka III**. Ľavú nohu vystrieme dozadu, akoby sme chodidlom niečo zatláčali. S vystretým chrbtom sa predkloníme, a ak je nám to príjemné, ruky vystrieme dopredu. Panva zostáva zavretá a telo je v jednej línii s podložkou. Pohľad smerujeme do zeme. **Tento bojovník patrí medzi rovnovážne pozície, pri ktorej si okrem natiahnutia chrbtice a posilnenia celého tela zároveň trénujeme koncentráciu a vnútornú stabilitu.** Na stabilizáciu zapájame stred tela, oporné body, brušné svaly, vzpriamovače chrbtice, sedacie svaly. Po niekoľkých dychoch sa s nádychom vrátime do pozície hory a nohy vymeníme.

Na lepšie zahriatie a koncentráciu môžeme v rytme dychu prenášať váhu a s nádychom koleno priťahovať dopredu pred hrudník a s výdychom zatláčať pätu dozadu do rovnovážneho bojovníka. Striedame niekoľko krát bez položenia nohy. Sledujeme pevný stred, posilňujeme celé telo a koncentráciu. **Vnímame účinky a pocity v naštartovanom tele a osviežanej mysli.** Opäť sa postavíme na začiatok podložky do pozície hory a s výdychom prechádzame cez postupné rolovanie chrbtice od krku, cez hrudnú a krížovú oblasť do hlbokého predklonu. Ruky sa spúšťajú po nohách a kontrolujú pomalý pohyb. Necháme pokrčené kolená a na moment sa tam uvoľníme. Z hlbokého predklonu potom zakročíme do pozície strechy a následne do mačky a do dieťaťa. Tam si doprajeme záverečné uvoľnenie a doznenie účinkov.

Na záver si sadneme do pohodlného sedu ako na začiatku a opäť vnímame svoj dych, jeho prípadné zmeny s tým na začiatku. Uvedomíme si aj pocity v tele, jeho zahriatie, natiahnutie a stabilitu.

SLADKÉ



ŠALÁT S LISTAMI REĎKOVKY A FIGAMI

POTREBUJEME:

- 1 šálku repových listov
- 1 šálku šalátu lollo rosso
- 1 šálku čerstvého špenátu
- 1 šálku rukoly
- 20 lístkov mäty
- 4 čerstvé figy
- 2 PL píniových orieškov

Zálievka

- 3 PL panenského olivového oleja
- 1 ČL balzamikového octu
- 2 ČL elixíru z granátových jabĺk
- 1 ČL horčice
- 1 ČL medu

AKO NA TO:

Všetky potrebné prísady na zálievku dobre premiešame. Mätu nasekáme najemno. Do misky vložíme šalátové listy spolu s nasekanou mätou, zalejeme zálievkou a dobre premiešame.Servírujeme do tanierov, posypeme píniovými orieškami a ozdobíme kúskami čerstvých fíg.

JAHODOVO-ZELEROVÁ POLIEVKA

POTREBUJEME:

- 1 1/2 šálky jahôd
- 1 šálku malín
- 50 g stonkového zeleru
- 3 PL maku
- 1 šálka vody
- 1 PL olivového oleja
- 3 lístky bazalky
- 1/2 čili papričky
- soľ, korenie

AKO NA TO:

Mak zalejeme vodou a necháme namáčať aspoň 6 hodín. Potom zmes zmixujeme a precedíme cez sitko, čím vyrobíme makové mlieko. Polovicu jahôd, všetky maliny a stonky zeleru rozmixujeme spolu s makovým mliekom, olejom, korením, soľou a čili. Zvyšnú polovicu jahôd nakrájame na plátky a pridáme do hotovej polievky, alebo ňou ozdobíme podnos, na ktorom polievku servírujeme.



RAW LETO



LESNÝ ŠĽAHAČKOVÝ DEZERT

POTREBUJEME:

Spodná vrstva

- 3 šálky mrazenej zmesi lesných plodov
- 2 zrelé banány
- 1 limetku
- 8 malých fíg

Horná vrstva

- 2 – 3 konzervy kokosového mlieka (aspoň 70 % pevnej zložky)
- 2 ČL xylitolu (hroznový cukor)
- lesné ovocie

AKO NA TO:

Prísady na spodnú vrstvu rozmixujeme a rýchlo vlejeme do polovice pohárov. Plechovku s kokosovým mliekom dáme na noc do chladničky a ráno vyberieme. Lyžicou vyberieme pevnú časť mlieka, ktorá stvrdla na povrchu, vložíme do nádoby a šľaháme ako šľahačku. Na dosladenie môžeme pridať trochu xylitolu. Doplníme do zvyšnej polovice pohárov a ozdobíme lesným ovocím či mätou. Ak chceme, aby mes stuhla, vložíme ju na hodinu do chladničky.

TROPICKÁ PIŇACOLADOVÁ ZMRZLINA

POTREBUJEME:

- 1 mango
- 2 banány
- 1/2 ananásu
- 1/2 šálky hustého kokosového mlieka, prípadne smotany

AKO NA TO:

Ovocie nakrájame na malé kúsky a dáme zamraziť ideálne už deň vopred. Zmrazené ovocie na druhý deň vložíme do mixéru a pridáme kokosovú smotanu. Zmixujeme. Môžeme rovno podávať, alebo zmrzlinu vložíme na hodinu do mrazničky. Zmrzlinu môžeme servírovať v pohároch alebo v rozpolených kokosových orechoch.



text_ Peter Verček



• Jan van Helsing

BOJÍTE SA SMRTI?

ANCHBOOKS | 2018

„Fascinácia smrťou je prítomná vo všetkých kultúrach celé tisícročia. Ale snáď nikdy doteraz nebola Smrť vnímaná tak jednostranne a negativisticky ako v dnešnom „modernom" a osvietenstvom ovplyvnenom svete."

Kniha Jana van Helsinga sa vďaka neutíchajúcemu záujmu dočkala reedície, nie je teda od veci pripomenúť si, v čom spočíva jej čaro. Pretože smrť je nesmrteľnou témou...

Naša spoločnosť je orientovaná materialisticky. Smrť je tak vnímaná ako niečo nepríjemné, čo by sme radšej vymazali zo života, bojíme sa jej a nechceme o nej rozmýšľať.

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

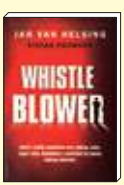
Van Helsing kladie Smrti mnoho otázok, ktoré sú čisté a prirodzené, akými sú otázky nevinného dieťaťa nezaťaženého konfliktom dobra a zla a náboženskými a filozofickými predsudkami. Možno sme si aj my kládli podobné otázky, ale nakoniec sme ich zamietli a radšej sa tvárili, že nás Smrť vlastne nezaujíma... **Van Helsingove otázky sa odvíjajú od jeho osobnej skúsenosti so smrťou, ale zároveň sa dotýkajú aj ďalších citlivých otázok – smrti dieťaťa, samotnej pripravenosti na smrť, či budúcnosti ľudstva.**

Van Helsing položil Anjelovi transformácie viac ako 200 otázok a pri mnohých odpovediach by sa mohlo zdať, že ani Smrť sa sama neberie „smrteľne vážne". **Odpovede však nie sú zadarmo.** Van Helsing a Smrť majú dohodu. Smrť za ne chce, aby sa zmenil aj sám autor – aby na sebe neustále ďalej pracoval a aby sa stal pokojnejším a mierumilovnejším. Aj napísanie tejto knihy, sprostredkovanie odpovedí a vedomostí v nich ukrytých, je súčasťou tejto dohody a vyústilo do nového životného úseku spojeného s veľkými životnými zmenami.

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

Vo vydavateľstve Anch Books vyšli aj tieto zaujímavé tituly:











• Liana Laga

F*CK THE SYSTEM, MAKE LOVE

REVOLÚCIA VEDOMIA



Nakladatelství Paseka | 2011

„Slobodu nenájdeme hľadaním slobody, ale hľadaním pravdy."
Lev Nikolajevič Tolstoj

Kniha od Liany Laga je príkladom manifestácie osobnej revolúcie – tak z pohľadu Kbsahu, ako aj z pohľadu údernosti a akčnosti. Dnešný svet je esenciou dynamiky a bombardovaní radikálnymi zmenami, ktoré prichádzajú bez varovania a zdanlivo náhodne, až sa nám javí, že sa tomuto kobercovému náletu impulzov snáď ani nedá čeliť. **Začnime teda skutočnú revolúciu, nie postávaním na barikádach, ale revolúciu v nás samotných. Stačí nájsť odvahu pozrieť sa pravde do očí a nazrieť do svojho vnútra bez predsudkov a strachu.** Opustiť konvenčné paradigmy, opustiť vzorce správania, ktoré nám nie sú vlastné a sú len akýmisi pozostatkami toho, čo z nás možno chceli mať iní, alebo sme si ich vymysleli my sami, aby sme ukryli vlastnú zraniteľnosť a tým spochybnili aj svoju vlastnú podstatu.

Byť samým sebou je tou skutočnou revolúciou. Naučiť sa byť nezávislým od vzťahu k ostatným. K tomu treba veľa odvahy. **Ježiš alebo Buddha boli sami. Neznamená to, že opustili svoje rodiny alebo že opustili svet. Vyzerá to tak, ale nie je to tak.** Cesta k samote nevedie cez odlúčenosť, i v nej musíme nájsť vyrovnanosť a niesť zodpovednosť za svoje činy zodpovednosť. Samota tak nie je otázkou miesta alebo času, ale pochopenia.

Očakávané pochopenie sa týka viacerých aspektov našich životov – od vzťahu k náboženstvu či morálke, k bohatstvu a jeho povahe, sociologickej stratifikácie a hľadaniu svojho miesta v spoločnosti, až po veľmi intímne otázky konfliktu ega a pravdy. Akokoľvek v slabej chvíľke človek zaváha či začne spochybňovať svoju pozíciu, je dôležité naučiť sa prijímať všetky životné paradoxy a vidieť v nich jednotu. Deliť sa o lásku a prijímať radosť a to všetko bezpodmienečne. **Vo svojej samote je dôležité rozpoznať samotu ostatných a podeliť sa o toto poznanie.** Možno to pochopenie nebude úplné, ale je potrebné mať súcit s človekom, ktorý kráča po rovnakej ceste, hoci on je momentálne na inom jej úseku.

Život je zmena – proces. To je jediný Boh, ktorý existuje. Život.

Voľby a ich tajomstvo

NACHÁDZAME SA V OBDOBÍ VOLIEB: NEBOLO TO TAK DÁVNO, ČO SME MALI BÚRLIVÉ PREZIDENTSKÉ VOĽBY; NEDLHO PO NICH VOĽBY DO EUROPARLAMENTU; A VOĽBY DO NÁŠHO SLOVENSKÉHO PARLAMENTU TIEŽ NIE SÚ V ĎALEKEJ BUDÚCNOSTI.

V SKUTOČNOSTI SA VOĽBY V NAŠICH ŽIVOTOCH KONAJÚ OVEĽA ČASTEJŠIE, AKO RAZ ZA NIEKOĽKO ROKOV; NEJAKÁ VOĽBA SA KONÁ KAŽDÝ DEŇ A KAŽDÚ CHVÍĽU. TAKMER NEPRETRŽITE SI TOTIŽ VOLÍME SVOJE MYŠLIENKY.







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

Nevnímame to tak možno preto, lebo väčšinou rozmýšľame automaticky. Automaticky reagujeme. A automaticky sa cítime tak, ako to zodpovedá našim reakciám. Väčšina ľudí je presvedčená, že inak to ani nejde, že nemáme inú šancu ako skrátka len reagovať na okolnosti. Tvrdíme, že tak to je, to je predsa prirodzené, normálne, že predsa nie sme stroje či roboty. Prirodzené aj normálne to možno je, no keď sa to tak vezme, práveže je to strojové či robotické: stlačí sa určitý gombík – a my zareagujeme určitým (zodpovedajúcim, naučeným, naprogramovaným) spôsobom.

To ale nie je naša jediná možnosť, ani jediná prirodzenosť. Prirodzené je pre nás byť nie strojom, ale „bohom“: používať svoju slobodnú vôľu, tvorivú moc, inteligentné vedomie. Na realitu nielen reagovať, ale ju predovšetkým sami tvoriť a ovládať.

Okolnosti, ktoré sú už vytvorené, dané, sa príliš ovládať nedajú. Môžeme však ovládať svoje vibrácie. A keď ovládame svoje vibrácie, ovládame všetko vo svojom živote. Ovládame budúce okolnosti.

OVLÁDAJME SVOJE VIBRÁCIE

Svoje vibrácie ovládame tým, ako sa cítime. Na druhej strane to, ako sa cítime, prezrádza, ako vibrujeme, a teda čo si k sebe priťahujeme, ako utvárame a ovplyvňujeme realitu.

Žiaľ, nejeden človek nevie poriadne povedať, ako sa naozaj cíti. Často máme tendenciu niečo si nahovárať, nepriznávať, nevnímať. Akonáhle si však svoje skutočné pocity, nálady, myšlienky, názory, presvedčenia a očakávania začneme systematicky uvedomovať, súvislosť medzi X a Y bude nepopierateľná – a to nás oslobodí. „Poznajte pravdu a pravda vás oslobodí," povedal už Ježiš Kristus.

Ovládame to, ako sa cítime, pretože dokážeme ovládať to, čo si myslíme. Pravda, tiež len do určitej miery. Príliš od seba vzdialené myšlienky sú totiž nepravdepodobné; to vysvetľuje, prečo nie je také ľahké zmeniť názor alebo začať (či prestať) niečomu veriť. Na druhej strane, aj veľmi radikálna zmena myslenia alebo presvedčenia je možná – postupne.

Hlavný princíp je, že si treba vždy zvoliť takú myšlienku (z tých dostupných, čiže z takých, ktoré vás spontánne napadnú alebo ktoré si viete vymyslieť), ktorá vo vás vzbudí čo najlepší pocit. Nie takú, ktorá zodpovedá realite, čiže ktorá opisuje stav vecí taký, aký je. Opisovať stav taký, aký je, vás totiž iba udržiava v tom stave, aký je.

Až keď začnete rozprávať o veciach takých, aké by ste chceli, aby boli, začnete sa tak cítiť, čiže začnete tak vibrovať (vysielať, vyžarovať) – a potom veci také aj budú.

OČAKÁVANIA

Druhá vec okrem potreby stále dokola opisovať a rozoberať status quo, sú naše očakávania. Očakávanie k nám priťahuje to, čo očakávame. A my všeobecne všetko „očakávame"; očakávame veci chcené aj nechcené, očakávame cieľavedome aj podvedome. Očakávame, že ráno bude svetlo a večer slnko zapadne. Očakávame počasie podľa predpovede. Očakávame, že sa k nám rôzni ľudia budú správať tak, ako sme zvyknutí.

A čo očakávame, keď musíme niečo vybaviť, alebo ísť nečakane k doktorovi či na pohotovosť? Čo očakávame v širších súvislostiach, od rôznych spoločností, firiem, vlády? Čo očakávame v zmysle budúcnosti ľudstva a Zeme?

Môže sa stať, že sa točíme v bludnom kruhu: podľa bežnej logiky očakávame to, čo je pravdepodobné a realistické, čo zodpovedá našim doterajším skúsenostiam aj skúsenostiam iných ľudí (zväčša väčšiny). **Naša skúsenosť sa však deje na základe našich myšlienok a očakávaní. Ak sa tieto neustále odvíjajú len od toho, čo už bolo a je, budú vytvárať len viac toho, čo už bolo a je.** My to budeme naďalej pozorovať, rozoberať a baviť sa o tom; tým tomu budeme stále prispôsobovať svoje myšlienky a pocity – a tie budú ďalej vytvárať a priťahovať len viac a viac toho istého!

Ako tento bludný kruh zastaviť? Prestať si myslieť myšlienky na základe kritéria pravdivosti, realizmu, skúsenosti či zvyku a začať si vyberať myšlienky na základe kritéria toho, aký pocit v nás vyvolávajú.

Keď sa naučíme a navykneme si vyberať si myšlienky podľa toho, či sa vďaka nim cítime o čosi lepšie, alebo o čosi hnusnejšie, začneme sa permanentne cítiť lepšie, začneme permanentne inak vibrovať, čiže naša skúsenosť sa bude môcť začať meniť (začneme si priťahovať iné okolnosti, udalosti a výsledky). Okrem toho však tiež začneme vidieť súvislosti. Začneme chápať, ako to funguje.

Akonáhle získame kontrolu nad svojimi myšlienkami, prestaneme mať pocit nespravodlivosti. Namiesto toho sa v nás prebudí chuť žiť a tvoriť, ktorú máme vrodenú.



NAŠE VIBRÁCIE TVORIA SVET

Neplatí to len o našej malej súkromnej sfére. Tento svet nie je žiadna abstrakcia, tvorí ho takzvané kolektívne vedomie, čiže každý jeden z nás. Logicky teda každý jeden z nás svojimi vibráciami (myšlienkami, emóciami a očakávaniami) prispieva k stavu sveta takému, aký práve je.

Nie je možné dívať sa na to, čo je na svete zlé (a nielen sa na to dívať, ale o tom neustále diskutovať) bez toho, aby sme si tým neznemožňovali také vibračné nastavenie, ktoré by k nám pritiahlo to, čo považujeme za dobré či správne. Nie je možné dívať sa na to, čo je na svete zlé (a neustále o tom diskutovať – s patričným rozhorčením, opovrhnutím a nenávisťou), byť presvedčení, že všetci mocní tohto sveta sú tí najväčší sviniari, očakávať, že všetko ide jednoznačne k horšiemu a cítiť sa vážne ohrození – a získať lepší svet, lepšiu vládu, lepší život, lepšie všetko pre všetkých.

Väčšina občanov v demokratickej spoločnosti sa cíti byť rovnako neslobodná, ako väčšina občanov v akejkoľvek inej forme spoločenského zriadenia. **Nesloboda totiž nie je o forme vlády, ale o takých vibráciách, ktoré znemožňujú prúdenie toho, čo je podľa človeka dobré a blahodarné.**

MILIARDY VOLIEB

Dennodenná voľba lepších myšlienok a lepších očakávaní znamená lepšiu budúcnosť, lepší pocit zo života z princípu a bezpodmienečne (čo je cieľ všetkých mystikov a duchovných ľudí hľadajúcich osvietenie či Boha), nekonečnú slobodu, nesmiernu tvorivú moc, ale aj obrovský vplyv. **Vnútorný súlad má totiž oveľa väčší vplyv, ako nesúlad.**

Ak ste v súlade, nemusí vás zaujímať, ako vibrujú (čo vysielajú a teda vytvárajú) druhí – vy spoločné vibrácie „prebijete“, ovládnete. (Skúste si to sami odskúšať, najlepšie v nejakej malej skupinke v rámci nejakej nie veľmi závažnej veci, kým nezískate väčšiu istotu.)

Veľkolepé celoštátne (alebo celoeurópske či hoci aj celosvetové) voľby v skutočnosti nie sú až také dôležité, ako sa tvária. Sú iba dôsledkom, viditeľným prejavom miliónov volieb robených miliónmi až miliardami príslušníkov národov a občanov tejto planéty tisíckrát za deň. Pripomeňme si to zakaždým, keď nás premkne strach, odpor, znechutenie, nenávisť, bolesť, krivda, smútok či únava zo života, a zvoľme si vtedy niečo o trošku lepšie a krajšie. Máme na to.

(Poznámka: Niektoré myšlienky v texte sú výroky Esther Hicks.)

ČÍNSKE HOROSKOPY

| august | september | október |

Potkan

1948, 1960, 1972, 1984, 1996 a 2008



MESIAC OPICE
6. august – 5. september 2019

Stretnete nových priateľov a získate užitočné kontakty.

Kariéra: V práci vám všetko pôjde ako po masle, budete si rozumieť s kolegami, spoločne nájdete riešenie náročnej úlohy.

Peniaze: Zabudnutá investícia vám prinesie pekný výnos.

Zdravie: Teraz prichádza čas zožať prvé úspechy za fyzickú aktivitu, s ktorou ste pred časom začali.

Láska: Vyberte sa so svojou láskou niekam, kde sa váš vzťah utuží. Váš partner po tom túži rovnako ako vy.

MESIAC KOHÚTA
6. september – 5. október 2019

Spojenie Potkana s Kohútom prinesie do vášho života deštrukciu, najmä sklon podliehať slabostiam a závislostiam.

Kariéra: V zamestnaní zažijete trochu neférové osočovanie a nebudete mať silu s tým bojovať, podľahnete pocitu ukrivdenosti, čo vás celkom paralyzuje.

Peniaze: Peniaze budete míňať kozmickou rýchlosťou, a to pomerne neuvážene.

Zdravie: Svojmu telu dáte poriadne zabrať, alkoholu bude viac ako dosť, vynecháte aj doteraz pravidelné fyzické aktivity.

Láska: Nebudete mať silu čeliť konfliktom, zvolíte úniky do spoločnosti kamarátov z „mokrej štvrte".

MESIAC PSA
6. október – 5. november 2019

Po ťažkom septembri si trochu vydýchnete, vážte si toto pokojné obdobie, ktoré síce neprinesie nič pozitívne, ale ani negatívne.

Kariéra: Pomaly sa vraciate do hry, vnímajte podporu zo strany kolegov či obchodných partnerov.

Peniaze: Tento mesiac nehrozia žiadne výkyvy.

Zdravie: Stále ostávate v pasivite, našťastie sa dokážete ubrániť prehlbovaniu závislostí.

Láska: Ticho a s pokorou prijímajte všetko, čo vám partner hovorí, hoci to budú aj výčitky. Nemal to s vami ľahké a vy stále stojíte o to, aby stál po vašom boku.

Byvol

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



MESIAC OPICE
6. august – 5. september 2019

Prichádza pokojné obdobie, v ktorom sa nestane nič prevratné. Majte na pamäti slová Lao-c´: Najväčším objavom je pokoj.

Kariéra: Práca, ktorú vykonávate, má pre vás hodnotu. Uvedomíte si aj, ako dôležitý je dobrý pracovný kolektív.

Peniaze: Využite toto obdobie na vytvorenie finančného plánu.

Zdravie: Pokiaľ máte tráviace ťažkosti, venujte aspoň chvíľku z každého dňa sami sebe. Sadnite si do ticha a skúste sa zamyslieť nad tým, čo je vám vo vašom živote ťažké prijať, vstrebať a vylúčiť.

Láska: Vzťah trochu stagnuje. Nezadaní, ešte si na nový vzťah budete musieť trochu počkať.

MESIAC KOHÚTA
6. september – 5. október 2019

Prichádza priaznivé obdobie. Dosiahnete uspokojenie a úspech vo všetkých oblastiach.

Kariéra: Vaša vytrvalá práca začne prinášať výsledky, váš vplyv bude rásť.
Peniaze: Vyšla investícia, o ktorej ste dlhšie premýšľali.
Zdravie: Pocítite novú chuť venovať sa sami sebe, psychická pohoda naštartuje aj fyzickú.
Láska: Niekto sa objaví, padnete si do oka a môže z toho byť aj nový vzťah.

MESIAC PSA
6. október – 5. november 2019

Prichádza ťažké obdobie, siahnete si na dno svojich síl.
Kariéra: Niekto o vás rozširuje nepravdy, vaše okolie však neverí vám, ale ohováračom.
Peniaze: Nevstupujte do žiadnych finančných transakcií, nedopadli by dobre.
Zdravie: Trávte čo najviac času na čerstvom vzduchu, pretlak, ktorý teraz zažívate tak lepšie prekonáte. Vyvarujte sa barličkám v podobe antidepresív či alkoholu.
Láska: Ak ste mali nepríjemné podozrenie o vašom partnerovi, teraz sa možno potvrdí.

Tiger

1938, 1950, 1962, 1974, 1986 a 1998



MESIAC OPICE
6. august – 5. september 2019

Zmeny, ktoré prichádzajú nebudú pozitívne. Ocitnete sa vo veľmi náročných životných situáciách.
Kariéra: V zamestnaní istý rozpor dospeje k radikálnemu riešeniu: buď vás presadíte svoje riešenie, alebo dostanete výpoveď.
Peniaze: Môže dôjsť aj k významnejším finančným stratám.
Zdravie: Problémy vám nedajú spávať, je však dôležité, aby ste si uvedomili, že je treba, aby sme život žili, nie o ňom len premýšľali.
Láska: Konflikty a hádky môžu vyústiť až do ukončenia vzťahu.

MESIAC KOHÚTA
6. september – 5. október 2019

Tento mesiac čakajte zlepšenie, využite ho na sebarozvoj.
Kariéra: Vaše zamestnanie bude stagnovať, zamerajte sa preto na získavanie vedomostí súvisiacich s vašou prácou.
Peniaze: O peniaze sa zaujímajte predovšetkým v súvislosti s dlhodobým plánovaním.
Zdravie: Minulý mesiac ste niesli ťažké bremeno, povenujte sa teraz preto svojej chrbtici, zacvičte si jogu.
Láska: V láske sa nečrtajú žiadne zásadné zmeny.

MESIAC PSA
6. október – 5. november 2019

Užívajte si harmóniu, ktorá k vám tento mesiac bude prichádzať zo všetkým strán.
Kariéra: Niečo sa vám podarí, stúpne vaša sebahodnota a všimnú si to aj vaši nadriadení.
Peniaze: Môžete očakávať nečakané peniaze, možno dedičstvo alebo výhru.
Zdravie: Cítite sa veľmi dobre, intenzívne pracujte na tom, aby tento stav vydržal čo najdlhšie.
Láska: Niečo pre svoju lásku vymyslite, nezadaní dobre sa pozerajte okolo seba, vo vašej blízkosti je pravdepodobne váš budúci životný partner.

Zajac

1939, 1951, 1963, 1975, 1987 a 1999



MESIAC OPICE
6. august – 5. september 2019

Tento mesiac sa do popredia sa dostanú schopnejší. Nie je však dôvod na paniku, aj na vás opäť príde rad.
Kariéra: Nezanedbávajte svoje povinnosti, ale ani nebuďte prehnane aktívni.
Peniaze: Urobte si malú radosť a kúpte si, čo vám padne do oka.
Zdravie: Venujte sa svojmu zdraviu, choďte na preventívnu prehliadku, aby ste niečo včas zastavili.
Láska: Váš vzťah teraz stagnuje, ale nie je to nič negatívne.

MESIAC KOHÚTA
6. september – 5. október 2019

V tomto mesiaci budete potrebovať veľa trpezlivosti a sebazapierania. Očakávajte neférové útoky, voči ktorým sa nebudete môcť brániť.
Kariéra: Dávajte si pozor na obchodných nespoľahlivých partnerov, ak ste zamestnaní, na mobing na pracovisku.
Peniaze: Neprávom môže byť vaša výplata nižšia, nebudete môcť uskutočniť menší plán.

Zdravie: Upravte stravovanie, váš organizmus je teraz psychicky vyčerpaný, potrebujete mu dodať energiu.
Láska: Nedorozumenia budú na dennom poriadku.

MESIAC PSA
6. október – 5. november 2019
Pripravte sa najlepšie obdobie roka, bude sa vám dariť všetko, na čo siahnete.
Kariéra: Vy určíte, ktorým smerom sa bude uberať vaša kariéra.
Peniaze: Nebojte sa zainvestovať, všetko dobre dopadne.
Zdravie: Odmeňte sa a vyrazte na kratší pobyt alebo naplánujte si a zaplaťte dovolenku snov.
Láska: Vaše telá znovu pocítia vášeň, erotika sa bude preplietať všetkými vašimi dňami, nocami, pohľadmi aj rozhovormi.

Drak

1940, 1952, 1964, 1976, 1988 a 2000



MESIAC OPICE
6. august – 5. september 2019
Pocítite silu rodiny, vnímajte to a prejavte lásku a vďaku svojim rodičom a deťom.
Kariéra: Váš podnikateľský plán sa môže tento mesiac úspešne rozbehnúť, páli vám to.
Peniaze: Spolu s rodinou zveľaďujte spoločný majetok, tento rodinný projekt správnym spôsobom utuží rodinné väzby.
Zdravie: Dostanete nápad nové cvičenie, ktoré vás nadchne.
Láska: Uvedomíte si, akí ste šťastní, že máte pri sebe svojho partnera.

MESIAC KOHÚTA
6. september – 5. október 2019
Tento mesiac budete ako v rozprávke, bude sa vám mimoriadne dariť, buďte otvorení všetkým príležitostiam.
Kariéra: V zamestnaní môže prísť k dôležitému zlomu, získate vyššie postavenie, alebo sa rozhodnete vypnúť z pracovného kolotoča a dáte si pauzu.
Peniaze: Môžete získať finančnú nezávislosť, možno len krátkodobú, nič vám nebráni užívať si ju!
Zdravie: Zažívate svoj životný čas, nič vás netrápi, vaša životospráva prináša svoje ovocie.
Láska: Vrúcnosť a neha sa uhniezdili vo vašom vzťahu, neviete sa jeden druhého nabažiť.

MESIAC PSA
6. október – 5. november 2019
Buďte v strehu, opatrnosť je namieste. Budete hrať vabank – hrozí vám úspech aj pád.
Kariéra: Spravíte zásadné rozhodnutie, nie je však zaručené, či bude správne.
Peniaze: Hrozí finančný nedostatok, dávajte si pozor na nevýhodné pôžičky.
Zdravie: Telo už odmieta toľko vypätia a začnú sa objavovať rôzne bolesti.
Láska: Váš vzťah je unavený, ak sa vám ho nepodá oživiť, môže skončiť. Nezadaní na lásku ani nepomyslia.

Had

1941, 1953, 1965, 1977, 1989 a 2001



MESIAC OPICE
6. august – 5. september 2019
Tento mesiac s vami poriadne zatrasie, budete mať čo robiť, aby ste to ustáli a možno v niečom aj neustojíte. Musíte len veriť, že po každej búrke vyjde slnko.
Kariéra: Podpora o ktorej ste boli presvedčení, že ju máte sa ukáže ako chiméra, budete prekvapení a zaskočení.
Peniaze: Budete stáť pred veľkou riskantnou investíciou, môže vás úplne položiť, ale aj vyzdvihnúť do výšin.
Zdravie: Zmätok vo vás spôsobí, že si bude pomáhať aj nevolenými spôsobmi – alkoholom, liekmi a pod.
Láska: Čo sa dozviete o partnerovi, alebo od partnera o sebe, vás rozhodne nepoteší.

MESIAC KOHÚTA
6. september – 5. október 2019
Po búrke vyšlo slnko. Tento mesiac bude odmenou za ten minulý. Všetko sa vráti do dobrých a v niektorých prípadoch aj do lepších koľají.
Kariéra: Bude sa vám dariť aj v zamestnaní, vaše schopnosti neostanú bez povšimnutia, pochvala vás neminie.

Peniaze: Je čas dopriať si malý výlet, finančná situácia vám to teraz umožňuje.
Zdravie: Začnite primeraným a obľúbeným športom, ktorý vo vás prebudí tú správnu náladu.
Láska: Jeden úsmev plný lásky nahradí tisíce slov.

MESIAC PSA
6. október – 5. november 2019

Všetky veci v prírode pôsobia ticho. Vznikajú a nič nevlastnia. Plnia svoju úlohu a nič nepožadujú. Tento mesiac sa bude niesť v znamení tejto myšlienky.
Kariéra: Využite toto pokojné obdobie na upratanie svojho pracovného stola, priečinkov v počítači, neskôr to oceníte.
Peniaze: Dajte si do poriadku financie, neinvestujte.
Zdravie: Buďte čo najviac vonku, v tomto období sa nemusíte zahrabať do práce v kancelárii, tak to využite.
Láska: V partnerstve bude prevládať príjemné bezvetrie.

Kôň

1942, 1954, 1966, 1978, 1990 a 2002



MESIAC OPICE
6. august – 5. september 2019

Nehybnosť navonok, pohyb vo vnútri. Rastie tak vaša vnútorná sila a sebahodnota.
Kariéra: Nezačínajte nič nové, zaoberajte sa rozbehnutými projektmi a riadne ich dokončite.
Peniaze: Vyhnite sa riskantným investíciám.
Zdravie: Už dlho premýšľate vyskúšať v kuchyni niečo nové, teraz je ten správny čas.
Láska: V láske prevláda stagnácia. Aspoň jedno malé prekvapenie z času na čas robí divy.

MESIAC KOHÚTA
6. september – 5. október 2019

Pokojná plavba vaším životom pokračuje. Pozorujte dianie okolo vás, prinesie vám to múdrosť a poznanie.
Kariéra: Vecné riešenie problémov prinesie výsledky.
Peniaze: Dodržiavajte finančný plán, ktorý ste si stanovili.
Zdravie: Vnútornú rovnováhu dodržiavajte pitím bylinkových čajov.
Láska: V láske sa vracia to, čo ste do nej vložili. Či to málo alebo dosť, viete len vy sami.

MESIAC PSA
6. október – 5. november 2019

Vaše šťastie sa ustáli. Priateľstvá, vzťahy aj okolnosti vám budú naklonené.
Kariéra: Vaše riešenie sa ukáže ako najlepšie a bude všeobecne akceptované, poteší vás to.
Peniaze: Vyjde vám niečo, o ste už dlho snívali.
Zdravie: Objavte pre seba niečo nové, teraz je šanca, že v tom vytrváte.
Láska: Nový vietor do vzťahu a do spálne budete pociťovať celý mesiac.

Koza

1943, 1955, 1967, 1979, 1991 a 2003



MESIAC OPICE
6. august – 5. september 2019

Aj nevyrieknuté slovo má silu hromu. Tento mesiac sa budete riadiť touto čínskou múdrosťou.
Kariéra: Váš pokoj a sústredenie nech sa stanú inšpiráciou pre ostatných.
Peniaze: S peniazmi nakladajte múdro a rozvážne, nešpekulujte.
Zdravie: Odľahčite svoje telo malým pôstom, napríklad na nejaký čas vynechajte mäso.
Láska: Vaša láska nepotrebuje slová.

MESIAC KOHÚTA
6. september – 5. október 2019

Život stále plynie pomaly, tento čas je ako stvorený na regeneráciu síl na obdobie, ktoré bude náročnejšie.
Kariéra: Svedomite si plňte svoje úlohy, dodržiavajte termíny.
Peniaze: Môžete sa dostať do ľahkého mínusu, ale rýchlo ho vyrovnáte. Doprajte si.
Zdravie: Vzdelávajte sa v oblasti zdravotného štýlu, testujte, čo vám naozaj prospieva.
Láska: Nechajte sa od partnera presvedčiť na niečo trochu neobvyklé.

MESIAC PSA
6. október – 5. november 2019

Pes a Koza na seba narazia. Budete pod tlakom, nebudete sa vedieť postaviť na vlastné nohy.

Kariéra: V práci sa stretnete s nespravodlivým postojom voči vám a rezignujete, pozor na alkohol.

Peniaze: Budete bojovať s neplánovanými výdajmi.

Zdravie: Ozvú sa zanedbávané bolesti, ktoré vám môžu poriadne skomplikovať život.

Láska: Potrebujete byť sám.

Opica

1944, 1956, 1968, 1980, 1992 a 2004



MESIAC OPICE
6. august – 5. september 2019

Môžete si vydýchnuť, čaká vás pokojné neutrálne obdobie. Bez výčitiek zotrvajte v nečinnosti.

Kariéra: Nemusíte byť v plnom nasadení každý deň. Nič vám neutečie.

Peniaze: Všetky vaše výdavky sú pokryté, tešte sa z toho.

Zdravie: Zamerajte sa na dlhodobejší zdravotný problém a venujte sa mu, je čas ho začať riešiť.

Láska: Rozmýšľajte o svojej a láske a uvedomujte si, čo pre vás dennodenne robí.

MESIAC KOHÚTA
6. september – 5. október 2019

Treba rýchlo robiť to, čo je súrne, aby sme mohli robiť pomaly to, čo nie je súrne. Vás teraz nikto a nič nebude súriť, môžete byť pomalý a dôsledný.

Kariéra: Všetky pracovné úlohy a povinnosti si plníte a prináša vám to uspokojenie.

Peniaze: Potešia vás malé úspory na pravidelných platbách.

Zdravie: Vaše zdravie je najväčším bohatstvom. Začnite sa tak k nemu správať.

Láska: Nezabúdajte na svojho partnera, zahŕňajte ho do svojich aktivít. Keď ste sami, pracujte na sebe, aby ste raz mali čo ponúknuť.

MESIAC PSA
6. október – 5. november 2019

Postupujte pomaly, úspech sa dostaví. Neznepokojujte sa, že sa zdanlivo nič nedeje, každá chvíľa má svoj presne daný zmysel.

Kariéra: Pestujte si dobré vzťahy s kolegami, nezabúdajte, že v práci trávime podstatnú časť života.

Peniaze: Máte všetko, čo potrebujte? Zamyslite sa nad malým pravidelným sporením.

Zdravie: Poteší vás výlet s priateľmi, objavíte nové krásne miesta, ktoré vás očaria.

Láska: Máte pocit, že vaša láska je trochu nenápadná, nezabúdajte však na jej silu vo vašom živote.

Kohút

1945, 1957, 1969, 1981, 1993 a 2005



MESIAC OPICE
6. august – 5. september 2019

Ten, kto mnoho hovorí, málokedy uskutočňuje svoje slová. Tento mesiac na to myslite.

Kariéra: Pomôžte svojmu kolegovi s pracovnou úlohou, máte teraz na to čas aj schopnosti.

Peniaze: Peniaze teraz neriešte, venujte sa skôr duchovnému rozvoju, nič vážne sa nestane.

Zdravie: V letnom období si doprajte oddych či pri vode, alebo v horách.

Láska: Na láske je najkrajšie to, že ju nikto nedokáže vysvetliť, ale predsa ju každý tak nádherne chápe, to je to, čo si teraz aj v súvislosti s vašou láskou vy budete plne uvedomovať.

MESIAC KOHÚTA
6. september – 5. október 2019

V tomto mesiaci sa napriek vašej snahe nebudú veci diať tak, ako si predstavujete.

Kariéra: V zamestnaní sa stanete obeťou nespravodlivých útokov, ktorým nebude rozumieť ani im nebudete vedieť čeliť.

Peniaze: Investície, od ktorých ste si veľa sľubovali, dopadli celkom inak.

Zdravie: Podľahnete pocitom márnosti, sebaľútosti, psychická nepohoda sa prejaví na zvýšenom užívaní alkoholu.

Láska: Pozor, aby ste si svoje frustrácie nevybíjali na svojom partnerovi, mohli by ste ho stratiť.

MESIAC PSA
6. október – 5. november 2019

Ťažké obdobie pokračuje. Budete mať čo robiť, aby ste našli silu, s ktorou ho prekonáte.

Kariéra: Situácie bude vyžadovať opačné nasadenie, než ako je vám to prirodzené: ak ste rýchly, bude vás čakať zdĺhavá práca, ak ste po-

malší typ, bude treba promptne vyriešiť problém, nebude to ľahké.
Peniaze: Hovorí sa, že risk je zisk. Stále však ostáva riskom, v ktorom môžete prísť o veľa.
Zdravie: V tomto období si dávajte pozor na zranenia a úrazy.
Láska: Vzájomné neporozumenie sa bude vznášať nad vaším vzťahom ako temný mrak, ktorého bude náročné sa zbaviť.

Pes

1946, 1958, 1970, 1982, 1994 a 2006



MESIAC OPICE
6. august – 5. september 2019

Nič je niekedy, čínska múdrosť dokonca hovorí, že vždy, najlepšie riešenie. Netlačte na pílu, nechajte veci plynúť.
Kariéra: Akceptujte iný návrh, nestojte si tvrdohlavo za svojím.
Peniaze: Zamyslite sa nad tým, či požiadavky členov vašej rodiny, partnera či detí, nie sú namieste.
Zdravie: Začnite so zdravým varením, uvidíte, že vás to začne baviť.
Láska: Je čas na úprimný rozhovor so svojím partnerom.

MESIAC KOHÚTA
6. september – 5. október 2019

V tomto mesiaci nič nepôjde podľa vás. Konflikty, hádky a nedorozumenie sa vám nevyhnú.
Kariéra: Máte všetkého už plné zuby a nikto to nevidí. Čakali ste pomoc, ale nikto vám ju neposkytol.
Peniaze: Vaša finančná rezerva sa nečakane vyčerpá.
Zdravie: Začnete sa zanedbávať a ak to nezastavíte, cesta späť bude dlhá.
Láska: Deje sa niečo, čomu nerozumiete a situácia vyústi do hádok.

MESIAC PSA
6. október – 5. november 2019

Tento pokojný čas je ako stvorený na regeneráciu vašich síl na obdobie, ktoré bude náročnejšie.
Kariéra: Využite ponuku na zvyšovanie vašej kvalifikácie, získate vedomosti, aj kontakty.
Peniaze: Rozdeľte si svoje financie, aby váš rozpočet ostal vyrovnaný.
Zdravie: Ostaňte stále v pohybe, pohyb vám pristane a prospieva.
Láska: Je potrebné trochu sa podobať, aby sme si rozumeli, ale trochu sa líšiť, aby sme sa milovali. Vážte si na svojom partnerovi všetky podobnosti a odlišnosti.

Prasa

1947, 1959, 1971, 1983, 1995 a 2007



MESIAC OPICE
6. august – 5. september 2019

Občas sa budete pohybovať na hrane noža, bude závisieť na vás, na ktorú stranu sa nakloníte.
Kariéra: Čaká vás zásadnejšie rozhodnutie: zvoliť pohodlnú ale rutinnú prácu, ale ísť do rizika?
Peniaze: Nedajte sa zlákať pôžičkami, ani úvermi, rýchlo by ste zistili, že nie sú výhodné.
Zdravie: Je toho na vás trochu veľa, prejaví sa to v bolestiach chrbtice a kĺbov, doprajte si kvalitný spánok.
Láska: Vo vzťahu nastane nedorozumenie, ak si to nevysvetlíte, hrozí rozchod.

MESIAC KOHÚTA
6. september – 5. október 2019

Všetko okolo vás bude v disharmónii, budete rozladení, nepokojní, mrzutí. Bude to ťažké pre vás, aj pre vaše okolie.
Kariéra: Niečo, na čom vám záležalo nevyjde podľa vašich predstáv.
Peniaze: To, o čom ste snívali sa neuskutoční a budete z toho poriadne frustrovaní.
Zdravie: Môžete pocítiť bolesti hrdla, záchvaty kašľu, ktoré pramenia z neschopnosti vhodne si odkomunikovať nepríjemné situácie okolo vás.
Láska: Zo strany vášho partnera čakajte nemilé prekvapenie, ktoré vás zraní a ktoré sa môže skončiť až rozpadom vzťahu.

MESIAC PSA
6. október – 5. november 2019

Pamätajte na to, že všetko životе má svoj čas. Čas vzletu, čas pádu a čas pokoja. Práve pokoj je to, čo vám bude teraz dopriate.
Kariéra: Zamerajte sa na vzdelávanie, školenia, bude to vhodná investícia do budúcnosti.
Peniaze: Niekto vám sľubuje niečo nereálne, nereagujte na to.
Zdravie: Zaujímajte sa o zdravie vašich rodičov či starých rodičov.
Láska: Svoju lásku trochu zanedbávate, napravte to. Ak ste čerstvo nezadaní, ešte si na nový vzťah doprajte trochu času.

ČO HOVORÍ *Tarot?*

august | september | október



text_ Zaria



Baran
21. 3. – 19. 4.

august 2019
Kalichová 10

Zamerajte sa na svoj domov a postarajte sa oň. Čo pre vás znamená? Je to osoba, miesto alebo kombinácia obidvoch? Zamyslite sa, ako sa o svoj domov staráte vy. Ak môžete urobiť viac, tento mesiac je ten správny čas. Uvedomte si, kam patríte, začleňte sa do spoločnosti a ak máte problém, spoločnými silami s ľuďmi, medzi ktorými sa cítite ako doma, vyriešte váš problém.



september 2019
Kalichová 9

Ako často sa tešíme zo života a ako často ho nechávame bez povšimnutia plynúť okolo nás? Tento mesiac si to uvedomíte a pocítite radosť zo života. Budete si užívať všetkého, čo ste dosiahli, starosti a problémy nechajte bokom a vychutnávajte si život so svojimi priateľmi, rodinou a s vaším partnerom. Ak ste sami, rozmaznávajte pokojne aj sám seba všetkými dostupnými prostriedkami.



október 2019
Princezná mečov

Dajte si pozor na istú osobu vo vašom okolí. Tvári sa priateľsky, ale kypí trochu agresívnou energiou, túžbou po víťazstve. Vďaka svojej príťažlivosti a veľmi obratnému verbálnemu prejavu dokáže zmiasť takmer každého. Bude vás chcieť manipulovať a budete potrebovať veľkú dávku prezieravosti, aby ste túto osobu odhalili a včas ju vylúčili z radov svojich kamarátov. •



Býk
20. 4. – 20. 5.

august 2019
Mág

Zistíte, že všetko závisí na vašej vôli. Pri dostatočnej hĺbke tohto poznania pôjdu veci podľa vás, budete režisérom situácií okolo vás. Prevezmite iniciatívu, dostanete silu a podporu zhora. Budete hýbateľom vecí, každú úlohu vyriešite, nájdete najšikovnejšie riešenie, všetky úlohy s múdrosťou zvládnete. Budete iniciatívni aj v láske a vášmu partnerovi sa to bude páčiť.



september 2019
Princ kotúčov

Tento mesiac je naklonený skôr nezáväzným priateľstvám a flirtom, nie je priaznivý na uzatváranie stabilných partnerstiev. Zamerajte sa preto na svoju kariéru, podnikateľské aktivity sú veľmi dôležité. Nebolo by vhodné poľaviť. Ak je to pracovne nutné, cestujte, vaše pracovné cesty budú užitočné. Venujte sa aj svojmu partnerovi, spravte nejaké romantické prekvapenie.



október 2019
Mečová 8

Nečaká vás práve ľahké obdobie, ale majte na pamäti, že ťažké časy nie sú nikdy premárneným obdobím. Toto obdobie bude poznačené vašou nerozhodnosťou a neschopnosťou výberu. Trochu ste sa zasekli, nič, čo chcete nasilu, nedostanete. Váš priestor je výrazne obmedzený, nie je ani čas na to, aby ste sa otvorili a prijali do svojho srdca lásku. Tento čas oceníte, až keď skončí. •



Blíženci
21. 5. – 20. 6.





august 2019
Kotúčová 3

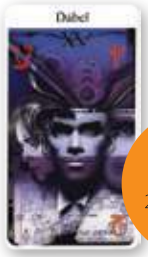
Zamyslite sa nad tým, čo by ste chceli robiť, s čím by ste chceli skončiť a čo vás láka. Snaha nájsť si nové zamestnanie môže byť, napriek pochybnostiam, úspešná. Mnohým nebude chýbať odvaha začať s novým projektom, alebo podnikaním. Môžete počítať aj s podporou okolia. V negatívnom postavení karta znamená neistotu, či nedôveru k tým, s ktorými by ste mali spolupracovať.

september 2019
Palicová 5

Rozmanitosť tohto sveta je úžasná a nenahraditeľná. Aký by bol svet nudný, keby sme boli všetci rovnako dobrí. Ak by v lese spievali len tí najlepší spevavci, rozhostilo by sa tam smutné ticho... Je pred vami skúška, kde si preveríte svoje sily. Buďte sami sebou a dostaňte zo seba to najlepšie. Tešte sa na meranie síl bez ohľadu na to, ako to dopadne. Bavte sa životom.

október 2019
Slnko

Tešte sa na slnečné časy, ktoré vám práve slnko osvetlí! Ak ste doteraz mali pocit, že všetko je v akejsi polotme, že poriadne neviete, či sú vaše kroky správne, teraz sa vám v hlave doslova rozsvieti. Slnko predstavuje svetlo, teplo, lásku, slobodu a život. Čaká na vás harmónia, šťastie v partnerstve a úspech v pracovnej oblasti. Prináša sebadôveru, sebapoznanie a pokoru. •



Lev
23. 7. – 22. 8.





august 2019
Diabol

Plusy a mínusy, svetlo a temnota... Prichádzate do obdobia, kedy budete na misky váh ukladať svoje charakterové vlastnosti. Ostaňte pokojní, všetci máme zlé aj dobré vlastnosti. Ak sa nachádzate v kríze, nechajte sa zviesť pokušením, ale uvedomte si svoje závislosti a postavte sa im tvárou v tvár. Nikto nie je svätý a občas podľahnúť pokušeniu je dokonca sympatické.

september 2019
Mečová 3

V pozitívnom postavení táto karta znamená odlúčenie: odchod z domu, za prácou či štúdiom, osamostatnenie sa od rodičov, odchod zo zamestnania z vlastnej vôle. V negatívnom chápaní tejto karty očakávajte rozchody, neveru, hádky a spory. Budete si musieť zachovať jasnú hlavu a používať svoj zdravý rozum, aby ste prekonali toto ťažké obdobie a nestratili viac, ako je nutné.

október 2019
Rytier kalichov

Stretnete muža, ktorý vám dokáže za istých okolností veľmi pomôcť. Môže vám poskytnúť dôležité kontakty, aby ste naplnili svoje predstavy a dosiahli svoje ciele. Môže ísť o projekt, na ktorý sami nestačíte. Z negatívneho chápania karty si dajte pozor na ľudí, ktorým nemôžete dôverovať. Overujte a preverujte všetkých, dajte na svoju intuíciu, nie všetci sú vám naklonení. •

Rak
21. 6. – 22. 7.



august 2019

Eso palíc

A nadišiel deň, kedy riziko ostať ukrytý v púčiku bolo bolestivejšie než riziko vykvitnúť. Eso palíc predstavuje nový začiatok v podnikaní. Okolnosti sú viac ako priaznivé. Plány by mali byť premyslené, aby vám priniesli spokojnosť a víťazstvo. Nezľaknite sa menších prekážok, zvládnete ich. Očakávajte nové kontakty, nových priateľov a možno aj nového životného partnera.



september 2019

Mečová 5

Prekážky, ktoré ste si vytvorili vo vlastnej hlave sami, sú príčinou neúspechu, neistoty, straty alebo prehry. Keďže nemáte dosť energie, neviete si s danými problémami ani poradiť. Nedostatok dôvery, rozptyľovanie maličkosťami, lenivosť, zaoberanie sa nepodstatným a v neposlednom rade aj pripútanosť k ilúziám, vás brzdí. Pokúste sa príčiny pomenovať a porozumieť im.



október 2019

Palicová 2

Nesnažte sa v nasledujúcich dňoch o unáhlené riešenia. Vaša sila spočíva v rozvážnosti a trpezlivosti. Za určitých okolností je potrebné konať, ale všetko chce svoj čas a netreba „tlačiť na pílu". Dobrá rada, a veľmi dôležitá pre vás v tomto mesiaci: skrývajte svoju ctižiadostivosť ako sa len bude dať. Vyhnete sa nepriaznivému vývoju niektorých udalostí vo vašej práci. •

Panna
23. 8. – 22. 9.



august 2019

Kalichová 6

Prichádza radosť zo života, z romantickej lásky plnej sexuálnej rozkoše či extázy. Vaše túžby v tomto smere môžu byť teraz naplnené. Venujte sa aj spomienkam, stretnite sa s osobou, s ktorou si na radostné zážitky môžete spoločne zaspomínať. Prípadne si len pozrite staršie fotky a uvidíte, ako rýchlo sa vám na tvári objaví úsmev. A možno na vás čaká radostné stretnutie.



september 2019

Svet

Čaká vás prekrásne obdobie, v ktorom dosiahnete svoje vysnívané ciele. Budete v správny čas na správnom mieste a zaujmete správne stanovisko. Popremýšľajte o svojom živote a nebojte sa ísť za cieľmi, ktoré vás priťahujú ako magnety. Ak ste nachádzate v kríze, otvorte oči, konečne ste dosiahli svoj cieľ! Možno vám len chýba správna perspektíva, aby ste to mohli posúdiť.



október 2019

Eso mečov

Ak ste v minulom mesiaci nelenili, nemáte dôvody na trápenie. Finančne sa rysuje úspech a zanedlho stretnete dôležitého človeka. Sila, ktorou ste uchopili svoju príležitosť, prinesie ovocie. Vytvorte nové možnosti vo vašom podnikaní, zamestnajte šikovného človeka a svoj majetok znásobíte. Myslite na to, že teraz ide o peniaze. Správne sa naštartujte a všetko pôjde samé. •



Váhy
23. 9. – 22. 10.

august 2019
Princ palíc

Tento mesiac budete takí nadšení zo všetkého nového, až vás to prekvapí. Dávajte si pozor na to, aby vaše správanie neprekročilo určitú hranicu, mohlo by vás to mrzieť. Využite túto životnú energiu na niečo zmysluplné. Nič vážne však neriešte. Ste trochu ako kam vietor, tam plášť. Jeden deň ste ohúrení jednou osobou, ale iba dovtedy, kým vás druhý deň neohúri niekto iný.



september 2019
Princezná palíc

Táto karta prináša nadšenie, vzrušenie a vášeň. Emócie sú v našom živote dôležité a bude sa vám ľahšie žiť, ak si ich budete uvedomovať a vedome ich používať. Žiadne hmotné statky vás neurobia šťastnými, keď sa nebudete vedieť pre nič nadchnúť. Kvôli čomu ste naposledy nevedeli zaspať? Naberte odvahu a chopte sa príležitosti na niečo, čo bude pre vás znamenať nový vzlet.



október 2019
Smrť

Karta pôsobí prinajmenšom strašidelne, ale len za určitých okolností znamená skutočnú smrť. Ide skôr o ukončenie istého obdobia, odstrihnutie sa od minulosti, ukončenie spôsobu života, aký ste doteraz viedli. Nechajte všetko staré za sebou a otvorte sa všetko nové. Váš život budú odteraz charakterizovať nové potreby, noví ľudia, nové vzťahy, nová práca, nové bývanie... •



Strelec
22. 11. – 21. 12.

august 2019
Voz

Čakajú vás osudové skúšky. Rozhodovanie a vytváranie nových možností vám zaberie viac času, ako by ste boli ochotní pripustiť. Úspech vám zaručia len presnosť a disciplína. V podnikaní sa naskytnú isté zmeny, ktoré môžu byť pre vás prínosom. Neobávajte sa vecí, ktoré sú zahalené tajomstvom a pre vás ešte nepoznané. V pracovnej sfére nič nezanedbajte, mohli by ste postúpiť.



september 2019
Kalichová 5

Ak ste aj zaznamenali v týchto dňoch nejaké straty, zisky mohli byť rovnaké, ak nie vyššie. Neveľké dedičstvo vás poteší. Niektoré plány sa neuskutočnia, rátajte so zmenami prostredia, alebo so sťahovaním. V negatívnom chápaní karty, by ste mali byť opatrnejší v nereálnych očakávaniach či požiadavkách. Frustrácia, horkosť a nesprávne rozhodnutia vám môžu skomplikovať život.



október 2019
Mečová 6

Už dlho cítite, že váš život potrebuje zmenu, len veľmi váhate. Mali by ste k nej tento mesiac síce opatrne, ale konečne pristúpiť. Aj keď sa vám veľmi nechce, nechajte všetko staré za sebou a vyrazte k novým brehom. Ak sú vaše obavy príliš veľké, nebojte sa požiadať o pomoc. Prekonajte sa. Svoje kroky si premyslite a smelo vykročte vpred k lepším a krajším zajtrajškom. •



Škorpión
23. 10. – 21. 11.

august 2019
Mečová 6

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



september 2019
Panovníčka

Príroda je veľmi múdra a jej múdrosť nekončí ani tam, kde stroskotali všetky logické riešenia. Berte veci a situácie tak, ako vám ich život ponúka a nešpekulujte. Ak máte pocit, že ste sa od prírody príliš odklonili, napravte to a opäť vytvorte súzvuk s pôvodkyňou všetkého. Nastavte sa na prirodzené cykly a rytmy a vychutnávajte si prapodstatu života plnými dúškami.



október 2019
Kráľovná kotúčov

Pre vás bude október mesiacom návštev a iných príjemných prekvapení. Stretnete staré lásky alebo už skoro zabudnutých priateľov z minulosti. Budete sa venovať niečomu praktickému, možno dávno zabudnutému. Uvedomíte si, aká dôležitá je rodina a jej záujem o vaše záležitosti. Čakajte podporu najbližších. Ak trpíte zdravotnými ťažkosťami, práve v tomto čase sa vám polepší.



Kozorožec
22. 12. – 19. 1.

august 2019
Veža

Staré sa zrúti, časy sa zmenia a nový život vykvitne na troskách zničeného. Karta predstavuje vežu, symbolizujúcu ľudskú silu a márnivosť zničenú Božím hnevom. Stelesňuje prekážky, marenie plánov. Počítajte aj s možným stroskotaním. Neprepadajte zúfalstvu, je to aj príležitosť zbaviť sa pút. Nechajte „vybuchnúť bombu", rozbite hranice, prekročte staré vzory, dajte výpoveď.



september 2019
Mečová 10

Strach naberá v temnote nevídané rozmery. Vaša predstavivosť ho živí a formuje a on vás môže ešte viac oslabiť. Nebezpečenstvo nemusí byť viditeľné, môžete sa nechať oklamať. Potom vám nezostáva nič iné, ako niesť následky. Viete, že niečo nie je v poriadku. Rozmýšľajte, či človek, na ktorom vám záleží, hovorí pravdu. Možno je ponuka príliš výhodná, aby mohla byť poctivá.



október 2019
Kalichová 4

Pociťujete mrzutosť, neviete sa pohnúť. Ak sa neviete, alebo z nejakého dôvodu nemôžete rozhodnúť, požiadajte o pomoc niekoho nezainteresovaného. Najväčšou prekážkou úspechu môžu byť obavy z neznámeho. Neváhajte, vezmite do rúk celú svoju odvahu, zmobilizujte všetky sily a vykročte smelo do sveta. Za istých okolností by ste mohli počítať so súcitom ľudí vo vašom okolí.

Vodnár
21. 1. – 18. 2.



august 2019
Rytier mečov

Nebudete sa vedieť ubrániť tomu, aby ste veci najprv do tla vypálili a potom čakali, že nejakým zázrakom vstanú z popola... Horúce hlavy a chladné srdcia nikdy nič nevyriešili. Ak si budete mýliť bojovnosť s agresivitou, môžete všetko pokaziť. Situácie budete lepšie zvládať, ak k nim budete pristupovať strategicky a diplomaticky. Potom nepochybujte o tom, že vyhráte.



september 2019
Sila

Keď sa človek pre niečo rozhodne, dosiahne to. Vnútorne však musí byť presvedčený o tom, že to dokáže, inak je odsúdený na neúspech. Vy máte silu šelmy, ktorú je potrebné len správne usmerniť. Pri tejto karte si môžete želať čokoľvek a pri troche snaženia to od života aj môžete dostať. Je však dôležité, aby ste zostali oboma nohami na zemi. Žiadne lietanie v oblakoch!



október 2019
Kotúčová 9

Na riešenie vašich problémov potrebujete poriadok a disciplínu. Dohliadnite na vaše majetkové zabezpečenie, je pre vás viac ako nutné. Kotúčová deviatka poukazuje na to, k čomu úspech vedie a ako chutí... Máte dosť rozumu na to, aby ste sa zbavili všetkých problémov, ktoré vám spôsobujú vrásky. Svoje ciele ste už vlastne dosiahli, alebo sa tak stane v najbližších dňoch. •

Ryby
19. 2. – 20. 3.



august 2019
Mečová 7

V niektorých názoroch musíte byť dôslednejší. Buďte k sebe zhovievavejší a dbajte viac o svoje zdravie. Nepúšťajte sa do konfliktu s nadriadenými, v najbližších dňoch by sa vám to iste nevyplatilo, aj keby ste mali stokrát pravdu vy. Veľmi by ste ich popudili proti sebe a netrvalo by dlho a museli by ste sa rozlúčiť s postupom, prípadne by ste riskovali až stratu práce.



september 2019
Koleso osudu

Zvažovanie pre a proti. Kým niektorým rozhodnutiam sa môžeme vyhnúť, iné urobiť musíme. To, ako vnímate svoje šance, je ovplyvňované schopnosťami, vierou či poverčivosťou. Nespoliehate sa príliš na priazeň šťastia? Ak sotva zvládate platiť účty, nekupujte si žreb. Dôležité rozhodnutia musíte urobiť po zrelej úvahe, nie na základe pocitov, že sa veci vyvinú vo váš prospech.



október 2019
Palicová 9

V tomto období vás to bude zvádzať a pokúšať k nepremysleným a nerozumným aktivitám. Nápady sú určite dobré, len ich treba prispôsobiť istým pravidlám. Doprajte si pri vypracovaní návrhov viac času. Nemusíte byť s prácou rýchlo hotoví, dôležité je, aby ste sa k nej nemuseli vracať a prerábať niečo len preto, že to má trhliny. Ušetríte si tým nielen čas, ale aj prestíž. •



MEGA VÝPREDAJ

AŽ DO 60%

VIAC AKO 100 DRUHOV
KONČIACICH LÍNIÍ PRE
PSOV AJ MAČKY

www.paw.sk

Vanda
www.astrotouch.com

Astrológia

pre všetky znamenia

august
september
október



BARAN

21. 3. – 19. 4.

AUGUST 2019

Nikto si tento mesiac neužije toľko zábavy, ako vy. Posledné augustové dni vás navyše podnietia ku zdraviu prospešným zmenám.
Mars, Slnko, Merkúr, aj Venuša strávia podstatnú časť mesiaca v znamení Leva. Vo vašom horoskope Lev symbolizuje dom potešenia. Konečne si naplno užijete to, čo vám prináša najväčšiu radosť. Platí to najmä počas prvých troch týždňov. Neskôr Mars aj Slnko prejdú do domu práce a zdravia. Kým ste sa bavili, práca stála a zdá sa, že ju za vás nikto neurobí. Takže sa musíte do nej pustiť. A bude potrebné zmeniť aj životný štýl!

SEPTEMBER 2019

Čaká vás kopa nudnej roboty. Okrem toho treba zlepšiť kondíciu a možno aj navštíviť lekára. Na konci mesiaca vás čaká romantické prekvapenie.
V septembri zvládnete kopu nudnej práce. Okrem toho budete riešiť aj zdravotné záležitosti, v lepšom prípade pôjde len o zanedbanú kondíciu. Počasie je ešte príjemné, tak s tým niečo urobte. Prechádzky, alebo šport na čerstvom vzduchu – to by vás mohlo odlákať od televízora, počítača a chladničky. Koniec mesiaca, po presune Slnka, Venuše a Merkúru do domu partnerstva, bude patriť najmä láske. Venujte sa svojej polovičke, uvidíte, že to ocení. Ak nikoho nemáte, na prelome septembra a októbra je zvýšená šanca stretnúť niekoho nového. Nezatvárajte sa pred možnosťami.

OKTÓBER 2019

Musíte zvládnuť nudné pracovné povinnosti a aj riešenie nejakých zdravotných záležitostí. Koncom mesiaca sa ešte pridá starostlivosť o majetok. Našťastie, láska dokáže presvetliť každý deň.
Prvé októbrové dni vás neminú pracovné a zdravotné záležitosti. Pôjde najmä o prácu, ktorá si vyžiada veľa síl a zároveň sústredenosť na detaily (kompletizácia, triedenie, upratovanie). V tom všetkom nájdete podporu aj u partnera/partnerky. V dome partnerstva máte totiž počas prvých týždňov optimistické Slnko. S jeho pomocou bude aj v rutinnom vzťahu teraz ľahké znovu navodiť romantiku a pohodu. Neskôr sa budete musieť zamyslieť sa nad peniazmi, nemajte však z toho strach – nielen zisk, ale aj prípadná strata nám väčšinou umožnia uvidieť lákavé nové možnosti.



BÝK

20. 4. – 20. 5.

AUGUST 2019

V auguste sa aj vašou zásluhou udejú v rodine veľké zmeny k lepšiemu. Navyše, koncom mesiaca bude množstvo príležitostí baviť sa a užívať si.

Vo vašom astrologickom dome domova stretávame Mars, Slnko a pár dní aj Merkúr, Venušu a Mesiac. Preto, podobne, ako koncom júla, aj teraz je tu šanca ísť za bývaním svojich snov. Kúpte nehnuteľnosť, alebo ju aspoň začnite hľadať. Alebo sa venujte rodičom, deťom, či starým rodičom a užite si novoobjavenú rodinnú pohodu. To všetko najmä prvé tri týždne. Neskôr sa Mars a Slnko presunú do znamenia Panny. To vás pritiahne k záležitostiam domu potešenia. Vynaložíte veľa energie na hravé a zábavné aktivity. Ani láska nebude chýbať. Tentokrát si vychutnáte najmä také stránky lásky, ako je riziko, rozkoš, fyzické potešenie.

SEPTEMBER 2019

Užijete si hravé a zábavné tri týždne. Posledný týždeň bude – pre zmenu – vhodný na zmeny v životospráve.

Mars, aj Slnko sú v znamení Panny. Vo vašom horoskope je to prevládajúce znamenie domu potešenia. Zdá sa, že vynaložíte veľa energie na aktivity, súvisiace s hravosťou, deťmi, kreativitou, alebo fyzickou láskou. Konečne si naplno užijete to, čo vás najviac baví a teší. Ku koncu mesiaca Slnko prejde do ďalšieho znamenia a do domu práce a zdravia. Kým ste sa bavili, práca čakala a nikto ju za vás neurobil. Zdá sa, že tomu neujdete. Aj zdravie si zaslúži väčšiu pozornosť, ale pravdepodobne bude stačiť radikálna zmena životosprávy. Ešte je pekne, tak si užite slniečka, pohybu a jedzte čerstvú zeleninu a ovocie.

OKTÓBER 2019

Máte pred sebou nielen množstvo práce, ale aj zdravie a kondícia si zaslúžia viac pozornosti. Napriek tomu je možné, že hodíte všetko za hlavu a budete sa hlavne baviť a užívať si.

Prvé októbrové dni strávi Mars ešte v znamení Panny (vo vašom horoskope tzv. dom potešenia). Potvrdzuje tým trend, ktorý tu bol prítomný už dlhšiu dobu: Uplynulé mesiace sa vám darilo robiť najmä to, čo vás baví. Prežívali ste a prežívate detsky hravé, tvorivé a šťastné obdobie.Zároveň stíhate aj kopu rutinných povinností. Cítite sa dobre a máte kopu energie. Koniec mesiaca, po vstupe Merkúru, Venuše a Slnka do siedmeho astrologického domu, bude už patriť najmä láske a romantike. Ale nájdu sa aj dni, ktoré navodzujú iný dojem. Možno sa uzatvorí určitá etapu vo vašom osobnom živote a v danej chvíli sa vám bude zdať, že to nie je to, čo chcete. Napokon sa ale október a začiatok novembra zaradia k najšťastnejším obdobiam roka.



BLÍŽENCI

21. 5. – 20. 6.

AUGUST 2019

♊ Tento mesiac pôjde o komunikáciu, vzdelávanie a blízke kontakty. Postupne sa vynárajú aj možnosti na zlepšenie rodinného života.

August je do veľkej miery orientovaný na dom komunikácie, cestovania na krátke vzdialenosti a medziľudské kontakty. Nachádzame v ňom viacero planét. To znamená, že si určite nájdete čas pre svojich blízkych. Dohovorte si stretnutie so starými priateľmi, alebo súrodencom, prípadne si urobte výlet. V druhej polovici mesiaca sa postupne, čoraz naliehavejšie, začnú o slovo hlásiť aj rodinné záležitosti. Ak tieto iniciatívy odštartujete hneď na prelome augusta a septembra, úspech by mal byť zaručený. Nie sú vylúčené ani zmeny v kariére. Ak sa objavia, tak vás postavia pred otázku, ako by prípadný nový pracovný začiatok ovplyvnil situáciu v rodine.

SEPTEMBER 2019

V septembri sa zaslúžite o zmeny, ktoré pozitívne ovplyvnia rodinný život. Okrem toho sa dočkáte aj príjemného konca mesiaca, keď sa budete baviť presne podľa vlastných predstáv.

V septembri je vo vašom astrologickom dome domova nezvyčajne rušno a tak sa atmosféra z konca augusta prenáša aj na tento mesiac. Urobte veľký krok na ceste za bývaním svojich snov. Kúpte nehnuteľnosť, alebo ju aspoň začnite hľadať. Ak už byt, či dom máte, tak renovujte, prestavujte, vynovujte. Alebo si len jednoducho užite novoobjavenú rodinnú pohodu. Prvé týždne sú na to ako stvorené. Neskôr Slnko, Venuša a Merkúr prejdú do znamenia Váh. To vás pritiahne k záležitostiam domu potešenia. Koncom mesiaca vynaložíte veľa energie na zábavné a tvorivé aktivity. Vychutnáte si aj prejavy lásky akými sú hravosť, riziko, rozkoš, fyzické potešenie.

OKTÓBER 2019

Niekoľko dní sa venujete rodinným záležitostiam, ktoré sú na programe už dlhšiu dobu. Zdá sa, že popritom si aj celkom dobre užívate. Posledné októbrové dni vás podnietia k zmenám v životnom štýle.

Počas prvých dní Mars končí svoj pobyt vo vašom dome domova. Vyvrcholia tým aktivity, súvisiace s bývaním, alebo s rodinou. Prvé týždne sú zároveň orientované aj na dom potešenia, ktorý je útočiskom pre Slnko, Venušu a Merkúr. Nič nebude obmedzovať váš tvorivý prejav a vy sa môžete venovať deťom, novej láske, nejakej kreatívnej aktivite, alebo aj hazardu. Ani flirt, alebo ľúbostná aféra nie sú vylúčené. Trochu rizika by sa vám mohlo vyplatiť hneď začiatkom mesiaca. Neskôr sa zameriate na zdravotné záležitosti a kondíciu. Rozhodnete sa zmeniť životný štýl, možno aj zhodiť prebytočné kilá. Záver októbra a začiatok novembra sú tým správnym obdobím.



RAK

21. 6. – 22. 7.

AUGUST 2019

Začínate uskutočňovať svoje finančné plány. Koniec mesiaca bude navyše veľmi rušný – plný stretnutí a vstrebávania nových informácií.
V auguste ste pod diktátom znamenia Leva, ktoré v prípade vášho horoskopu vládne astrologickému domu peňazí. Už niekoľko týždňov intenzívne rozmýšľate, ako viac zarobiť. Ďalej už neváhajte a počas prvých troch týždňov smelo postupujte na ceste k finančnej nezávislosti. Ku koncu mesiaca budete síce ešte stále žiť hlavne finančnými plánmi, ale postupne si nájdete čas aj na iné aktivity. Slnko prejde do znamenia Panny (u vás znamenie domu komunikácie) a upozorní vás, že leto ešte nie je za nami a slniečko stále láka k výletom a stretnutiam s vašimi blízkymi. Ďalšou aktuálnou témou je vzdelávanie. Ak chcete stúpnuť na trhu práce, jednou z možností je doplniť si vedomosti. Využite k tomu záver augusta a prvé septembrové týždne.

SEPTEMBER 2019

V septembri vás čaká množstvo stretnutí. Budete sa venovať ľuďom, ktorí sú vám najbližší a koncom mesiaca to budú hlavne rodinní príslušníci.
Ako bolo avizované už koncom predchádzajúceho mesiaca, september je zameraný na astrologický dom komunikácie. Je to dom tradične spájaný s cestami na kratšie vzdialenosti a s blízkymi medziľudskými vzťahmi. So Slnkom, Marsom, Venušou a Merkúrom v dome komunikácie je zrejmé, že si nájdete čas pre svojich blízkych. Kamaráti z detstva, súrodenci, obľúbení susedia, spolužiaci, či kolegovia – to sú teraz tí, s ktorými zažijete najviac zábavy. Neskôr sa na prvé miesto dostane rodina. Druhý možný výklad je, že si zrazu uvedomíte, že sa vám už zunovalo vaše bývanie a rozhodnete sa poobzerať po niečom novom, alebo sa pustiť do radikálnej prerábky svojho domova.

OKTÓBER 2019

Október prinesie veľa impulzívnosti, vzrušenia, ale aj potešenia. Ani rodina a záležitosti bývania nezostanú bokom.
Mars končí svoj prechod astrologickým domom komunikácie a tak bude počas prvých dní ešte stále ťažké vyhnúť sa impulzívnosti, energickosti, útočnosti. Záležitosti domova a rodiny sú teraz výrazne ovplyvnené Slnkom, Merkúrom a Venušou. Pod ich dohľadom sa môžete úspešne venovať aktivitám, súvisiacim s rodinou a domácnosťou. Dariť by sa vám malo najmä počas prvých troch týždňov. Neskôr sa Slnko, Venuša a Merkúr stretnú v Škorpiónovi (u vás symbol domu potešenia) a podporia vás pri pokušení poriadne si užiť. Čaká vás niekoľkotýždňové vzrušujúce obdobie, plné hravosti, flirtu, zábavy. Zdá sa, že konečne sa môžete venovať deťom, nejakej kreatívnej aktivite, alebo koníčkom.



LEV

23. 7. – 22. 8.

AUGUST 2019

Máte pocit, že počas uplynulých rokov ste zanedbali vlastné záujmy a potreby. Teraz si to chcete všetko vynahradiť. Nezabúdajte pritom na ľudí, ktorých máte po svojom boku.
Slnko, Mars a Venušu nachádzame vo vašom znamení. Je to skvelá správa, ktorá hovorí, že váš prerod pokračuje vo veľkom štýle. Myslíte hlavne na seba a zdá sa vám, že zvládnete všetko. Na sľubné nové štarty využite najmä prvé tri týždne. Potom Mars aj Slnko prejdú do znamenia Panny a to je pre vás symbol peňazí a majetku. Ak vás v ostatnom čase ovládli pochybnosti a neistota ohľadne zárobkových možností, tak teraz je čas s tým skoncovať. Lúčite sa so svojím starým životom a v tom novom počítate okrem iných pozitív aj s vyššími zárobkami. Postupujte asertívne.

SEPTEMBER 2019

Pokračujete v realizácii svojich finančných plánov. Záver mesiaca patrí rozširovaniu obzorov – či už prostredníctvom štúdia, alebo poznávacej dovolenky.
Väčšinu septembra budete pod vládou znamenia Panny, ktoré je v prípade vášho horoskopu symbolom astrologického domu peňazí. Už dávnejšie hľadáte spôsob, ako viac zarobiť. Pravdepodobne ste konečne na správnej stope a robíte prvé kroky na ceste k finančnej nezávislosti. Ku koncu mesiaca budete ešte stále naháňať peniaze, ale popritom si konečne nájdete čas aj na iné aktivity. Slnko, Merkúr a Venuša prejdú do znamenia Váh (u vás symbol domu komunikácie) a upozornia vás, že dovolenkové obdobie ešte nekončí, stále môže priniesť cestovateľské, alebo študijné plány. Strávte posledné slnečné týždne relaxom so svojimi najbližšími, alebo sa upriamte na ďalšiu tému astrologického domu komunikácie, ktorou je vzdelávanie. Vráťte sa do školy, alebo si doplňte vedomosti v nejakom intenzívnom kurze. Pomôže vám to zlepšiť si šance na trhu práce. Využite k tomu záver septembra a prvé októbrové týždne.

OKTÓBER 2019

Tento mesiac pôjde o pozoruhodné finančné príležitosti. Začínate si ale uvedomovať, že chcete nielen zarobiť, ale aj žiť aktívnejším rodinným životom.
Prvé dni strávi Mars ešte v znamení Panny (u vás znamenie domu peňazí). Možno je to skvelá správa a možno nie… Je to lotéria – buď o nejakú zárobkovú príležitosť prídete, alebo – práve naopak – červená planéta vám vnukne niekoľko nekonvenčných nápadov ako zdvojnásobiť svoje príjmy. Iniciatívy sa ale musíte chopiť do 4. októbra. Október je zároveň orientovaný aj na tretí dom, ktorý symbolizuje komunikáciu a blízke medziľudské kontakty. To znamená, že si určite nájdete čas pre svojich najbližších. Veľa sa toho udeje aj v pracovnej oblasti. Táto sféra bude úzko prepojená aj so zmenami v rodinnom živote, čím sa dostávame k oblasti, ktorá sa o slovo hlási koncom októbra.



PANNA

23. 8. – 22. 9.

AUGUST 2019

Ak budete počas prvých troch týždňov oddychovať, rekapitulovať a plánovať, tak to bude to najlepšie, čo môžete urobiť. Záver mesiaca oveľa rušnejší a naznačí nové príležitosti.

Váš život sa trochu spomalil. Zrejme vám došla motivácia, alebo energia. Priznajte si, že potrebujete oddychový čas. Iste to potvrdí aj váš lekár. Zistíte, že nemusíte byť vždy na očiach. Beh sveta sa dá riadiť aj spoza scény. To je aspoň augustové posolstvo Slnka, Marsu a ďalších planét, ktoré sa stretli vo vašom dvanástom astrologickom dome – dome podvedomia. Situácia sa začne meniť koncom mesiaca, keď Mars aj Slnko prejdú do vášho znamenia. Rozdiel v naladení bude obrovský. Končíte s rozjímaním a uvažujete o realizácii svojich nových nápadov. Najlepší dátum pre nové začiatky? Skúste posledné augustové a prvé septembrové dni.

SEPTEMBER 2019

Raz za čas je potrebné a úplne prirodzené chcieť uprednostniť vlastné záujmy a potreby pred všetkým ostatným. Skúste to ale neprehnať.

Slnko, Mars, Merkúr a Venušu nachádzame vo vašom znamení. Počas leta ste si ujasnili, čo je pre vás najdôležitejšie. Chcete sa cítiť slobodnejšie a nezávislejšie. Teraz už zostáva len asertívne naplniť svoje predstavy. Všetko sa točí okolo vás a zdá, sa, že vás nič nezastaví. Na nádejné nové štarty využite najmä prvé týždne. Neskôr Slnko, Merkúr a Venuša prejdú do znamenia Váh. Tie sú v prípade vášho horoskopu symbolom peňazí a majetku. Začínate nový život a v ňom – okrem iného – počítate aj s vyššími zárobkami.

OKTÓBER 2019

Prekypujete energiou a využijete ju najmä na vylepšenie svojho konta. Ani koncom mesiaca neprerušíte svoj vytrvalý hon za zárobkom, ale nejakým zázrakom si nájdete čas aj na ľudí okolo seba.

Mars vo vašom znamení vás vyzbrojuje entuziazmom a rozhodnosťou. A keď sa pozrieme na rozmiestnenie ostatných planét, je zrejmé, načo tento nával energie využijete. Bude to najmä honba za peniazmi. Prichádza šanca rozbehnúť sa za vysnívanou finančnou príležitosťou. Ak máte pocit, že vaša práca nie je dostatočne ocenená, dajte najavo svoju nespokojnosť. Alebo sa osamostatnite a odštartujte nový projekt. Naozaj sa ale spoliehajte najmä na seba. Neskôr, po vstupe Slnka, Venuše a Merkúru do znamenia Škorpióna, si do sýtosti užijete aj jednoduchších životných radostí. Necháte sa zlákať k výletom a k dôverným stretnutiam a rozhovorom. Znovu oživíte aj cestovateľské či študijné plány.



VÁHY

23. 9. – 22. 10.

AUGUST 2019

Prvá polovica mesiaca bude mimoriadne spoločenská. Otvoria sa vám nové perspektívy. Neskôr ale zatúžite po samote. Niektoré veci si treba premyslieť v pokoji za zatvorenými dverami.
S Marsom a Slnkom v Levovi (u vás dom priateľstva) bude tento mesiac bohatý na spoločenské udalosti. Nadviažete alebo oživíte priateľstvá, prípadne sa pridáte k nejakej charitatívnej či humanitárnej skupinovej aktivite. Vyleziete z ulity a vyrazíte do spoločnosti. Nielenže sa dobre zabavíte, ale si aj uvedomíte, že vaše sny a túžby sú na dosah. Koniec mesiaca sa bude niesť v introspektívnom tóne. Potrebujete si lepšie premyslieť svoje nové plány a pripraviť stratégie pre ďalšie týždne a mesiace. Okrem toho je možné, že úspešne pokročíte v boji s nejakým zlozvykom, alebo s niekým, kto vám nepraje.

SEPTEMBER 2019

Oddýchnite si, zhodnoťte uplynulé obdobie a pripravujte si plány do budúcnosti. Až záver mesiaca je vhodný na to, aby ste aktívnejšie zareagovali na nové príležitosti.
Koncom augusta ste museli trochu spomaliť. Pokojnejšie tempo by bolo dobré udržať aj počas prvých troch septembrových týždňov. Ak to odmietnete prijať, bude vám to na škodu. Oddychujte, dovolenkujte, dobíjajte energiu. Delegujte zodpovednosť na iných. To je aspoň aktuálne posolstvo Marsu, Slnka, Merkúru a Venuše, ktorí sa stretli vo vašom dvanástom astrologickom dome – dome podvedomia. Ak vás má niečo primäť k aktivite, tak len snaha pomôcť niekomu, kto sa ocitol v zúfalej životnej situácii. Čas na oddych končí koncom mesiaca. Končíte s rozjímaním, máte nové, ambiciózne nápady a už sa tešíte na ich realizáciu.

OKTÓBER 2019

Všetko sa točí okolo vás a o mnohom sa rozhodne za zatvorenými dverami. Chytáte ale druhý dych a napokon sa takmer všetko podarí. Dokonca sa objaví príležitosť zvýšiť si príjmy.
Prvé dni strávi Mars ešte vo vašom dome podvedomia. Ten je v astrológii tradične spájaný s vecami skrytými a neznámymi, s tajnými nepriateľmi, samotou, únikom od reality. Nech sa vás týka čokoľvek z toho, spoľahnúť sa budete musieť hlavne na seba. Aj napriek počiatočnému dôrazu na tajomný dvanásty dom, október bude patriť k najlepším mesiacom roka. Vaše znamenie je totiž najprv útočiskom pre Slnko, Merkúr a šťastnú Venušu a po prvých októbrových dňoch sa sem sťahuje aj asertívny Mars. Povedzte si, že človek má občas právo byť trochu sebecký. Investujte do šatníka, zmeny účesu a podobne. Ale nezostávajte len pri tom a začnite dôraznejšie presadzovať svoje záujmy.



ŠKORPIÓN

23. 10. – 21. 11.

AUGUST 2019

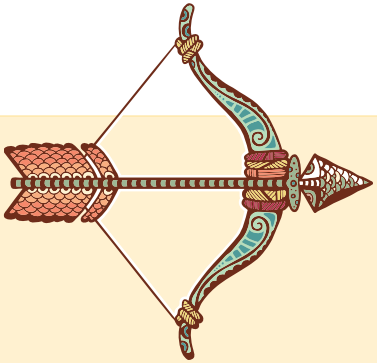
V auguste všetko podriadite túžbe po lepšej pracovnej pozícii. Ešte aj priateľské stretnutia oceníte najmä v tom prípade, ak prinesú nejaké užitočné nápady, alebo kontakty pre vašu kariéru.
V auguste budú vaším životom hýbať najmä pracovné záležitosti. Tešte na postup v zamestnaní, alebo úspešný štart na novom pracovisku. Ak hľadáte vhodný čas pre pracovný pohovor, alebo presadenie nejakého svojho pracovného nápadu, skúste to počas prvých troch týždňov. Koncom mesiaca Mars a Slnko prejdú do znamenia Panny. Toto znamenie symbolizuje vaše tajné sny, ktoré sa vám práve teraz môžu začať plniť (najmä, ak sa týkajú kariéry). Spoločenské kontakty zohrajú pritom kľúčovú úlohu. Záver mesiaca môže prekvapiť aj vydarenou spoločenskou udalosťou. Skúste sa nenechať strhnúť k neviazanej zábave, ktorá by sa vymkla spod kontroly.

SEPTEMBER 2019

Prvé týždne budú rušné a spoločensky aktívne. Záver septembra vás ale prinúti zatvoriť sa pred ostatnými a využiť pokoj, aby ste sa zregenerovali a pripravili na budúcnosť.
S Marsom, Slnkom, Venušou a Merkúrom v Panne bude veľká časť mesiaca patriť spoločenskému životu. V septembri budete neustále medzi ľuďmi. Len čo vyrazíte do spoločnosti, zistíte, že sa dobre bavíte a niektorí vaši známi vám dokonca môžu byť aj nečakane užitoční. Záverečný týždeň, po vstupe Slnka do domu podvedomia, prinesie pomalšie tempo. V dôsledku zdravotného problému, alebo kvôli nejakému inému dôvodu sa utiahnete do súkromia. Táto neplánovaná izolovanosť môže byť prekvapivo užitočná. Potrebujete sa na chvíľu zastaviť a zamyslieť sa nad svojou budúcnosťou. Pripravte si stratégie pre ďalšie mesiace.

OKTÓBER 2019

Po mimoriadne spoločenskom období prichádza zákonite čas, keď unikáte do ústrania a venujete sa spomínaniu na to, čo bolo a plánovaniu toho, čo bude. Až záver mesiaca bude opäť aktívnejší.
Momentálne sa v nemalej miere zameriavate na duchovné aktivity a na svoj osobný rozvoj. Dom podvedomia, je totiž útočiskom pre Slnko, Venušu a Merkúr. Hoci to nie je pre vás typické, teraz budete vyslovene utekať pred spoločnosťou. Čakajú vás chvíle symbolických návratov do minulosti, do detstva, budete rekapitulovať uplynulé životné obdobie. Ak vás aj niečo vyprovokuje k väčšej aktivite, tak to budú charitatívne akcie. Porozumenie a súcit s tými menej šťastnými sa vo vás prebudia s veľkou intenzitou a podnieti vás to aj ku konkrétnym činom. Správne nasmerovaná iniciatíva by svoje prvé ovocie mohla priniesť už koncom mesiaca.



STRELEC

22. 11. – 21. 12.

AUGUST 2019

Témou mesiaca je rozšírenie obzorov. Dostanete sa ďaleko – či už doslovne, alebo aspoň vo svojej fantázii. Záver augusta bude – pre zmenu – hektický po pracovnej stránke.

Väčšina z toho, čo sa v auguste udeje, bude súvisieť so záležitosťami astrologického domu filozofie. Dom filozofie symbolizuje vyššie vzdelanie, ďaleké cesty, filozofické a právne záležitosti. Najradšej by ste sadli na lietadlo a leteli za poznaním alebo ďalekou exotikou. Ak na to máte, urobte to počas prvých troch týždňov. Ak nie, tak sa aspoň nechajte pohltiť svetom filmov a kníh. Neskôr sa Mars a Slnko presunú do znamenia Panny. Kým ostatní budú vychutnávať krásy kulminujúceho leta, vo vašej hlave sa začnú rodiť nové pracovné projekty. Pritom niektorí z vás budú musieť pracovné príležitosti odignorovať kvôli rodinným povinnostiam.

SEPTEMBER 2019

V septembri zatúžite po pracovných úspechoch. Koncom mesiaca absolvujete niekoľko spoločenských stretnutí, ktoré budú prekvapivo užitočné.

Aj v septembri budete mať v hlave najmä myšlienky na prácu. Vyplýva to z aktuálnej analýzy znamenia Panny. Panny sú vo vašom horoskope vyhradené astrologickému domu kariéry. Ak zvažujete zmeny v kariére, teraz je ten správny čas. Využite prvé tri týždne. Koncom septembra Slnko, Merkúr a Venuša prejdú do znamenia Váh. Čakajú na vás dôležité spoločenské udalosti. Tie môžu byť prínosom aj pre vašu kariéru. Okrem toho Váhy vo vašom horoskope symbolizujú aj túžby a tajné sny. Niektoré sa vám práve začnú plniť. Náladu vám môžu pokaziť len dôsledky zábavy, ktorá sa vymkne spod kontroly. S trochou opatrnosti sa tomu ale bez problémov vyhnete.

OKTÓBER 2019

Vďaka priateľom sa môžete dostať k finančne zaujímavej pracovnej príležitosti. Práca (v horšom prípade zdravie, alebo stres) môže byť ale dôvodom, kvôli ktorému koncom mesiaca prestanete vychádzať a dvíhať telefóny.

Prvé dni strávi Mars ešte v znamení Panny a to pre vás znamená orientáciu na kariéru a upevnenie spoločenského postavenia. Október bude bohatý aj na spoločenské udalosti. Dom priateľstva totiž hostí Slnko, Merkúr a Venušu. Zdá sa, že predchádzajúce týždne vám umožnili splniť si nejaký dávny sen. Nadväzujete, alebo oživujete priateľstvá, ale uprednostňujete ľudí, ktorí vám môžu byť prospešní na ceste za kariérou. Koniec mesiaca sa po vstupe Slnka do vášho domu podvedomia bude niesť v introspektívnom tóne. Na nejaký čas stratíte za zatvorenými dverami, aby ste našli duševný pokoj, či vyhradili si priestor na ukončenie istých pracovných projektov.



KOZOROŽEC

22. 12. – 19. 1.

AUGUST 2019

Finančné a majetkové záležitosti dovediete úspešne do cieľa, aby ste koncom mesiaca mali dosť času vstrebávať nové myšlienky a skúmať nové horizonty.
August sa bude niesť v duchu záležitostí ôsmeho astrologického domu. Ten sa týka majetku a peňazí, nejako súvisiacich s ďalšími ľuďmi. Nárast sexuálnej energie je tiež pravdepodobný. Aj v tejto oblasti ste prešli určitú cestu a váš intímny život sa mení k lepšiemu. Mnohí z vás sa dokonca môžu tešiť na príjemné nové experimenty. Ku koncu augusta, keď Mars a Slnko zmenia znamenie a dostanú sa vo vašom horoskope do domu filozofie, novonadobudnutý pocit slobody vo vás vyvolá túžbu po objavovaní. A nebude len krátkodobý rozmar. Prinajmenšom sa vás zmocní pocit, že svet je tu na to, aby ste ho spoznali, precestovali, pochopili...

SEPTEMBER 2019

Najprv si rozširujete obzory a užívate si končiace leto. Načerpajte síl – záver mesiaca totiž prináša zaujímavú pracovnú výzvu.
Aj v septembri budú vaše aktivity súvisieť so záležitosťami astrologického domu filozofie, ktorý symbolizuje vyššie vzdelanie, ďaleké cesty, filozofické a právne záležitosti. Ak vám v tom nič nebráni, vyberte sa za poznaním a dobrodružstvom. Urobte to počas prvých troch týždňov. Ak si cestovanie nemôžete dovoliť, tak si nájdite čas aspoň na nové knihy, filmy a kratšie výlety. Koncom mesiaca sa Slnko, Venuša a Merkúr stretnú v znamení Váh. To vás pritiahne k záležitostiam domu kariéry. Myšlienky na dovolenku a letné radosti by mali ustúpiť novým pracovným projektom. Nie každý má chuť naplno sa vrhať do roboty hneď po dovolenkovom období, niektoré príležitosti ale stoja za to.

OKTÓBER 2019

Chcete sa presadiť a šťastena je na vašej strane. Záver mesiaca bude mimoriadne spoločenský. Vďaka priateľom sa tentokrát môžete dostať aj k atraktívnej pracovnej príležitosti.
Tento mesiac bude bohatý aj na pracovné udalosti. Dom kariéry je totiž útočiskom pre Slnko, Merkúr a Venušu. V dôsledku tejto neobvyklej kozmickej podpory sa tešte na skvelé pracovné príležitosti. Existuje nejaká kariérna pozícia, po ktorej ste túžili, ale zdala sa vám byť nedosiahnuteľná? Skúste zabojovať, počas prvých troch októbrových týždňov totiž nič nie je nemožné. Koncom októbra sa vám môžu začať plniť tajné sny a to nielen tie, ktoré sa týkajú práce. Spoločenské vzťahy, kontakty a známosti budú pritom hrať kľúčovú úlohu. Budete sa aktívne angažovať v prospech druhých, alebo – práve naopak – vy budete profitovať z toho, že poznáte tých správnych ľudí.



VODNÁR

20. 1. – 18. 2.

AUGUST 2019

V auguste sa bude všetko točiť okolo lásky a medziľudských vzťahov. Až koncom mesiaca pribudnú aj ďalšie témy: napríklad majetok a peniaze.

Slnko a Mars v znamení Leva (u vás dom partnerstva) naznačujú, že v srdcových záležitostiach dostávate zelenú. Ak patríte k slobodným a chcete to zmeniť, tak počúvnite svoje srdce a skočte rovnými nohami do manželstva. Ak už patríte k zadaným, tak si pripomeňte vaše romantické začiatky. Príjemné chvíle vo dvojici môžete prežiť najmä počas prvých troch týždňov. Atmosféra úspešnej partnerskej spolupráce nebude obmedzená len na súkromnú sféru. Aj v pracovných vzťahoch oceníte, že máte na svojej strane ľudí, na ktorých sa môžete spoľahnúť. Neskôr Mars a Slnko prejdú do znamenia Panny a nastolia nové otázky – otázky ôsmeho astrologického domu. Pôjde o dedičstvo, pôžičku, investíciu, alebo daňové záležitosti a pod. Daný dom však súvisí aj so sexuálnym správaním, čo by mohlo koncom augusta priniesť aj zaujímavý erotický zážitok.

SEPTEMBER 2019

Vybavte finančné a majetkové záležitosti a potom si už užite do sýtosti všetko, čo priťahuje vašu fantáziu a zvedavosť.

September preberá štafetu a naďalej upozorňuje na záležitosti domu majetku a peňazí súvisiacich s ďalšími ľuďmi. Nárast sexuálnej energie je nemenej pravdepodobný. V intímnom živote je šanca na zmeny k lepšiemu. Dáte priestor svojej fantázii a dostanete chuť experimentovať. Prvé tri septembrové týždne môžu byť v tomto smere veľmi, veľmi zaujímavé. Ku koncu mesiaca sa Slnko, Venuša a Merkúr stretnú vo Váhach, čo vo vás prebudí túžbu po slobode a objavovaní. U Vodnárov to síce nie je až také prekvapivé, teraz bude ale pocit, že celý svet je tu len na to, aby ste ho mohli spoznávať a skúmať, mimoriadne intenzívny.

OKTÓBER 2019

V októbri musíte zariadiť isté majetkové záležitosti. Koncom mesiaca sa navyše vynorí zaujímavá pracovná príležitosť.

Začiatkom mesiaca, s Marsom v ôsmom astrologickom dome, sa môžete tešiť na zaujímavé experimenty v sexuálnom živote alebo na flirt. Hlavne však bude vhodné venovať sa istým financiám, ktoré sú zdieľané, alebo súvisiace aj s niekým ďalším. Október je ale najmä orientovaný na dom filozofie. V ňom nachádzame Slnko, Venušu a Merkúr. Spolu s nimi prichádza radosť zo štúdia, cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. V týchto smeroch máte prvé tri týždne zelenú. Neskôr, keď Slnko prejde do znamenia Škorpióna (u vás dom kariéry), sa postupne začnú o slovo hlásiť aj pracovné záležitosti.



RYBY

19. 2. – 20. 3.

AUGUST 2019

Stihnete urobiť množstvo nezáživnej práce. Popritom sa venujete aj svojej kondícii a zdraviu. Na konci mesiaca vás čaká romantická odmena.

V auguste zvládnete kopu rutinnej roboty a podľa vážnosti situácie sa buď konečne pustíte aj do riešenia nejakého zdravotného problému, alebo – ak ide len o zanedbanú kondíciu – kúpite si permanentku do telocvične. Prípadne si zadovážite zvieratko, ktoré vás prinúti zdvihnúť sa občas od televízora či počítača. Pustite sa do zmeny životného štýlu počas prvých troch týždňov a určite sa budete čoskoro cítiť oveľa lepšie. Koniec mesiaca, po presune Marsu a Slnka do domu partnerstva, bude patriť najmä láske. Váš partner/partnerka sa môže tešiť vašej zvýšenej pozornosti. Ak nikoho nemáte, na prelome augusta a septembra je zvýšená šanca stretnúť novú lásku.

SEPTEMBER 2019

V septembri takmer neustále myslíte na lásku. Až koncom mesiaca pribudne aj ďalšia téma – možno ešte citlivejšia – financie, alebo nejaké intímne záležitosti.

Slnko, Mars, Merkúr a Venuša v znamení Panny (u vás dom partnerstva) naznačujú, že v srdcových záležitostiach sa vám bude dariť. Ak patríte k slobodným a chcete to zmeniť, tak počúvnite svoje srdce a skočte rovnými nohami do manželstva. Ak ste už medzi zadanými, tak si pripomeňte vaše romantické začiatky. Príjemné chvíle vo dvojici môžete zažiť najmä počas prvých troch týždňov. Atmosféra úspešnej partnerskej spolupráce nebude obmedzená len na súkromnú sféru. Koncom mesiaca Slnko, Venuša a Merkúr prejdú do znamenia Váh. Pôjde o financie, ktoré prídu z cudzích zdrojov. Daný dom súvisí aj so sexuálnym správaním.

OKTÓBER 2019

Tento mesiac musíte zariadiť isté majetkové záležitosti. Koncom októbra ale dostanete príležitosť uniknúť a objaviť nové zážitky a nové obzory.

Prvé týždne sú orientované najmä na záležitosti ôsmeho domu. Ten hostí Slnko, Venušu a Merkúr a je spájaný s veľmi súkromnými témami – okrem sexuálnej oblasti je to aj téma peňazí, ktoré súvisia s inými ľuďmi. Potrebujete si požičať, alebo vyriešiť nejaké majetkové záležitosti? Venujte tomu prvé tri týždne a neoľutujete. Neskôr, keď Slnko prejde do znamenia Škorpióna (vo vašom horoskope znamenie domu filozofie), vás začnú postupne zamestnávať aj iné témy. Vyberiete sa na dovolenku, či zahraničnú služobnú cestu, alebo zostanete síce doma, ale budete študovať, učiť sa nové veci. Zavalí vás množstvo informácií a zaujímavostí.

Skrášľujte a nemaskujte!

text_ Táňa Nitková
foto_ Eisenberg/Glamour

Značka EISENBERG vyvinula úplne nový koncept dekoratívnej kozmetiky Les Essentiels du Maquillage, základné líčiace prípravky, ktoré kombinujú vysoko technologickú inováciu s novým skrášľujúcim zážitkom.



Les Essentiels du Maquillage je však rafinované spojenie pleťovej starostlivosti a make-upu. José Eisenberg založil svoj 15-ročný výskum na kombinovanom účinku omladzujúcich molekúl enzýmu, cytokínu a biostimulínu. Celosvetovo patentované zloženie TRIO-MOLECULAR® je exkluzívnym vlastníctvom značky EISENBERG a je srdcom každého jedného z kozmetických produktov EISENBERG Paris – aj novej línie make-upu.

Buďte prirodzene krásne...

Prípravky Les Essentiels jemným spôsobom zdokonalia pleť, riasy a pery, pričom zachovajú ich prirodzenosť bez efektu masky. Kolekcia zahŕňa 6 rôznych prípravkov, pričom niektoré z nich vo viacerých odtieňoch – Perfecteur Teint Express, Correcteur Précision, Fond de Teint Correc – teur Invisible, Le Mascara Noir®, Le Mascara Graphique® a Baume Fusion. Celkovo 19 možností pre prirodzene krásnu pleť, svieži pohľad a delikátne vláčne pery! V nádhernom luxusnom dizajne s veľkým dôrazom na detail tak perfekte odrážajú filozofiu značky: nadčasovosť, luxus a identitu.

... a samé sebou

Jednoduchá aplikácia aj kombinovateľnosť prípravkov Les Essentiels du Maquillage je zárukou toho, že perfektne doplnia akýkoľvek režim pleťovej starostlivosti. Či už ide o začiatočníčky alebo profesionálky v líčení, všetky ženy si môžu užívať výhody prirodzeného a elegantného make-upu na každú príležitosť. Ide o malé nevyhnutnosti, s ktorými však môžete byť samé sebou, len krajšie.

Najnovší koncept

„Línia Les Essentiels du Maquillage predstavuje projekt, na ktorom som pracoval veľa rokov. Naším úsilím je ponúknuť unikátne a inovované produkty na križovatke medzi pleťovou starostlivosťou a make-upom a využiť našu expertízu tak, aby každá žena mohla vyjadriť svoju prirodzenú krásu."

José Eisenberg

Viac na www.eisenberg.com

Nové koncentrované sérum proti vráskam z línie Sisleÿa L'Intégral Anti-Âge od značky Sisley pôsobí do hĺbky a tým aj na všetky typy vrások. Výsledok? Viditeľne omladzuje vzhľad.

Vygumujte si VEK Z TVÁRE

text_ Táňa Nitková foto_ Sisley

Vrásky sú symbolom nášho putovania životom a odrážajú naše skúsenosti a emócie. Kvôli rôznym faktorom sa však podľa epigenetiky na nich podieľa významným podielom aj životné prostredie a rušný životný štýl. Po uvedení línie Sisleÿa L'Intégral Anti-Âge sa Sisley výskum ešte viac zameriava na samotný pôvod behaviorálneho starnutia a tak uvádza koncentrované sérum Sisleÿa L'Intégral Anti-Âge Anti-Wrinkle Concentrated Serum viditeľne hladšiu pleť na tvári a krku vyžarujúcu mladistvosť.



DVOJITÁ INOVÁCIA NA VŠETKY TYPY VRÁSOK

1. Prebudenie potenciálu pleti proti vráskam
Prirodzené starnutie a životný štýl poškodzujú tvorbu kolagénu, ktorý je zodpovedný za hladký vzhľad povrchu pleti. Extrakt z kakaa Porcelana, nová aktívna zložka Sisley, veľmi bohatá na polyfenoly, pôsobí na pleťové bunky ako budíček a posilňuje jej potenciál proti vráskam. Vrásky a jemné linky sa redukujú.

2. Regeneruje pleť do hĺbky
Vrásky sú tiež dôsledkom hlbokých zmien v štruktúre a zložení dermis. Kombinácia silných rastlinných účinných ingrediencií – peptidy sóje, kvasnice z modrej agávy, lístky z vŕby bielej, extrakty z divokej ruže a irisu – pôsobí na rôznych úrovniach v koži, aby poskytla absolútnu odpoveď proti vráskam. Vyplní pleť zvnútra, takže sú vrásky viditeľne vyhladené a tvár pôsobí uvoľnene, teda vyzerá viditeľne mladšie.

Sisleÿa L'Intégral Anti-Âge Anti-Wrinkle Concentrated Serum je účinné sérum s veľkolepým protivráskovým efektom. Jeho svieža a jemná textúra pôsobí na všetky typy vrások, pričom zároveň obnovuje vyhladenie pleti, ktorá tak vyzerá mladšie. Aplikuje sa ráno a večer na tvár aj krk. Denné používanie séra v kombinácii so starostlivosťou **Sisleÿa L'Intégral Anti-Âge** optimalizuje protivráskový výsledok na pleti.

SUBARU
Confidence in Motion

FORESTER

PRIPRAVENÝ NA ČOKOĽVEK



SUBARU FORESTER

Populárne SUV súčasnej generácie s **výnimočnými jazdnými schopnosťami na ceste i v teréne** je pripravené na čokoľvek. Robte všetko, po čom ste vždy túžili. Terénne schopnosti zabezpečuje **symetrický pohon 4x4 s režimom X-MODE**, zatiaľ čo unikátny asistenčný systém **EyeSight** monitoruje vašu jazdu a pomáha predchádzať kolíziám na ceste. Vďaka **predĺženej päťročnej záruke*** si budete môcť teraz užívať dokonalú jazdu a pocit istoty ešte dlhšie. Otestujte **SUBARU FORESTER** ešte dnes. Objednajte sa na testovaciu jazdu na **www.subaruslovakia.sk.**

* O podmienkach predĺženej päťročnej záruky sa informujte u svojho autorizovaného predajcu SUBARU.

facebook.com/SubaruSlovakia

Ilustračné foto. Kombinovaná spotreba: 5,7 - 8,5 l/100km.
Emisie CO_2: 148 - 197 g/km.

MIKONA
.....on the road