HOROSKOPY & LIFESTYLE

79 CZK | 2,46 €
www.horoskopy-lifestyle.sk

ALTERNATÍVNA MEDICÍNA | FENG SHUI
EKO | DUCHOVNÝ ROZVOJ | VZŤAHY

leto 2018

máj
jún
júl



ROK PSA 2018 pre všetky znamenia

STRAVA namiesto LIEKOV!

LEPŠÍ SEX?
Prírodné afrodiziaká

ZANZIBAR nie je nudná plážovka

10 rád pre partnerstvo

Spálňa a vzťah podľa Feng Shui

Ako si urobiť EKO KUCHYŇU?

KATARÍNA KNECHTOVÁ
Prečo som v SuperStar?


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

ČAU, *fešák*



PREDSTAVUJEME VÁM NOVÚ

ASCENT™ SÉRIU

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

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

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

Vitamix®

Obsah

№ 2 2018



6 MÓDA
Letná bezstarostnosť

10 BEAUTY
Skrášľujúca inteligencia

12 FENG SHUI
Spálňa a vzťah

16 COFFEE BREAK
Katarína Knechtová:
Zmena je kreatívny proces

20 CESTOVANIE
Zanzibar nie je nudná plážovka

30 VZŤAHY A SEX
10 rád pre partnerský život
Prírodné afrodiziaká

38 ZDRAVIE
Strava namiesto liekov
EKO kuchyňa
Joga a relaxácia

48 RECEPTY
Svieže raw leto

50 SPIRIT
Knižné recenzie

52 ČÍNSKA ASTROLÓGIA
Čo vám prinesie rok PSA 2018?
Predpovede na máj až júl

62 TAROT
Výklad pre všetky znamenia na 3 mesiace

70 ASTROLÓGIA
Predpovede na máj, jún, júl













狗





HOROSKOPY
& LIFESTYLE

VYDANIE 31.
štvrťročník _ apríl 2018, ročník 7.

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

ŠÉFREDAKTORKA
Vladimíra Dutková-Mináčová

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

GRAFICKÉ SPRACOVANIE
LEo
LAYOUT
mono

FOTOGRAFIE
Ingimage, Dreamstime, archív

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 mentálnom detoxe

O fyzickom detoxe toho vieme pomerne dosť. Čo však vieme o detoxe hlavy? Existuje ryžová kúra na hlavu? Ako sa zbavíme balastu v našej hlave, toxických myšlienok a negatívnych postojov? Nad svojimi myšlienkami väčšinou nemáme kontrolu, myslíme naučeným spôsobom bez každodennej reflexie. Naše myšlienky sú však prepojené s našimi emóciami, postojmi a správaním. A náš mentálny a emočný svet sa zas bezprostredne odzrkadľuje na úrovni nášho tela. Konkrétne emócie súvisia s konkrétnymi orgánmi. Smútok s pľúcami, strach s ľadvinami, hnev s pečeňou, nedostatok lásky so srdcom... Dokážeme ovplyvniť to, ako sa cítime? Dokážeme korigovať to, ako myslíme?

Určite áno, na to však potrebujeme každodennú psychohygienu. To, ako sme mysleli a konali doteraz, nás priviedlo do určitého bodu a keď sa chceme posunúť ďalej, treba to skúsiť inak. Doprajme si teda každý deň priestor na to, aby sme sa zbavili toxických myšlienok a nastavili sa na mentálne procesy, ktoré nám prospievajú – na obohacujúce myšlienky, ktoré nás posúvajú dopredu a dávajú nám pocit radosti zo života. Na opačnom póle sú myšlienky, ktoré nás zneisťujú a blokujú – tie by mali po mentálnom detoxe skončiť v koši. Skúsme rozlišovať medzi vlastnými myšlienkami a tými, ktoré sme prijali z okolitého sveta. Mentálny smog môže naša hlava prijať rovnako jednoducho, ako naše telo vírus chrípky. Toxické myšlienky šíria denne médiá, nebezpeční sú však aj ľudia, ktorí ustavične frflú, sťažujú sa, fňukajú, nadávajú, všetko vidia čierne a po stretnutí s nimi máme zrazu menej chuti do života.

Môžeme si vybrať, koľko z okolitého mentálneho smogu pustíme do svojej blízkosti a necháme sa ním ovplyvniť. Myslím správe? Konám správne? To sú otázky, ktoré by sme mali položiť každý deň a ten nasledujúci deň to skúšať znova a lepšie – aj kvôli svojmu zdraviu a emočnej rovnováhe. Nie nadarmo sa hovorí, že všetko je v hlave.

Nech sú v tej vašej hlave len pozitívne myšlienky!
Pekné čítanie!

Vladimíra Dutková-Mináčová, šéfredaktorka

Určite ste si to všetci všimli. Ľudia sú z ničoho nič veselší a pôsobia uvoľnenejšie, ako kedykoľvek predtým. Viac sa usmievajú a vonku cítiť tú príjemnú vôňu, ktorá sa objavuje iba v lete. Dni sú dlhšie ako noci a všetci sme aktívnejší ako obvykle. Pochmúrne počasie je už dávno preč a jediné, čo prekazí slnku zábavu, sú letné búrky, ktoré sú snáď to najpríjemnejšie, čo môže po nekonečnom horúcom dni prísť. Leto je o užívaní si a o oddychu. Preto sa nebojte a odviažte sa aj v obliekaní.



LETNÁ BEZSTAROSTNOSŤ

text_ Veronika Galbavá
foto_ dreamstime

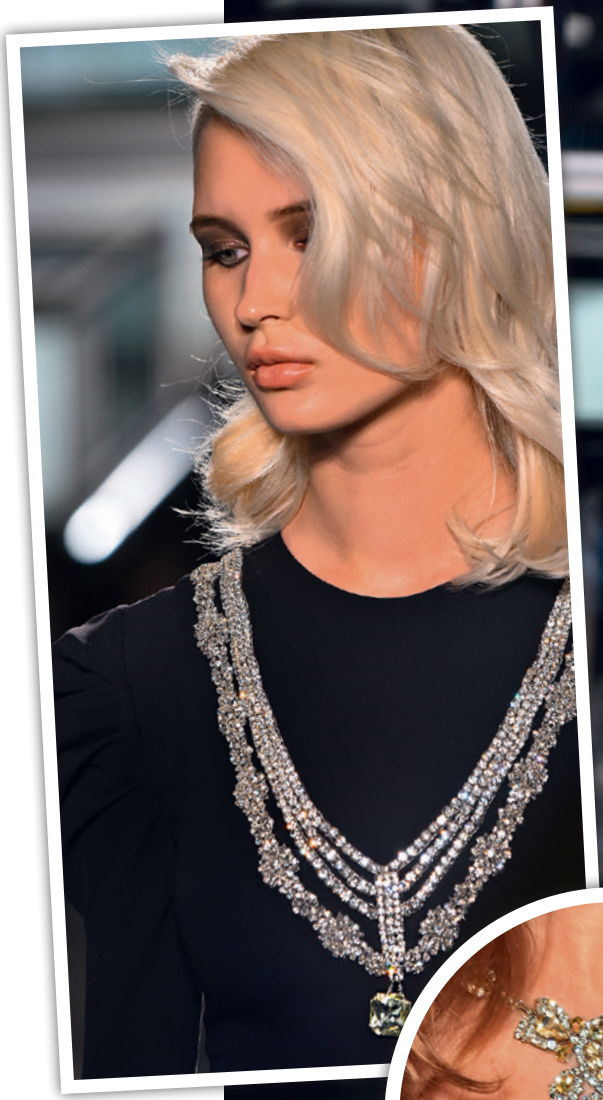
1_ Ľahké materiály

Vrátim sa k tomu, čo sme už načrtli. V lete je naozaj veľmi ťažké mať na sebe oblečené hocičo navyše. Práve preto je fajn využiť ľahké materiály. Veď v ktorom inom ročnom období vyniknú, ak nie v lete?



2_ Nenápadne odhalená

V lete môže ženské telo vyniknúť oveľa viac ako kedykoľvek. Obliekanie à la cibuľa je našťastie preč a môžeme si dovoliť mať na sebe menej vrstiev. Odhaľovanie môže byť vkusnou záležitosťou – pokiaľ to žena vie. Odhaľte aj niečo iné, ako váš výstrih, alebo nohy. Dovoľte vyniknúť napríklad ramenám, vypnite vlasy dohora a vaša šija zažiari.





3_ Mohutné šperky

Ani v teplých mesiacoch by sme nemali zabúdať na šperky. Sú predsa ozdobou každej ženy. V lete sa prirodzene obliekame tak, aby sme sa v oblečení cítili čo najpríjemnejšie. Pokiaľ však chceme vyzerať štýlovo musíme zabojovať trochu viac. V týchto chvíľach nám neostáva nič iné, iba sa spoľahnúť na doplnky. Veď čo oživí jednoduchý outfit viac, ako výrazný šperk? Ozdobte sa extravagantnejšími náhrdelníkmi.

4_ Bohémsky štýl

Leto je najideálnejším obdobím, kedy môžete siahnuť po kúskoch s bohémskym nádychom. Užite si to! Voľné ľahké šaty s výraznými vzormi, alebo blúzky, v ktorých sa budete cítiť slobodne s hippie nádychom, sú to pravé orechové na letné obdobie. Veď leto je hlavne o zábave, tak prečo sa nezabaviť a neodviazať aj pri obliekaní?





5_ V objatí volánu

Vyhoďte si z hlavy nudnú kombináciu biele tielko a obyčajné šortky. Áno, ja viem. Je to najpohodlnejšie a v lete chcete cítiť na pokožke čo najmenej oblečenia. Súhlasím, ale prečo si túto klasickú kombináciu trochu neobohatiť? Túto sezónu budú veľmi obľúbené volány na tričkách. Táto nenápadná aplikácia urobí aj z nudného tielka o niečo zaujímavejší a pútavejší kúsok. Chcete zažiariť o niečo viac? Siahnite po volánových šatách.









Skrášľujúca inteligencia

text_ Táňa Nitková foto_ archív značiek

Sú inteligetné a technologicky prepracované do najmenších detailov. Vychádzajú z prírody, no pracujú s využitím najnovších vedeckých objavov. Dokonalé veci pre jedinečné ženy.

1_ Linka, čo trvá a nedráždi

Sisley prichádza s inováciou svojich trblietavých očných ceruziek v novej línii **Phyto-Khol Star Waterproof.** Tieto nové, automaticky sa vysúvajúce, **očné ceruzky** sú v intenzívnych vibrujúcich farbách a perfektne, jednoducho a veľmi presne sa aplikujú. Pýšia sa aj neuveriteľne jemnou hodvábnou textúrou, ktorá sa nerozmazáva, je vode odolná a výborne drží po celý deň. Linky vďaka jemným trblietkam dodávajú očiam jas a orámovanie, pričom zároveň kombinujú farebnú intenzitu s prirodzenou aktívnou starostlivosťou o jemnú pokožku očného okolia – v ich zložení nájdeme oleje z ibišteka, bisabolol a vitamín E. Ceruzky na oči Phyto-Khol Star Waterproof sú vhodné aj pre veľmi citlivé oči či pre nositeľky kontaktných šošoviek.

2_ Luxus a profesionalita v jednom

MARLIES MÖLLER beauty haircare je nová exkluzívna značka vlasovej starostlivosti a stylingových prípravkov na našom trhu, ktorá sa postará o vlasy, vlasovú pokožku, a tiež o zmysly porovnateľne s ošetrením v kaderníckom salóne. Marlies Möllerová, hviezdna kaderníčka z Hamburgu, vytvorila svoju vlastnú líniu vlasových produktov v roku 1988 a v roku 1996 k nim pridala ručne vyrábané kefy a hrebene. V komplexnej ponuke nájdete aj líniu **COLOUR** na farbené vlasy, ktorá eliminuje stresovú reakciu vlasovej pokožky a vlasových vlákien po farbení. **Brilliance colour shampoo a Brilliance colour conditioner** predchádzajú strate farby počas zmývania a chránia ju pred vyblednutím a pred poškodením vplyvom UV žiarenia. Farbené vlasy navyše do hĺbky vyživujú a intenzívne regenerujú.

3_ Ruža z kabelky

COACH FLORAL je nová dámska kvetinová vôňa inšpirovaná čajovou ružou, motívom, ktorý sa objavil na kožených kabelkách a doplnkoch Coach. Motív predstavili v kolekcii jar 2016 a je oslavou americ-

kej remeselnej tvorby aj zručností Coach. Každú sezónu značka tento ženský dizajnový prvok pretvára a rozvíja. Floral je pozitívna a povzbudivá vôňa, ktorá evokuje ľahkosť nadchádzajúceho leta. Kvetinovú esenciu otvára spŕška citrusov s prchavým ružovým korením a so žiarivou ananásovou dreňou. Srdce odhaľuje buket kvetov z čajovej ruže, jazmínu Sambac a gardénie. Po ňom nastupuje elegantný základ zložený z krémových drevín, esencie pačuli a pižma. Oválny flakón je poctou dizajnovým kódom Coach. Finálnou ozdobou je visiaci štítok v príznačnom tvare čajovej ruže.

4_ Súlad synchronizácie
Značka **Shiseido** pokračuje v úspešnej make-up línii **Synchro Skin a prichádza s novinkou Synchro Skin Glow Luminizing Fluid Foundation SPF 20.** Jemný fluidný make-up vďaka svojej unikátnej technológii pracuje s tónom aj podtónom pleti, pleť prirodzene prekrýva a nádherne ju rozjasňuje. Jeho unikátna prispôsobivá textúra sa so svojím ošetrujúcim zložením blíži skôr k séru, preto sa na pleť aplikuje pomocou prstov. Druhou novinkou je **7 Lights Powder Illuminator,** žiarivý pestrofarebný púder na pleť, ktorý má viac ako storočnú históriu. Technológia tohto dúhového púdru zloženého zo 7 farieb dokáže pracovať s jedinečnosťou pokožky každej ženy – každý odtieň totiž disponuje vlastnými schopnosťami a spoločne vytvárajú viacúčelový synergický efekt. Kompaktný púder sa ľahko používa a pomáha pleť rozsvietiť zvnútra s výkonom 7 svetiel…

5_ Nech pery nestarnú
PAYOT ponúka v rade Suprême Jeunesse perám všetky svoje skúsenosti z oblasti starostlivosti proti starnutiu. **SUPRÊME JEUNESSE LÈVRES** je vysoko účinná a presne cielená starostlivosť na zvýšenie objemu pier, ich výživu, vyplnenie kolmých vrások a na **predĺženie a vykreslenie perných kontúr** vďaka vzácnym extraktom z bielych kvetov magnólie a orchidey v kombinácii s kyselinou hyalurónovou a patentovanou aktívnou látkou Carcinín™. Zároveň s pomocou extraktu z horčice oživuje prirodzenú farbu pier a prepožičiava im lesklý vzhľad. „Pero" so silikónovým aplikátorom presne obkresľuje tvar pier a zanecháva ich pod hodvábne jemným závojom príjemných pocitov. Jemné mravčenie prezradí, že to funguje! Pery sú viditeľne plnšie a zmyselnejšie v jemne ružovom odtieni, ktorý dokonale sadne.

6_ Čierne perly mladosti
Novinka v rámci línie **Collistar Sublime Black** – Precious Pearls vo svojom vnútri ukrýva inovačnú technológiu na posilnenie žiarivosti a mladosti pleti s priezračnou a čírou textúrou. Vo 2 verziách – na pleť tváre a krku a na špecifické potreby očných kontúr pôsobia perličky ako nektár. Pleť naplnia bohatou zmesou aktívnych zložiek, ktoré postupne obnovujú vitalitu, detoxikujú ju a dodávajú jej výnimočnú žiaru. Vzácne zloženie s exkluzívnym rastlinným komplexom Cellular Repair Complex Plus® posilneným o extrakty z orchidey a gardénie a o arganový olej stimuluje metabolizmus a nápravné procesy v pleti, bojuje proti poškodeniu vplyvom voľných radikálov a posilňuje obranyschopnosť v DNA buniek. 60 čiernych perličiek bude nenahraditeľným ošetrením vždy, keď je pleť vypätá, šedá, bez života a potrebuje povzbudenie vitálnych funkcií. •



SPÁLŇA a VZŤAH podľa *Feng Shui*

text_ FREYA
foto_ ingimage



Systém starobylého čínskeho umenia nás učí ako narábať s energiou v priestore. Každá miestnosť a každá svetová strana nášho bytu alebo domu sa viaže na konkrétny element a zodpovedá konkrétnej oblasti nášho života. Jednou z najdôležitejších miestností je spálňa. Trávime v nej najviac času a je to priestor, ktorý by nám mal zaručiť kvalitný spánok, regeneráciu a načerpanie novej energie. Navyše, je zrkadlom nášho partnerského života. Ako si teda upraviť spálňu podľa Feng Shui?

Preč s neporiadkom!

Spálňa je väčšinou pre ostatných návštevníkov nášho bytu „neviditeľná miestnosť". Preto máme tendenciu akýkoľvek neporiadok schovať do spálne, vrátane sušiaka na bielizeň. Je to však tá najväčšia chyba. Stačí, ak si uvedomíme, že neporiadok a nepotrebné veci takto vnášame aj do nášho spánku a partnerského vzťahu, čím blokujeme tok energie. **V spálni by sme mali mať iba predmety, ktoré súvisia so spánkom a s naším vzťahom.** Nepatria sem ani objemné knižnice, ani veľké kvety, ani skladisko vecí v útrobách postele. Energia by mala prúdiť čo najvoľnejšie.

Máte správnu posteľ?

Posteľ, na ktorej spíte, by mala byť z prírodného materiálu, napríklad drevená, bez kovových častí. Jej čelo by malo byť dostatočne vysoké na to, aby vám poskytovalo oporu a pocit bezpečia. Priestor pod posteľou by mal byť voľný, to znamená, že vhodná je posteľ na nožičkách bez prídavných odkladacích priestorov. **Pre tých, čo žijú v páre, ale ajpre tých, ktorí sú slobodní a túžia po partnerovi platí, že obaja partneri majú mať svoj nočný stolík (ideálne rovnaký), svoju nočnú lampičku a rovnocenný prístup do postele.** Tiež má mať každý svoj vlastný vankúš a perinu. A to aj v prípade keď nežijete v páre a partnera v živote len očakávate – je dobré mu "pripraviť miesto". Umiestnenie postele je ideálne vtedy, keď máte za hlavou stenu (pevnú stenu bez okna), pred sebou výhľad na dvere a posteľ je vzdialená od steny s oknom aspoň 40 cm.



Upracte si v spálni a vo vzťahu podľa Feng Shui.



Harmónia a romantika pre dvoch

Keďže je spálňa určená predovšetkým partnerom, je vhodné, ak sa všetky predmety v miestnosti nachádzajú v párnych počtoch, ideálne v čísle dva. Myslíme tým vankúše, periny, doplnky, či dekorácie. **Obrazy, ktoré visia v spálni, by mali rovnako znázorňovať dvojicu a navyše vyžarovať harmóniu, lásku a pohodu.** Symboly, ktoré máme okolo seba, sú mimoriadne dôležité, keďže svojou prítomnosťou ovplyvňujú našu myseľ a vnútorné nastavenie. Preto by sme si do spálne mali vyberať práve párové a harmonické symboly. Abstraktné, negatívne či disharmonické obrazy nepatria nielen do spálne, ale do žiadnej časti bytu.

Intímnu atmosféru a romantiku dosiahneme tlmeným osvetlením, či sviečkami. Červená farba aktivuje vášeň a erotiku, preto trocha červenej v podobe doplnkov nezaškodí žiadnej spálni.

Spálňa podľa svetových strán

Je ideálne, ak máte spálňu na **juhozápade,** pretože tejto strane podľa Feng Shui patrí oblasť vzťahov, lásky a partnerstva. Juhozápad podlieha elementu **ZEM** a vybudiť ho môžete pridaním ohnivých prvkov (červená farba, sviečky, krb, vonné tyčinky...).

Je dobré ak spálňu na juhozápade budete ladiť do zemitých farieb, vrátane žltej a tmavohnedej.

S rovnakými farbami a materiálmi pracujete aj vtedy, keď máte spálňu umiestnenú na **severovýchode,** čo je rovnako element **ZEM.** Spálňa na **severozápade a západe** patrí elementu **KOV.** Jeho energiu podporíte zemitými farbami a kovovými doplnkami, či dekoráciami v okrúhlom tvare. Pri voľbe materiálov ako sú napríklad tapety, si môžete dovoliť kovové odlesky v striebornej, zlatej či medenej farbe. Vyvarujte sa tu ohnivých prvkov a farieb.

Ak máte spálňu na **východe alebo juhovýchode,** symbolizuje ju element **DREVO.** Aktivujete ho pridaním elementu vody (modrá a tyrkysová farba), alebo dreva (zelená farba) a drevenými materiálmi a doplnkami. Na týchto svetových stranách nepoužívame ohnivé ani kovové prvky, ktoré sú v rozpore s energiou dreva.

Spálňa na **juhu** sa bude vyznačovať zvýšenou aktivitou, pretože patrí prvku **OHEŇ** a silnej jangovej energii. Prirodzene ju podporia drevené a ohnivé farby a prvky, no na stíšenie tejto energie je dobré použiť farby spektra zemitých odtieňov. Ide predsa o to, aby sme si v spálni aj oddýchli. Na juh sú nevhodné vodné prvky, takže sem neumiestňujeme akvárium ani fontánku a vyhýbame sa modrej či čiernej farbe.

Ak máte spálňu na **severe**, je rovnako dobré použiť teplé zemité odtiene na vyváženie chladnej energie elementu **VODA,** ktorá prináleží tejto svetovej strane. Energiu vody podporujú kovové prvky, vodné prvky a farby ako modrá, čierna, či tyrkysová. Mať však spálňu v týchto odtieňoch je trochu ako bez života – smutné a neinšpiratívne. Skúste preto zvoliť kombináciu napríklad tyrkysovej a žltej a primiešať k elementu vody aj zemité prvky a farby. Vdýchnete tak tomuto priestoru viac tepla a pohody.

Celková atmosféra a vzhľad

Dôležité je, ako na vás vaša vlastná spálňa vplýva a k čomu vás inšpiruje. Ak máte pocit harmónie, pohody a stíšenia, je vaša





Čo patrí do spálne a čo nie?

ÁNO

predmety v páre
romantické symboly
sviečky
obraz dvojice
mäkké vankúše
teplé farby

NIE

televízor
počítač, mobil
knihy, pracovné ateriály
ostré predmety
veľké kvety
sušiak na bielizeň

spálňa tým správnym miestom na oddych, relax a dobrý spánok. Navyše by mala mať aj nádych romantiky a intimity a vyžarovať útulnú atmosféru s pocitom tepla a mäkkosti. Vytvorte z nej miesto pre romantický vzťah! Mala by niesť vašu vlastnú pečať, stopu vašej fantázie a tvorivosti. Poobzerajte sa po vhodných doplnkoch a obohaťte svoju spálňu o nové impulzy. Dodáte tak novú inšpiráciu aj vášmu vzťahu. ☺

ZMENA JE KREATÍVNY PROCES

text_ KaVa foto_ Jakub Gulyas, archív K. K.

Je veľkou zábavou ju sledovať. Hlavne preto, že vždy, keď ju vidíte, je iná. A to nielen vizuálne. Aj jej vyžarovanie je iné. Počas rokov, kedy ju stretávam sa jej „svetlo" stalo nielen silnejším a sebavedomejším, ale aj pokojnejším. A čo je hlavné, vtip a schopnosť nebrať sa vážne vycibrila do dokonalosti. **KATARÍNA KNECHTOVÁ** je jednou z najvýraznejších slovenských hudobných talentov a do krásy zreje nielen jej hudba, ale aj ona sama ☺.

Ja si hneď na začiatok neodpustím povrchnú otázku. Ty si každým rokom krajšia a krajšia. Ako to robíš?
Sú ženy, ktoré sú krásne, keď sú mladé. Možno tak trošku prvoplánovo. A potom sú ženy, ktoré zrejú ako víno a starnú do krásy. Zrejme ja budem mať to šťastie a patrím do druhej kategórie. Keď sa na to pozrieš triezvo, tak radšej postupne, ako nikdy (smiech).

Pravidelne cvičíš, neješ hlúposti, ale zase ty si človek, ktorý sa určite z času načas opustí nad tanierom hranoliek, aspoň dúfam!
Ojoooj! U mňa je to dennodenne obrovský boj a odriekanie. Milujem jedlo, milujem sladkosti, pivo, červené víno... Ako vidíš samé zdravé a „nízkokalorické" veci. Je to naozaj ťažké, pretože som aj veľkým fanúšikom všetkých našich, slovenských jedál a cestovín na akýkoľvek spôsob. A skús sa s takýmito slabosťami udržiavať!

Páči sa mi na tebe, že si každý rok dopraješ oddych v krajinách, ktoré sú vyhľadávané aj pre ich „duchovnejší" imidž. Teraz si sa vrátila zo Srí Lanky – tiež bol výber podmienený aj duchovnom?
Pre mňa to bola hlavne dovolenka. Venovala som sa aj ajurvéde, to ma baví. Chodila som na masáže, vychutnávala a užívala si ticho a množstvo kníh. Hlavne som potrebovala vypnúť a necestovať. Toho som si posledné mesiace na trase Prešov – Praha užila až-až.

Dlhodobo pracuješ nielen na svojom zovňajšku, ale aj na pokojnej a čistej duši. Ľudia často nevedia, ako začať. Ty si pamätáš prvý impulz, kedy si si viac začala uvedomovať samu seba a začala sa lepšie spoznávať?
Zhrniem to takto – je to kombinácia vecí. Niektoré o sebe zisťuješ prirodzene s vekom. Iné zase prídu vďaka skúsenostiam. A v neposlednom rade sú to aj tie pády, kedy siahneš na vlastné dno a nemáš inú možnosť, ako nájsť


„Keď siahneš na vlastné dno, nemáš inú možnosť ako nájsť silu, opäť sa postaviť na nohy a ísť ďalej.“

silu, opäť sa postaviť na nohy a ísť ďalej. To boli v mojom prípade rozhodujúce momenty. Človek je nútený zmeniť myslenie, pozrieť sa na seba do zrkadla a byť k sebe úprimný.

A čo je tá najlepšia a najhoršia vec, ktorú si o sebe zistila a nehanbíš sa to povedať nahlas?
Neviem, či mám len jednu najhoršiu vec (smiech). Asi to, že niekedy skôr konám ako myslím. To je tá impulzívnosť. A najlepšia? Hm... Dokážem byť neskutočne obetavá, ak mi na niekom alebo na niečom záleží.

Označujú ťa teraz aj za ženského chameleóna. Vždy vyzeráš inak, vždy je z teba iná žena. Stáva sa ti, že sa aj správaš inak, na základe toho, ako vyzeráš? Napríklad máš viac sebavedomia a podobne.
Jasné, samozrejme. Je to presne ten psychologický moment, kedy si oblečieš šaty, zrazu máš k tomu topánky na vysokom podpätku a si iný človek. Cítiš sa úplne inak. Ja milujem zmenu. Pre mňa ako hudobníčku je to aj silný a významný kreatívny proces.

Si porotkyňou v SuperStar. Čo sa stalo, že si to prijala?
To je jednoduché: príležitosť, nová skúsenosť, mediálny priestor. Ten mi následne dáva slobodu a čas venovať sa tvorbe v medziobdobí.

Si jedna z mála hudobníkov, ktorá bola doteraz divákom tohto formátu, teraz si jeho porotkyňou. Ako to zmenilo tvoj názor na túto show?
Nezmenil sa, akurát to vidím z inej perspektívy. Je to pre mňa veľká škola, taká tá pravá, showbiznisová. Z môjho pohľadu je však podstatné to, že mladí ľudia dostanú šancu robiť muziku.

KATARÍNA KNECHTOVÁ je slovenská speváčka. S hudbou začala už ako 13-ročná, kedy s chlapcami z Prešova založili dnes takisto veľmi úspešnú skupinu IMT Smile. Neskôr bola speváčkou skupiny Peha, s ktorou sa jej darilo nielen na Slovensku, ale veľmi rýchlo prerazili aj v susedných Čechách. Katka je už niekoľko rokov sólovou interpretkou a skladateľkou, aktuálne aj porotkyňou v SuperStar vysielanej v Čechách aj na Slovensku.

Aká je najčastejšia veta/otázka, na ktorú musíš odpovedať ľuďom potom, čo si zasadla do poroty SuperStar?
Aký je Habera (smiech).

A aký je Habera?
Nuž presne tak, ako pôsobí na televíznej obrazovke, tak taký je aj v skutočnosti.

Veľa ľudí práve teraz zisťuje, že tvoj humor je o čosi drsnejší. Ale keď sa človek zamyslí nad tvojou históriou, vždy si bola obklopená mužmi – začínala si s IMT Smile, potom si bola v Pehe a všade boli iba muži – je to dedičstvo po nich?
Áno, je to tak. Občas som naozaj veľmi impulzívna. Na druhej strane, čo by potom ľudia rozoberali na kávičke? Je to show. Samozrejme, že sa tam občas objavia veci, ktoré môžu pôsobiť drsne. Ale v dobe, v ktorej deti počúvajú Rytmusa a nosia mikiny JBMNT, sú moje hlášky len zaplnením komerčného priestoru v novinách☺.

Ty si uvedomuješ, že si jedinou ženou v štvorčlennej porote? Sedí tam aj Paľo Habera, ale najdrsnejší humor máš ty.
(Smiech) Áno. A priznám sa, že aj to sa občas krotím.

Aká je výhoda mužského kolektívu?
To je jednoduché: Menej emócií, jednoduchší prístup k veciam. Sú efektívni a nekomplikujú to.

Teraz všetko riešite spolu s tvojou manažérkou Sandrou a ste ženský kolektív. Aj to má svoje výhody?
Sandra je neskutočne šikovná. Je navyše empatická a vie pochopiť, ak prechádzam niečím, čo je „nezlučiteľné" so životom. Ale je to aj naopak. Jedna druhú vieme pochopiť, podržať a spoločne vyriešiť veci. Samozrejme, že sú občas aj problémy a prepadne nás ponorka, pretože sme často spolu. Mali sme rôzne krízy, ale ustáli sme to, prekonali a sme ako rodina. Manažéri ale takí sú, trávite s nimi naozaj veľa času. U nás sa to však posunulo. To, čo robíme nie je práca, je to naša súčasť. Jedna v druhej máme maximálnu dôveru. Práve v tej empatii majú podľa mňa ženy veľkú výhodu. A aj v tom, že dokážu robiť a myslieť aj na desať vecí naraz.

Zmenila Superstar aj tvoj názor na Paľa Haberu? ☺
Nie, Paľo je Paľo ☺. •



Zanzibar je raj,

ALE NIE NUDNÁ PLÁŽOVKA



text_ Marta Rajková
foto_ autorka a archív



:: CESTOVANIE NA VLASTNÚ PÄSŤ ::

Aj vy ste mali predstavu, že plážová perla Afriky so zvučným a dobre známym menom Zanzibar, je čosi nedostupné a vzdialené? Omyl! Zanzibar nie je vyhradený len pre smotánku. Svoju dovolenku snov pri tyrkysovom mori so žiarivo bielym pieskom si vie užiť každý – backpacker, fajnšmeker, aj rodiny s deťmi. Nie je to však žiadna nudná „plážovka“.

1



2

1_ Západ slnka na pláži v Nungwi.

2_ Masaiovia sú na turistov zvyknutí.

3_ Cestou cez dedinu Chwaka ma na školskom dvore skoro prevalcovali miestne deti.

4_ Tváre zanzibarských detí žiaria úsmevom a radosťou aj napriek chudobe.

5_ Silný odliv odkrýva podmorský svet – morských ježkov, tmavých a aj nezvyčajných albínov.

6_ Masaiov oblečených v tradičnom červenom odeve stretnete na každej pláži.

7_ Palác zázrakov, nazývaný tiež Dom divov, v meste Stone Town.

8_ Dievčatá v uliciach Stone Townu sa o mňa dobre postarali.

9_ Typická zanzibarská polievka urodžo, ktorej základom sú zemiaky, kyslá hustá šťava, kari zázvorové guľôčky a vajce.

10_ Anglikánska katedrála stojí na mieste bývalého trhu s otrokmi v meste Stone Town.

11_ Múzeum otrokárstva odhaľuje smutnú minulosť Zanzibaru.

12_ Ulice mesta Stone Town dýchajú históriou a farbami.

13_ Moje osobné padio v luxusnom hoteli Dream of Zanzibar na pláži Pwani Mchangani

14_ Hotel Dream of Zanzibar je skutočný sen.



VITAJTE V AFRIKE

Vystupujem z lietadla a ovanie ma horúci a vlhký vzduch. Rada by som povedala, že je príjemný, ale je mi všelijako, len nie príjemne. Som naobliekaná v teplom červenom svetri, s kabátom v ruke. Keď som odlietala z Prahy, pršalo a bolo okolo nuly. Snažím sa však myslieť pozitívne, a tak mi zrazu napadne videoklip, v ktorom Taylor Swift pózuje pred africkou scenériou v krásnych šatách s levmi, žirafami a savanou v pozadí. Pozriem sa na seba a zasmejem sa na tom absurdnom kontraste. Neviem sa dočkať svojej verzie Afriky a tejto perly Tanzánie.

Na letisku ide všetko trošku amatérskym spôsobom, ale hladko. Zo zmenární vykúkajú obchodníci, takmer z okienka vypadnú a volajú na mňa. „Madam, madam!" Idem teda zmeniť menšiu sumu, nech mám v ruke aspoň pár tanzánijských šilingov. Pani mi neponúka práve najvýhodnejší kurz. Som však pripravená zjednávať. Vytiahnem telefón a ukážem jej kurz podľa Národnej banky Slovenska. Pani pochopila a naťukala do kalkulačky už o niečo lepší kurz, ale stále to nebolo nič moc. Pokrútim hlavou a naťukám ešte vyššiu sumu. Privolila a usmiala sa. Ešte potrebujem svoju tašku. Ale kde sú batožinové pásy? Žiadne neexistujú! Pracovníci letiska po jednom vynášajú tašky v rukách a hádžu ich turistom pred nohy.

PÁNI ZANZIBARU – PORTUGALCI, TURCI, BRITI, NEMCI A ZASE BRITI

Na recepcii ma víta Ind. „Zvláštne," pomyslím si. Veľmi skoro však zisťujem, že pestrosť Zanzibaru sa zďaleka neprejavuje iba vo farebných šatách afrických žien. Zanzibar je ostrov s bohatou a zaujímavou históriou, ktorá tu zanechala zmes rôznych kultúr a etník. Zanzibar od konca 15. storočia patril asi po dobu dvesto rokov Portugalcom, v 18. a 19. storočí už patril pod Ománsky sultanát, preto sa tam dodnes udržal islam. Ak sa chcete miestnym trošku zališkať, pozdravte ich asalamalejkum. Od roku 1896 patril Zanzibar pod britský protektorát. Stalo sa tak po vyhratej anglo-zanzibarskej vojne, ktorá sa doposiaľ považuje za najkratšiu vojnu v dejinách ľudstva. Trvala vraj iba necelú trištvrte hodinu. Práve koncom 19. storočia začali prichádzať vo veľkom počte indickí prisťahovalci, najmä obchodníci, remeselníci a finančníci, pretože ako občania korunnej kolónie britského impéria si robili nádeje na určité výhody. Zanzibar tak spolu so súčasnou Ugandou, Keňou patril do Britskej východnej Afriky.

Naopak, vnútrozemie Tanzánie, ktoré sa vtedy nazývalo Tanganika, patrilo do prvej svetovej vojny Nemcom. V roku 1916 sa Tanganiky zmocnili Briti, až kým nezískala nezávislosť v roku 1961, ale ako súčasť britského Commonwealthu. Dnes je už suverénnou republikou, volá sa Tanzánia a jej súčasťou je jeden z najkrajších ostrovov sveta – Zanzibar. Názov krajiny vznikol spojením „Tan“ (Tanganika) a „Zan“ (Zanzibar). Predchádzala však tomu krvavá revolúcia v roku 1964, počas ktorej bol zvrhnutý sultanát. V tom čase padlo za obeť tisíce Arabov a Indov. Iní emigrovali do zahraničia, medzi nimi aj rodina Freddieho Mercuryho. Vrtkavá história Zanzibaru je dnes badateľná v architektúre, jedle, hudbe aj tvárach. Nájdete tu indické, perzské, arabské a európske štýly, chute a vnemy. Na obed si dáte zanzibarskú zemiakovú polievku, na večeru indické kari s plackou čapati a k tomu chutné pivo, ležiak Serengeti alebo Kilimanjaro (žeby pozostatky z nemeckej minulosti?).

:: ZANZIBAR V KOCKE ::

Štátne zriadenie_ autonómny štát (má vlastného prezidenta aj parlament), s pevninskou Tanganikou tvorí štát Tanzánia

Poloha_ Afrika, ostrovy Unguja (1658 km^2) a Pemba (984 km^2) v Indickom oceáne

Hlavné mesto_ Zanzibar (hlavným mestom celej Tanzánie je Dodoma, administratívnym centrom Dar es Salaam)

Počet obyvateľov_ 1 mil

Náboženstvo_ prevažne islam

Úradný jazyk_ swahilčina (každé etnikum má však svoj neoficiálny jazyk)

Mena_ tanzánijský šiling (TZS)

HAKUNA MA TATA SKUTOČNE EXISTUJE!

Prvých pár dní som bola ubytovaná na pláži Chwaka. To veru nebola dobrá voľba. Samé riasy a príšerne silný odliv až mi bolo do plaču. „Kde je voda?“ Pýtam sa indického recepčného. „Voda prichádza,“ odpovedal mi tak typicky indicky. Na druhý deň som sa teda vybrala na obhliadku ostrova a najmä tých povestných krásnych pláží. „Jambo, jambo!“ Zdravia ma deti v dedine, keď prechádzam okolo. Škola má iba múry a lavice, na oknách nie sú sklá, iba diery alebo mreže. Decká sa mne a môjmu veľkému fotoaparátu tak potešili, že ma na školskom dvore skoro prevalcovali.
Nasadám do miestnej dopravy dala-dala a onedlho sa ocitám na prekrásnej pláži Pongwe. Wow, tak predsa je to raj na zemi. Biely piesok, slamené slnečníky – a to more! Moja zanzibarská rozprávka však začala až na pláži Pwani Mchangani, na východnom pobreží ostrova. Také čosi som ešte nevidela. Keby som tam nebola, neverila by som,

3



4




5

že piesok môže byť taký biely a voda taká tyrkysová. Prichádzajú ku mne Masaiovia a chcú mi predať nejaké náramky. Neprosím si. „Hakuna ma tata," hovorí Masai. Čože? To sa mi snáď sníva! Tá fráza naozaj existuje?! Fráza, ktorú som poznala z disneyovky Leví kráľ tu padá z každej strany niekoľkokrát denne. Znamená to „žiadny problém".

Masaiovia sú kmeň pochádzajúci z Kene a zo severu Tanzánie. Ich typickým odevom sú červené kusy látky, do ktorých sú omotaní. Tu na zanzibarských plážach sa prechádzajú hlavne kvôli turistom. Pozdravia vás „jambo", podajú vám ruku, chcú sa porozprávať. Decká ich milujú. A keď je odliv, idú s vami stovky metrov do mora hľadať morských ježkov. „Pole, pole," opakujú stále po swahilsky. Znamená to pomaly. O chvíľu vyťahujú z mora bielych ježkov – albínov. Ani také čosi som ešte nevidela.

ROZPRÁVKOVÝ ZÁŽITOK V STONE TOWNE

V meste Stone Town sa nachádza niekoľko zaujímavých pozostatkov Ománskeho sultanátu.


6


7

Jedným z nich je Palác zázrakov. Sultán si dal pri jeho stavbe veľmi záležať, palác je dodnes najvyššou a najväčšou budovou na Zanzibare. Okrem toho, bola to prvá budova na celom ostrove, v ktorej zaviedli elektrinu a historicky prvý výťah v celej východnej Afrike. Stone Town si zaslúži vašu pozornosť aspoň na jeden deň. Ja som sa s obdivom kochala jeho starými úzkymi uličkami s farebnými okenicami.

Na chvíľu som sa chtiac-nechtiac aj stratila. Bola som hladná, smädná a unavená, keď ku mne prišlo dievčatko zahalené v bielej šatke. „Stratila si sa?" Spýtala sa ma a vlastne ma odhalila. „Je tu na blízku nejaká reštaurácia?" Spýtala som sa jej namiesto odpovede. Zosadla z bicykla, odložila ho nabok a viedla ma pomedzi čoraz užšie a tichšie uličky. Pridali sa k nám jej kamarátky, šuškali si pritom a chichotali sa. O pár minút sme zastavili pri miniatúrnej miestnej reštaurácii, ktorá mala namiesto dverí malý otvor, takže som sa musela poriadne skloniť, aby som vošla do tmavej miestnosti. Sedelo sa okolo steny a vnútri boli prevažne ženy. Všetky na mňa prekvapene pozerali.


8

Turistu v tejto vývarovni asi ešte nemali. Dala som si zvláštnu, ale chutnú zemiakovú polievku so zázvorovými guľkami a vajíčkom a k tomu fantu. Priniesol mi to mladík s veľkou bielou kuchárskou čiapkou na hlave. „Ako z rozprávky," pomyslela som si. To jedlo sa volalo urodžo a je to jedno z najtypickejších zanzibarských špecialít.



9

MIMO PLÁŽÍ

Medzi mäsové špeciality miestnej kuchyne patrí tzv. miškaki. Sú to marinované kúsky mäsa napichnuté na paličky a opečené na ohni. Nájdete to napríklad na známom trhu Darajani, ktorý je povinnou zastávkou v rámci mesta Stone Town. Na trhu sa predáva hlavne

:: PRAKTICKÉ RADY ::

DOPRAVA

Na Zanzibar sa dostanete v zásade dvojakým spôsobom. Buď priletíte priamo na Zanzibar alebo poletíte do mesta Dar es Salaam na pevnine a odtiaľ budete pokračovať trajektom. Cesta trajektom trvá približne 2 hodiny. Lístok stojí 35 USD a môžete si ho rezervovať aj online na stránke www.zanzibarquest.com. Dobrá správa je, že na Zanzibar lietajú nielen známe letecké spoločnosti ako Emirates, Qatar, Turkish Airlines, KLM, ale aj cenovo dostupnejšie nízkonákladové spoločnosti, napríklad Fly Dubai.

UBYTOVANIE

Platí, že najlacnejšia cenová kategória ubytovania môže byť aj veľmi nízkej kvality. Prijateľné ubytovanie nájdete od 25 – 30 EUR na noc vyššie, ale závisí, samozrejme, od vášho štandardu. Odporúčam však vyraziť si z kopýtka a užiť si jednu-dve noci v niečom naozaj luxusnom. Najdrahšie a najkrajšie hotely na Zanzibare sú totiž niekedy až o polovicu lacnejšie v porovnaní s inými luxusnými plážovými miestami ako sú napríklad Seychely alebo Maldivy. Chcete zažiť luxus za čo najmenej peňazí? Hakuna ma tata! Choďte na Zanzibar.

VÍZA

Víza nemusíte vopred vybavovať, ale získate ich priamo na letisku po prílete za 50 USD. Platte výlučne v hotovosti. Aj keby od vás chceli platbu kartou, trvajte na platbe v hotovosti. Odletová taxa pri odchode z ostrova sa neplatí.

OČKOVANIE

Ak letíte z Európy, povinné očkovanie proti žltej zimnici na Zanzibar resp. do Tanzánie sa nevyžaduje. Očkovanie proti žltej zimnici však môžu vyžadovať, ak pricestujete z nejakej endemickej oblasti, tj. z inej africkej krajiny, kde sa vyskytuje žltá zimnica. Pokiaľ ide o nepovinné očkovania (hepatitída typu A, brušný týfus a pod.), je len na vás ako sa rozhodnete, nikto to od vás žiadať nebude.

10



11



12



ovocie, zelenina, morské potvory, chobotnice, ryby a iné pochúťky. Nesmieme zabudnúť, ani na voňavé klinčeky, škoricu, vanilku a iné koreniny. Zanzibar bol kedysi veľmi známy práve pestovaním klinčekov. Ak sa chcete o exotických koreninách Zanzibaru dozvedieť viac, choďte na takzvanú Spice Tour, ktorá stojí okolo 15 – 25 USD na osobu.
S klinčekmi sa však spája aj smutnejšia časť histórie Zanzibaru. Na toľkú prácu bolo treba značnú pracovnú silu, a tak na tunajšie plantáže privážali obrovské množstvo otrokov. O otrokárskej minulosti sa čo-to dozviete v miestnom múzeu otrokárstva. Po trhu s otrokmi ostalo už len pár podzemných komôr s miniatúrnymi úzkymi okienkami a veľká Anglikánska katedrála, ktorá bola postavená na znak zrušenia otrokárstva. Zo Stone Townu si ešte môžete spraviť výlet na ostrov Prison Island, kam odvážali rebelujúcich otrokov. Turisti si dnes toto miesto obľúbili kvôli korytnačkám obrovským (aldabrachelys-gigantea), ktoré tu žijú.

:: ZANZIBAR A FREDDIE MERCURY ::



Freddie Mercury sa narodil ako Farrokh Bulsara perzským rodičom, pochádzajúcim z Indie. Priezvisko Bulsara bolo odvodené od mesta Bulsar. Rodina sa presťahovala na Zanzibar kvôli otcovej práci. Tu sa v roku 1946 narodil Farrokh, ktorý sa neskôr stal frontmanom legendárnej skupiny Queen. Väčšinu svojho detstva však strávil v Indii, v tom období si mladý Farrokh osvojil meno Freddie. V roku 1963 sa vrátil na Zanzibar, ale kvôli revolúcii v roku 1964 celá rodina utiekla do Anglicka, kde si zmenil priezvisko na Mercury a vznikla skupina Queen. Na Zanzibare, v meste Stone Town, na neho môžete zaspomínať v dome, v ktorom nejaký čas býval a ktorý je dnes plný jeho fotografií.

:: KTORÚ PLÁŽ SI VYBRAŤ? ::





Veľa závisí od toho, v akom hoteli sa ubytujete. Lepšie, 4 a 5 hviezdičkové hotely majú totiž upravované pláže, takže aj tam, kde by inak hrozilo množstvo rias, budete mať krásnu čistú piesočnatú pláž. V zásade však môžem poradiť nasledovné:

Najpopulárnejšia pláž je Nungwi. Je tam síce najviac turistov, ale tým pádom aj najviac možností, aktivít, reštaurácií, barov a života. A hlavne, nachádza sa na severnom cípe ostrova, takže príliv a odliv je oveľa slabší v porovnaní s východným pobrežím a nemusíte kráčať stovky metrov do mora. Ak by ste si mali vybrať len jednu pláž, tak určite odporúčam Nungwi. Odtiaľto sa robia aj výlety k atolu Mnemba, pri ktorom sa dá šnorchlovať. V rámci tohto výletu vás cestou vyložia na ďalších prekrásnych plážach, až sa nebudete vedieť vynadívať.





Pláže Paje a Jambiani na juhovýchode ostrova sú tiež krásne a obľúbené nielen medzi backpackermi, ale aj milovníkmi vodných športov, ako je napríklad kitesurfing, lebo je tam trochu veternejšie.



Pekné pláže sú tiež Kendwa, Pongwe a Pwani Mchangani. Na pláži Kendwa sa navyše raz za mesiac koná populárna FullMoon Party.

Vyhnite sa pláži Chwaka. Nachádza sa totiž v zálive, a preto je tam najväčšia plytčina, najviac rias a počas odlivu more takpovediac „uteká“ aj stovky metrov.



Vyhnite sa aj plážam na západnom pobreží v blízkosti mesta Stone Town. Je to slabý odvar v porovnaní s plážami na severe a východe ostrova.



Za zastávku určite stojí aj bývalá ošetrovňa v indicko-európskom štýle (Old Dispensary) postavená z iniciatívy prominentného Inda koncom 19. storočia na počesť jubilea kráľovnej Viktórie. Práve táto budova ma najviac zaujala a trošku sa tu zdržím predtým, než nastúpim do dala-dala a vydám sa na dlhú prašnú cestu k najpopulárnejšej pláži ostrova, Nungwi. Pláži Nungwi právom patrí prvenstvo v obľúbenosti. Rajská pláž, krásne západy slnka a trochu nočného života. Ideálne.

Hoci nie som vyslovene plážový typ, Zanzibar som si zamilovala a odvtedy ho odporúčam, kade chodím. Zanzibar je omnoho viac ako len krásne pláže. Je tu život, zábava, história, rôzne chute, vône aj farby. Skrátka všetko, čo k perfektnej dovolenke patrí.

:: TIPY AKO UŠETRIŤ ::

Človek by si možno myslel, že africké krajiny budú lacné, lenže opak je pravdou. Často platí, čím menej vyspelá je krajina, tým viac peňazí miniete, najmä za ubytovanie. Zanzibar nie je lacný, ale dá sa šikovne zvládnuť za rozumné peniaze. Mám pre vás pár tipov ako ušetriť:

ZJEDNÁVAJTE

Zjednávať môžete najmä na trhu pri kúpe ovocia, zeleniny, jedla či suvenírov. Zjednávajú sa ďalej taxíky, čiastočne aj ubytovanie a aj kurz v zmenárňach. Za cestu z letiska do Nungwi si taxikári zvyčajne pýtajú od turistov 50-60 USD. Nenechajte sa zlákať a zjednajte cenu za túto trasu na 30 USD. Naopak, fixné ceny má miestna doprava (tzv. dala-dala) a reštaurácie.

CESTUJTE MIESTNOU DOPRAVOU

Miestna doprava sa volá dala-dala. Sú dva druhy tohto vozidla: buď otvorený minináklad iak, v ktorom sedia cestujúci natlačený oproti sebe na pričniach alebo minibus bez klimatizácie. Na kratšie vzdialenosti (cca 15 km) stojí iba 500 tanzánijských šilingov, na dlhšie vzdialenosti (napríklad Stone Town – Nungwi) stojí 2000 tanzánijských šilingov, čiže necelý 1 USD.

Miestna doprava je síce prašná, zdĺhavá, ale aspoň zažijete trošku interakcie s miestnymi a navyše, v porovnaní s taxíkmi výrazne ušetríte. Dala-dala premáva dosť nepravidelne, niekedy sa načakáte aj pol hodiny alebo viac. V Nungwi a v Stone Town vám miestni poradia, kde nájdete zastávku. Ak chcete nastúpiť na ostatných trasách medzi dedinami, treba na dala-dala zamávať.

STRAVUJTE SA U MIESTNYCH

Kým v reštauráciách na pláži vás vyjde obed alebo večera 10 000 – 18 000 tanzánijských šilingov, v miestnej reštaurácii sa najete za 3 000 – 7 000 šilingov. Je pravda, že plážové reštaurácie majú medzinárodnejšie menu, no aj miestne špeciality sú chutné a stoja za ochutnanie. Ako to funguje? Často ani nemajú jedálny lístok, takže jednoducho prídete do reštaurácie, nazriete do hrncov a vyberiete si z aktuálnej dennej ponuky, čo sa vám páči. Zvyčajne nájdete ryžu, špenát, fazuľu, polievku urodžo, miškaki a iné.

AKO SI PRITIAHNUŤ TOHO PRAVÉHO PARTNERA a udržať lásku vo vzťahu?

text_ FREYA
foto_ ingimage



Každý chce mať šťastný, harmonický a láskyplný vzťah. Plný porozumenia, naplnenia našich potrieb, empatie a otvorenosti. Znie to jednoducho, ale niekedy sa nám môže zdať, že je to tá najťažšia vec na svete. Keď to v našom vzťahu škrípe, cítime sa nespokojne, nekomfortne, a zostávame pri niekom len z potreby, či preto, aby sme neboli sami, zo zvyku, alebo si myslíme, že nemáme inú možnosť voľby – vtedy je užitočné urobiť si revíziu svojho partnerského života a pozrieť sa na všetko s nadhľadom. Aby sme si vybrali vhodného partnera, cítili sa vo vzťahu rovnocenne, spokojne a šťastne a dokázali udržať lásku – tú vlastnú, aj lásku nášho partnera, chce to od nás niekoľko dôležitých vecí...

1 SEBALÁSKA

Len človek, ktorý sa má rád, dokáže prijať lásku niekoho druhého a vytvárať rovnocenný vzťah, v ktorom sú jeho potreby naplnené. Naopak, ľudia, ktorí sa nemajú dostatočne radi, sa často vrhajú do deštruktívnych vzťahov práve preto, že si podvedome chcú potvrdiť, že za nič nestoja a nič sa im nedarí. Po niekoľkých negatívnych skúsenostiach a sklamaniach, to už nemusia skúšať vôbec, povedia si, že vzťah vlastne nechcú, čím nájdu len dobré ospravedlnenie na to, aby nemuseli na sebe pracovať – predovšetkým na svojej sebaláske... Bez práce na sebe to jednoducho nejde a nepôjde. **Prvá vec, ktorú sa musíme naučiť pre harmonický vzťah, je milovať seba samého, s čím úzko súvisí naša sebahodnota a schopnosť povedať si, čo chceme a čo nie.** Iba tak dokážeme vytvárať vzťahy, ktoré sú pre nás naplnením, nielen



10 RÁD pre partnerský ŽIVOT

prinášaním obety cez starostlivosť o iných.

2 SEBADÔVERA

Preceňovanie alebo podceňovanie sa vždy vedie k neželaným extrémom vo vzťahu. Je dôležité prijať sám seba a chovať sa autenticky. Sebadôvera je niečo, čo si vytvárame sami a formujú ju naše životné skúsenosti cez všetko, čo sme v živote dosiahli a za čo sme na seba hrdí. **Ak chceme rovnocenne fungovať vo vzťahu, skúsme sa každý deň obzrieť za seba, čo po nás zostalo a pochváliť sa za to, čo sme urobili dobre.** Ak sa budeme každý deň na seba pozerať s úctou a sebadôverou, budú nás tak vnímať aj ostatní a naše vzťahy môžu prekvitať. Naopak, za mnohými nefungujúcimi vzťahmi sa skrýva práve slabá sebahodnota niektorého z partnerov, ktorá automaticky vytvára nerovnováhu a nezdravé prostredie.

3 SPRÁVNA MOTIVÁCIA

Pri výbere partnera často zohráva úlohu nesprávna motivácia: pocit osamelosti, túžba po hodnotách, ktoré si nedokážeme naplniť sami – či už sú to deti, peniaze, alebo spoločenské postavenie... Akokoľvek rozumne môžu vyzerať naše voľby, racionálne argumenty by mali vždy zostať druhoradé, napokon nás totiž vždy dobehnú. **Správne motivácie sú tie, ktoré idú od srdca, cez lásku a cez emócie.** Ak si napríklad vyberieme partnera len preto, že je dostatočne chápavý, zodpovedný a postará sa o nás (často sa to stáva práve potom, čo sme síce s láskou, ale napokon nie šťastne skončili v nejakom predchádzajúcom vzťahu – možno kvôli nedostatočnej sebahodnote a sebaláske...), môžeme sa o pár rokov zobudiť s pocitom, že nám to nestačí a že ho vôbec nemilujeme. Neprávnou motiváciou býva tiež boj, keď chceme získať partnera len preto, aby sme si niečo dokázali, alebo nad niekým vyhrali (napríklad nad súčasnou partnerkou). Ani finančné zabezpečenie nie je dobrou motiváciou, pretože po čase nás peniaze prestanú napĺňať. Podobne je to aj s túžbou mať deti

a rodinu, čo tiež nebude dobre fungovať bez skutočnej lásky. Skúsme preto vstupovať do vzťahov s najčistejšími motiváciami vychádzajúcimi iba zo srdca a tak, aby naše úmysly nikomu neubližovali.

4 SCHOPNOSŤ MILOVAŤ

Schopnosť lásky k druhému človeku nie je automatická, nerodíme sa s ňou a tiež sa ju musíme živote naučiť. Milovať partnera je iné ako milovať rodičov, seba, alebo svoje deti. On je pre nás jediným úplne cudzím človekom v našom živote. Bez skutočnej lásky s ním nevydržíme a on sa pri nás nebude cítiť šťastne. Láska vo vzťahu sa však nedá ničím nahradiť. Ani empatiou, ani starostlivosťou, ani porozumením, ani sexualitou, ani dobrým jedlom... aj keď sa vo všetkom zrkadlí niečo z nej. Bez motýlikov v bruchu, skutočných citov, oddanosti a bezvýhradnej akceptácie to jednoducho nikdy nebude fungovať. Schopnosť milovať je individuálna pre každého z nás. Zapamätajte si však, že jediným skutočným dôvodom, pre ktorý vzťahy končia, je nedostatok lásky. Všetko ostatné sa totiž dá vyriešiť.

5 POROZUMENIE A EMPATIA

Hlboké prepojenie, vzájomná blízkosť, schopnosť čítať medzi riadkami a rozumieť si bez slov. To je niečo, čo by sme mali cítiť už na začiatku vzťahu. Potom nie je problém naladiť sa na toho druhého. Vnímať ho, porozumieť mu, počúvať ho a vychádzať mu v ústrety. Vzájomná empatia je cestou k napĺňaniu potrieb. Vieme, čo ten druhý potrebuje na to, aby sa cítil vo vzťahu dobre. Niekedy to dokážeme iba vycítiť, inokedy sa to nezaobíde bez otvorenej a citlivej komunikácie. Často je pre nás jednoduchšie naladiť sa na potreby partnera, ako na svoje vlastné. Predovšetkým ženy majú oveľa vyššiu mieru porozumenia a schopnosť komunikácie. Pre mužov je to náročnejšia záležitosť, keďže fungujú zväčša racionálne. **O to dôležitejšie je, aby ženy o svojich potrebách otvorene hovorili a jemne dokázali viesť partnera k tomu, aby vnímal ich potreby a reagoval na ne.** Asi nemôžeme čakať od mužov, že sa nás každý deň opýtajú: *„Miláčik, ako sa dnes cítiš? Čo by si odo mňa potrebovala? Môžem urobiť ešte niečo pre to, aby si sa cítila lepšie?“* Nie, toto by nepovedal ani princ z Popolušky☺. Preto je dôležité, aby ženy vedeli, čo potrebujú, a dokázali o tom s partnerom jemne hovoriť – nie cez výčitky a obviňovanie, ale mäkkým ženským jazykom, cez oceňovanie a pochvaly a najmä prostredníctvom formulky: *JA sa cítim takto a takto... a cítila by som sa lepšie, keby...*

6 SPOLOČNÉ CIELE

Len ťažko sa budeme cítiť dobre vo vzťahu, kde každý ťahá za iný koniec, keď jeden chce žiť bez záväzkov a druhý túži po rodine. Ak sa ich predstavy o živote nezhodujú, potom fungujú vo vzťahu, kde si každý ide svoje a stretávajú sa len na kúsku nejakej komfortnej zóny, ktorá vyhovuje obom. Dlhodobo to však vedie k situácii, kde každý ide iným smerom a napokon sa partneri môžu jeden druhému jednoducho stratiť. **Preto je dôležité, poznať svoje aj partnerove predstavy, hovoriť o nich, dávať vzťahu jeden smer, ktorý vyhovuje obom a robiť čo najviac vecí spoločne. Všetko, čo máme vo vzťahu spoločné** s partnerom nás časom stále viac spája – spoločné aktivity, koníčky, cestovanie, šport, nadšenie pre umenie, ale aj spoločné bývanie, práca a deti . Naladiť sa jeden na druhého, mať spoločný program, udržiavať pevné partnerstvo, ale pritom si zachovať svoj svet, vlastný priestor a identitu – to je umenie, ktorému sa učíme celý život. Vzájomná úcta a spoločné ciele sú dve najdôležitejšie veci, ktoré dokážu udržať partnerov pri sebe aj po čase, kedy vyprchá prvotné zamilovanie a vášeň. Do nich sa po rokoch pretaví láska.

7 PRAVIDELNÝ SEX

Fungujúca intimita je mimoriadne dôležitou vecou v každom vzťahu. Hovorí sa, že sexualita je zrkadlom vzťahu. **Aký je sex, taký je vzťah. Sexuálna túžba je najsilnejšou energiou vo vesmíre. Sme duša aj telo. Obidve naše stránky musia byť naplnené, aby sme fungovali harmonicky.** To platí pre každého z partnerov, pre muža aj ženu. Napĺňajúci sex je nevyhnutnou potrebou pre oboch. Ani v dlhodobých vzťahoch netreba zabúdať na pravidelný sex. Vďaka fungujúcej intimite sa riešia mnohé citové nedorozumenia, komunikačné konflikty a bloky medzi partnermi. Všetko sa uvoľní a rozpustí na úrovni fyzického spojenia a zážitku. Medzi partnermi sa prehlbuje blízkosť a aj veci, ktoré predtým predstavovali problém a nedokázali sme o nich hovoriť, sa v spoločnej blízkosti vyslovujú ľah-

šie a riešia sa zrazu celkom hladko a bezbolestne.

8 ZÁŽITKY A PREKVAPENIA

Preč s nudou! Hľadajte vždy nové podnety a inšpirácie pre seba aj pre váš vzťah. Takmer do každého vzťahu sa po rokoch vkradne stereotyp a rutina. Na jednej strane môže byť domáci pokoj a pohoda znakom stability, temperamentnejšie povahy to však môže časom ubíjať. **Využite svoju tvorivosť a fantáziu a vždy sa snažte o to, aby bol váš vzťah živým organizmom a mali ste s partnerom nové zážitky – či už spoločenské, alebo spojené s cestovaním, so športom či so sebarozvojom.** Nezabudnite pritom na prekvapenia a skúste občas vymyslieť niečo, čo ste ešte nikdy predtým spolu nerobili. Nové podnety vo vzťahu sú obohacujúce pre oboch a vyživujú harmonické fungovanie. Je dôležité, aby ste mali vždy niečo pred sebou, na čo sa obaja tešíte.

9 POSILŇUJE MA TO, ALEBO OSLABUJE?

Základom každého harmonického vzťahu je rovnováha. Vyváženosť medzi tým, čo dávame, a tým, čo dostávame. Ak sa miska váh preváži a jeden z partnerov je aktívnejší a ten druhý sa vezie, aj ten silnejší partner sa časom vyčerpá. Potom právom pociťuje únavu a frustráciu. Prvá pomoc je ubrať zo svojej snahy všetko organizovať a riešiť za oboch a nechať niečo aj na partnera. Keď bude väčšinu niesť na svojich pleciach len jeden z nich, časom sa vzťah nevyhnutne dostane do nerovnováhy a prestane fungovať. Často býva problém už v samotnom výbere, kedy si pritiahneme k sebe slabšieho partnera, pretože nám vyhovuje pocit, že máme navrch a dokážeme veci vo vzťahu dobre kontrolovať a ovládať. Zdanlivo nám táto vlastná prevaha môže dávať pocit istoty a neohrozenia, časom nás však slabší partner prestane baviť a napĺňať. Položme si preto občas kľúčovú otázku – čo nám tento vzťah vlastne prináša? Posilňuje nás, alebo oslabuje? Skúsme ho dostať viac do rovnováhy a ak to ani zmenou nášho postoja nepôjde, slobodne odíďme a skúsme urobiť lepšiu voľbu. Pre seba. Ušetríme si množstvo energie a vlastných síl a predovšetkým – dáme si šancu robiť veci lepšie a nájsť si rovnocenný a lepšie fungujúci vzťah. Odísť a hľadať pre seba ideálnejšieho partnera a naplňujúcejší vzťah je určite zdravšie, ako zotrvávať vo vzťahu, ktorý nás neuspokojuje. Prešľapovať na bezpečnom mieste vo chvíli, keď nám vzťah už nič nové neprináša, neposúva nás dopredu a my sa v ňom nerozvíjame, ale naopak chradneme, prípadne trpíme, nie je nič iné ako stagnácia, ktorá môže mať dopad aj na náš spoločenský život, kariéru alebo peniaze.

10 ROZHODNITE SA PRE LÁSKU

Je v našom aktuálnom vzťahu prítomná láska? To je otázka, na ktorú si musíme úprimne z času na čas odpovedať. Lásku by sme nemali nahrádzať za súcit, za pocit vlastnej nenahraditeľnosti, za strach, že zostaneme sami, alebo opačne – za strach, že niekomu ublížime. Máme právo na čistú lásku, na vášeň, na pocit vzrušenia a na vyžarovanie tepla okolo srdca. Na pozitívny feedback od partnera, pochopenie, prijatie, pochvalu a podporu. Aj keď si dlhodobé vzťahy vyžadujú trpezlivosť, vytrvalosť, schopnosť prispôsobiť sa, potlačiť vlastné ego v prospech celku, nevzdávať sa pri prvej prekážke a prejsť aj cez komplikovanejšie obdobia, nedá sa to bez prítomnosti lásky.

Láska a sexuálne vzrušenie nám dávajú pocit radosti zo života, zmysluplnosti vlastnej existencie a vďaka vibrácii tejto najsilnejšej energie dokážeme potom ľahšie dosahovať všetky ďalšie dôležité veci v živote. Život sú naše voľby, nič nemusíme. Vždy môžeme počkať na iný vlak namiesto strácania času a budovania niečoho, čo sa nedá posunúť ďalej. Rozhodnite sa preto vždy pre lásku. O nikoho iného v tomto živote nejde, iba o nás samých. Ak nebudeme naplnení a šťastní my sami, nebude ani nikto okolo nás. **Je našou povinnosťou hľadať lásku a starať sa o svoje naplnenie a šťastie. Nikto iný to za nás neurobí. Je to tá najdôležitejšia vec v živote.** •





PRÍRODNÉ AFRODIZIAKÁ

Ako podporiť kvalitnú erekciu, dobré libido a produkciu spermií?

V PREDOŠLÝCH ČLÁNKOCH SME HOVORILI O TOM, ŽE K DOBRÉMU SEXU POTREBUJEME TELESNÚ KONDÍCIU DOSIAHNUTÚ VYVÁŽENOU STRAVOU, POHYBOM A OTUŽOVANÍM. DNES OBRÁTIME POZORNOSŤ NA LÁTKY, KTORÉ DOKÁŽU NAŠE SNAHY UMOCNIŤ BEZ POUŽITIA MODREJ TABLETKY, KTORÁ SÍCE MÁ DOKÁZATEĽNÝ EFEKT, ALE NIE BEZ VEDĽAJŠÍCH ÚČINKOV A IGNOROVANIA DÔVODOV ZLYHANIA...



text_ Andrej Maťko
foto_ ingimage

Dejiny afrodiziák sú tak staré ako dejiny ľudstva. Čo sú to vlastne afrodiziaká? Sú to látky na zvýšenie pohlavnej aktivity, ktoré povzbudzujú sexuálny pud, potenciu a výkonnosť, predovšetkým u mužov. Pomenované sú podľa gréckej bohyne lásky, sexuality, plodnosti a krásy – Afrodity. Už odpradávna sa používalo množstvo látok extrahovaných z minerálov, bylín, koreňov, driev, rastlín, plodov alebo živočíchov, a to buď lokálne (natieraním) alebo vnútorne. Najstaršie recepty pochádzajú zo starého Egypta, Číny a Indie, niektoré v oblasti Amazonky, oblastiach Afriky alebo v Indonézii prežili dodnes.

Téme potencie muža sa vždy prikladala veľká dôležitosť. Kvôli jej zvyšovaniu je ešte aj dnes v Ázii populárne jedenie tigrích a jeleních penisov, prášku z rohu nosorožca, extraktov z hadov, žralokov alebo morských koníkov. Bohužiaľ hlad po exotických afrodiziakách vedie k vykynoženiu posledných predstaviteľov mnohých živočíšnych druhov. My sa preto sústredíme na látky, ktoré sú viac-menej voľne dostupné, za primerané ceny a neubližujú ekologickému systému. Pred náhodným objavom Viagry sa robil celosvetovo výskum s prírodnými afrodiziakami, ktorých "nevýhoda" spočíva v tom, že sú biologické, a teda koncentrácia ich aktívnych látok sa môže meniť. Takisto absorpcia týchto látok je u každého iná. Tu ale nepomôže nič iné, ako jednoducho rôzne látky vyskúšať a pozorovať individuálny efekt.

Afrodiziaká môžeme rozdeliť do piatich skupín:

1. látky podporujúce tvorbu kvalitných spermií a ich rýchlosť
2. látky zvyšujúce libido, teda sexuálnu chuť a pohlavnú aktivitu a výdrž
3. látky zlepšujúce krvný obeh a rozširujúce cievy aj v penise
4. látky regulujúce tlak krvi v penise
5. látky podporujúce duševnú pohodu, potrebnú k dobrej erekcii

Niektoré používané rastliny a plody môžu mať viacero efektov naraz. Ešte predtým, ako si popíšeme jednotlivé druhy, musíme spomenúť fakt, že pri väčšine vedeckých štúdií (spôsobom dvojitého zaslepenia, kedy ani pacient ani lekár nevedia či dostali aktívnu látku alebo placebo) je úspech placeba okolo 20 %. Toto vysoké percento dokazuje, akú úlohu zohráva viera a sila myšlienky, ktorá dokáže zmeniť aj našu biológiu. Aj preto budú afrodiziaká fungovať u jedného viac, u druhého menej.

Preskočíme **klasické afrodiziaká** ktoré sú súčasťou našej bežnej stravy ako sú **cesnak, avokádo, biele a červené hrozno, granátové jablko, zeler, špargľa, ustrice, mak, čokoláda a koreniny ako čili, zázvor, čierne, zelené a červené korenie, šafran a ženšen**, ktoré každý uvedomelo sa stravujúci človek denne prijíma v strave, najlepšie v tepelne neupravenom stave. A sústredíme sa na prvé tri najvšestrannejšie pôsobiace afrodiziaká používané aj v dávnej minulosti, ale aj na novinky, ktorých účinky sú preukazované v čoraz väčšom počte štúdií – **maca, kotvičník a arginín.**



MACA

Peruánsky koreň plodnosti, vytrvalosti a bojovnosti

Maca sa pestuje v peruánskych Andách už približne 2600 rokov. Podľa legendy, počas vrcholu Inkskej ríše, mali bojovníci Inkov konzumovať macu predtým, ako išli do boja – aby boli silní a divokí, ale po dobytí mesta bolo používanie macy vojakom zakázané, aby boli ženy chránené pred nadmernými sexuálnymi túžbami mužov. V súčasnosti ľudia Quechua, potomkovia Inkov, pokračujú v pestovaní tejto superpotraviny v jej prirodzenej nadmorskej výške 2700 až 3800 metrov, čo z macy robí najvyššie položenú plodinu na Zemi. Maca rastie v extrémnych podmienkach, znáša veľké výkyvy teplôt, intenzívne slnečné svetlo, silný vietor aj mráz. Preto je vynikajúcou superpotravinou pre jedincov žijúcich v chladnom prostredí, vo vysokých nadmorských výškach alebo s extrémne dobrodružným životným štýlom.
Maca sa po stáročia používala ako liečivo na **zvyšovanie plodnosti ľudí a zvierat.** V dvadsiatom storočí však vedomosti o mace takmer vymreli, avšak bola znovuobjavená jednou z popredných peruánskych biologičiek Gloriou Chacon de Popovici, ktorá po prvýkrát publikovala svoje štúdie

o schopnosti macy zvyšovať plodnosť zvierat v roku 1961 a dokázala, že keď sa potkanom podával maca prášok, zvýšil sa **počet** a **rýchlosť spermií** u samcov a zrenie vajíčkových folikulov u samíc.

Účinky:

- zvyšuje silu a vytrvalosť
- zvyšuje libido
- je silný adaptogén – harmonizuje žľazovo-hormonálnu sústavu tela, nervovú sústavu, kardiovaskulárnu sústavu a svalstvo, zvyšuje energiu a zlepšuje náladu

Tým sa stáva ideálnym afrodiziakom, ktoré pôsobí rovnomerne takmer na všetky aspekty sexuálneho života a reprodukcie. Starnutím klesá obsah hormónov v našej krvi, orgánoch a tkanivách. **Jednotlivci, ktorí majú prirodzene vysokú produkciu progesterónu a testosterónu, sú známi tým, že zostávajú dlhšie mladí.** Maca patrí k inteligentným prírodným látkam, ktoré dokážu podporiť tvorbu hormónov. Je aj jednou z najvýznamnejších superpotravín nielen kvôli svojej kvalite živín, aminokyselín a mastných kyselín, ale tiež kvôli tomu, že pomáha zvyšovať plodnosť, takže ak máte problém počať dieťa, macu by ste mali pridať do stravy.
Po tehotenstve maca pomáha ženám aj tvoriť viac materského mlieka.

TIP:
Maca sa zvyčajne kupuje ako sušený surový koreň v prášku. Vyberajte si len organický **koreň macy** – žiadne iné časti rastliny. Môže sa používať vo väčších množstvách aj po dlhšiu dobu, bez škodlivých vedľajších účinkov. Chuť je neutrálna. Pridávajte si polievkovú lyžicu maca prášku alebo viac do smoothies, čajov, orieškových mliek, kávy alebo skoro do akéhokoľvek prírodného nápoja.



KOTVIČNÍK ZEMNÝ
Tajomstvo socialistických atlétov

Kotvičník zemný (Tribulus Terrestris) sa využíval už v tradičnej starovekej gréckej, čínskej aj indickej medicíne (ajurvéda) ako **liek proti neplodnosti, impotencii**, aj na **zvýšenie libida**. Extrakt z rastliny je v nekonvenčnej medicíne populárny od 80. rokov 20. storočia, keď ho začali úspešne používať čínski, sovietski a bulharskí atléti.
Po páde železnej opony zaujali ich výsledky aj západných športovcov, ktorý ho používajú ako „povolený steroid". Používa sa na zvýšenie hladiny testosterónu v krvi, zvýšenie libida a ako adaptogén pre fyzicky aktívnych mužov.
Táto rastlinka je veľmi prospešná nielen pre mužov, ale i pre ženy. **U žien zvyšuje hladinu estrogénu a podporuje zrenie vajíčok.** Často sa pri nej objavuje aj názov „rastlinná viagra".
Pri kotvičníku vôbec nejde o druh viagry, ale predovšetkým **o harmonizovanie hormonálneho systému u oboch pohlaví, čo má za následok výrazné zlepšenie zdravia aj sexuálnej aktivity.**

Vedec Adaikan a kol. dokázal, že extrakt kotvičníka vykazoval u králikov pro-erektilný účinok na hladké svalstvo párového dutinkového telesa penisu. Zlepšená erekcia bola spôsobená zvýšením uvoľňovania NO (oxidu dusnatého), ktorý vedie k vasodilatácii, teda rozšíreniu ciev, aj v penise.
Vedec Singh a kol. hodnotil opakované podávanie lyofilizovaného vodného extraktu sušeného plodu ako sexuálny zosilňovač pri liečbe sexuálnej dysfunkcie u samcov potkana. Zaznamenal sa tiež významný nárast hladín testosterónu. Tieto zistenia potvrdzujú tradičné použitie kotvičníka ako sexuálneho zosilňovača pri liečbe sexuálnej dysfunkcie u mužov.

TIP:
Kotvičník zemný si môžete zakúpiť v práškovej forme, najlepšie v BIO kvalite od overených výrobcov. Podáva sa zamiešaný do štiav alebo smoothie, raz denne 1 – 2 g (1/2 – 1 ČL) denne. Jeho chuť je neutrálna, takže nepokazí chuť nápoja.



L-ARGINÍN

Pre pružnosť ciev, potenciu a množstvo rýchlych spermií

L-arginín (často hovorovo zvaný arginín, pričom máme na mysli vždy ľavotočivý L-tvar), je v nutričnom lekárskom výskume najintenzívnejšie skúmaná aminokyselina. Dnes je štandardným doplnkom u väčšiny bodybuilderov, ktorí ho používajú na podporu budovania svalstva. V roku 1998 bola udelená **Nobelova cena za medicínu** za objavy okolo arginínu a významu neurotransmiteru NO (oxid dusnatý) pre cievy a krvný obeh. Dilatácia (rozširovanie) ciev je ovládaná cez kľúčovú molekulu NO. Tento oxid si môže telo vyrábať iba z L-arginínu. NO ovláda cez uvoľnenie hladkého svalstva aj prekrvenie a okysličenie krvných ciev vo všeobecnosti. Lepšie zásobovanie arginínom preto **zvyšuje pružnosť ciev a zlepšuje krvný obeh.**

Použitie arginínu sa odporúča pri:

- artérioskleróze (kôrnatenie tepien)
- hypertenzii (vysoký krvný tlak)
- erektilnej dysfunkcii (poruchy erekcie)
- diabete
- zlepšení mužskej plodnosti
- na posilnenie imunitného systému

Arginín má veľmi dobré účinky v nutričnej medicíne. Zároveň je aj pri dlhodobom používaní veľmi bezpečný.

Erektilná dysfunkcia a potencia

Erektilnou dysfunkciou trpí podľa odhadov približne 20% mužskej populácie nad 40 rokov. Pravdepodobne najbežnejšou príčinou, ešte pred psychickými faktormi ako je napr. stres, sú poruchy krvného obehu a cievne poruchy. Cievne ochorenia, ktoré vedú k obmedzenej potencii muža, sú artérioskleróza a hypertenzia (vysoký tlak). Steny ciev ale tiež trpia v dôsledku trvalo zvýšenej hladine cukru v krvi (diabetes). Erektilná dysfunkcia je zvyčajne endotelová dysfunkcia, (endotel = vnútorné vystlanie ciev). **Zlepšením prekrvenia, zvlášť jemných kapilár, sa stupňuje aj erektilná funkciu penisu.** Pritom treba arginín užívať v dávke 5 g (minimálne množstvo je všeobecne 3 g) denne a trvalo. Po niekoľkých týždňoch, podľa rôznych štúdií, zaznamenala viac ako tretina užívateľov výrazné zlepšenie sexuálnych funkcií.

Zvýšenie plodnosti

L-arginín môže pomôcť zlepšiť aj mužskú plodnosť. Arginín je prekurzor spermínu a spermidínu. V štúdii na mužoch so zníženým počtom spermií bol po troch mesiacoch užívania 4 g arginínu denne zistený podstatne **vyšší počet spermií** až u 74% účastníkov. V ďalšej štúdii s účastníkmi, ktorí mali síce dostatočný počet, ale zle pohyblivých spermií, bol sledovaný príjem asi 5 g arginínu po dobu dlhšiu ako šesť mesiacov. **Motilita (pohyblivosť spermií) sa účastníkom významne zvýšila.**

TIP:
Práškový arginín si môžete kúpiť v obchodoch pre športovcov alebo v BIO obchodoch (vegánsky). Jeho chuť je jemne slaná, preto je najlepšie si pridať 5 g (1/2 ČL) do 200 ml vody, zamiešať a vypiť.
Ak nechcete užívať arginín ako výživový doplnok, alebo ako súčasť zmesi preparátov na zvýšenie potencie a budovanie svalstva, nájdete ho aj v klasických potravinách. **Arginín v prirodzenej forme obsahujú tekvicové semiačka, arašidy a píniové oriešky, hrach, bravčové mäso, hydina, losos, pohánka a vajcia.**

ČÍNSKA MEDICÍNA

STRAVA namiesto LIEKOV



text_ Anka Kanovská
foto_ ingimage

Naše telo si vyžaduje iné stravovanie počas choroby, iné v rôznych ročných obdobiach. Ak ho vieme dobre počúvať, môžeme vycítiť, či potrebuje pôst, či ho ochladiť alebo zahriať. Pomôže nám čínska medicína, ktorá nám vie veľa povedať o jednotlivých potravinách. Pozná ich povahu – zohrievajúcu, ochladzujúcu, neutrálnu, rozpozná chuť – sladkú, horkú, kyslú, pikantnú, slanú a stáročiami prišla na to, že každá potravina podporuje funkcie niektorého orgánu v našom tele. **Poďme to spolu preskúmať a posilnime naše telo počas oslabenia zdravou stravou a správnou kombináciou surovín.**

PRECHLADNUTIE A ZIMNICA

Všetci ho dobre poznáme. Nachladnutie, výtok z nosa, bolesť celého tela, kýchanie, hnačka, celkový pocit chladu, obava z vetra, bolesti hlavy. Proste len zaliezť do postele a zabudnúť na celý svet. Vtedy treba mať doma v chladničke „zimné zásoby" v podobe zázvoru, škorice, póru, cibule, cesnaku a miso pasty. Pri chlade sa naše telo cíti spútané, stiahnuté a stuhnuté. Týmito zahrievajúcimi potravinami sa uvoľní, otvoria sa póry a chlad, ktorý nám prenikol až pod kožu sa môže bez problémov dostať von. Zo zázvoru, lipy alebo bazy si spravme chutný a voňavý čaj a vypoťme sa pod perinou. Cibuľu, cesnak, pór a miso pastu zmiešajme s ryžou a uvarme si chutný a liečivý pokrm pri nachladnutí. Kaša môže byť aj sladká ak ju pripravíme z ryžového mlieka, ryže, škorice, zázvoru a kardamómu. Môžeme ju ešte posypať opraženými mandľami alebo pečenými gaštanmi. Majú tiež teplú povahu a pražením a pečením sa ešte zvýrazní.

HNAČKA

Pri hnačke z chladu použijeme na kašu nasucho opražený zázvor, pridáme ryžu a necháme rozvariť na kašu. So zázvorom však opatrne. Ak máme v tele nejaké zápalové ochorenie napr. zápaly kĺbov, hemoroidy, zápal dutín, alergie, zápaly čriev alebo začervenaný ekzém, môže sa jeho stav zhoršiť. V tom prípade zázvor vynecháme.

ZVÝŠENÁ TEPLOTA AŽ HORÚČKA

Pokojne môže vzniknúť aj z nachladnutia, ktoré sa nedoliečilo, podcenilo alebo ho spôsobil vírus či baktéria. Vtedy už vyhráva horúčka nad zimnicou, výtok z nosa je žltý, prípadne je nos úplne upchatý, bolesť hlavy je výraznejšia, povlak na jazyku biely, bolí nás hrdlo a máme silný pocit smädu, vykašliavame žltý hlien, máme zápchu. Tu je liekom ľahšia, nemastná strava. Lie-





čebným princípom je telo zohriať, aby sa otvorili póry a škodlivina vyšla von z tela. No zároveň treba aj mierne ochladzovať vnútornú horúčku, a preto si namiešame čaj so zemolezu a pravého zeleného čaju. Pomôže aj výluh zo sušených fíg v zelenom čaji. Figy pomáhajú pri boľavom hrdle, suchom kašli a celkovej suchosti slizníc napr. pri zápaloch. Zelený čaj je mierne ochladzujúci, preto ho popíjajú v celej Číne počas letných horúčav. Horúčosť v tele si môžeme spôsobiť aj sami, ak ľúbime sýte, vyprážané a mastné jedlá, ak sa prejedáme, pijeme málo vody a jeme priveľa zohrievajúcich potravín – koreniste, pikantné, mäsité, konzervované.

NEDOLIEČENÝM CHLADOM KU KRČOVÝM ŽILÁM...

Ak podceníme prechladnutie a necháme vojsť hlbšie do tela, prípadne namiesto vhodnej liečivej stravy použijeme lieky, môžeme ho zbytočne zauzliť vnútri v tele. Potom môže spôsobiť iné ochorenia – kŕčové žily alebo črevné zápaly.

KTORÝM POTRAVINÁM SA V ZIME VYHNÚŤ?

Chlad nás ohrozuje nielen z vonkajšieho prostredia, ale aj z nesprávnych stravovacích návykov. Mlieko a mliečne výrobky, surová strava, nerešpektovanie stravy podľa ročných období – tropické ovocie v zime (má nás schladiť v letných horúčavách), smoothies z uhoriek, cukety, avokáda alebo špenátu – takéto schladenie v zime





nás celkovo oslabuje. Obličky a aj ostatné vnútorné orgány musia viac „zakúriť", aby nás zohriali a tým si zbytočne míňajú energiu.

ÚPAL

Letný úpal z dlhého pobytu na slnku môže mať podobné prejavy ako vírusové ochorenie v zime – pocit horúčosti v tele, zimnica, silný pocit smädu, závraty. Pomôžeme si rovnakým spôsobom ako pri zimnej viróze – vypotíme horúčosť von z tela a zároveň mierne ochladíme pšenom s brokolicou, ktorá upokojuje pri smäde a horúčke počas letného úpalu. Posypať môžeme drvenými tekvicovými semienkami bez šupky. Ak máme chuť na sladké, uvaríme pšeno s mangom, ananásom a posypeme nasucho opraženými slnečnicovými semienkami.

VLHKOSŤ

Ak sme nachladli, no k príznakom sa pridalo aj vlhko prejaví sa to kalnejším výtokom z nosa, upchatím nosu, stekaním hlienov po zadnej stene hrdla, vykašliavaním hlienov, oslabeným čuchom, pocitom ťažoby v dolnej časti tela, pocitom ťažkej hlavy, ktorú si radi podopierame rukami, chuťou piť len vlažné nápoje. Vlhko sa do tela dostane zvonku pri vlhkom, sychravom počasí, práci vo vlhku a pare, ale aj nevhodnou stravou – priveľa mlieka a mliečnych výrobkov, priveľa sladkostí, prejedanie sa, pikantné jedlá, zohrievajúce mäsové výrobky typu klobáska, saláma, šunka, údené. Priveľa teplých potravín môže v tele spôsobovať vlhkosť. Je to reakcia slizníc – ako ochranu na teplo použijú hlien. Preto je dôležité v tomto prípade dodržiavať diétnu stravu, vyhýbať sa sladkostiam, mastným a vyprážným jedlám a mliečnym pokrmom. Treba dobre rozlíšiť, či máme v tele chladné vlhko alebo



Polievka na bolesti hrdla

- 1/4 bielej reďkovky
- 2 mrkvy
- 10 olív bez kôstky
- jedno tofu
- soľ a petržlenová vňať

Olivy rozrežeme, bielu reďkovku a mrkvu nakrájame na malé kúsky. Varíme vo vode cca 20 minút. Podľa chuti dosolíme a pridáme petržlenovú vňať. Tofu opražíme na oleji a pridáme do polievky. Olivy a biela reďkovka sú prírodnými liekmi na bolesť hrdla, mrkva a petržlenová vňať pomáhajú vylučovať z tela vlhkosť a tofu mierne ochladzuje zápal v tele. Dobrú chuť!

horúce vlhko. V podstate je to jednoduché. Ak cítime chlad, zimnicu a hlieny a povlak na jazyku je skôr biely, je v tele chlad a vlhko. Ak cítime horúčku, máme zapálené hrdlo, priedušky, či dutiny je v tele horúčosť a vlhko.

POTRAVINY A JEDLÁ PROTI VLHKOSTI V TELE

Uvaríme si kašu z ryže, veľkej bielej fazule a pridáme morské riasy, saturejku a štipku korenia. Takisto môžeme uvariť rôzne formy rizota z obilnín, ktoré podporujú vylučovanie vlhka napr. z jačmenných krúpov alebo slzovky (čínska obilnina) a k nim pridať šampiňóny, bielu reďkovku, kvaku a mrkvu. Pri pocite chladu môžeme obilninu variť na opražených horčičných semienkach a posypať čerstvou jarnou cibuľkou a pri horúcej vlhkosti posypeme nasekanou čerstvou žeruchou, ktorá jemne ochladzuje a zároveň napomáha vylučovať vlhko von z tela.

SLEZINA A CELULITÍDA

Všetky tieto potraviny podporujú správne funkcie sleziny, rodenie novej energie a vylučovanie vlhkosti. Slezina je v prípade vlhkosti a hlienov veľmi dôležitý orgán. Je tou, ktorá v tele spracováva a reguluje množstvo hlienu. Niektoré orgány obsahujú prirodzené množstvo hlienu napr. žalúdok, ktorý je párovým orgánom sleziny. Hlien tu plní dôležitú úlohu pri trávení, no keď je ho priveľa slezina ho už nedokáže spracovať a hlien sa ukladá hocikde v tele a môžu vznikať cysty, podkožné útvary, celulitída a žlčníkové kamene.



Skúsme preskúmať svoj jedálniček a dopriať svojmu telu len to najlepšie a počas choroby o to viac. Načúvajme prirodzeným potrebám tela a odolajme pokušeniam, ak cítime, že nám ubližujú. Pime veľa čistej, nie však studenej, vody, doprajme si pohyb a správnu rovnováhu medzi prácou a relaxom. Telo sa nám dobrým zdravím a silnou imunitou. •





Srdcom každej domácnosti je kuchyňa. Jej dizajn prešiel mnohými zmenami, takisto aj doplnky, obsah špajze, či typy jedál, ktoré varíme. Ako nazerať na súčasnú ekologickú kuchyňu? Začneme zariadením špajze, pridáme doplnky a pomôcky, umyjeme riad, nakúpime v duchu zero waste, pridáme štipku čerstvosti a nakoniec zatočíme s odpadom.



text_ Jana Boleková
foto_ ingimage

EKO kuchyňa

ZARIADENIE KUCHYNE

Trh ponúka nespočetné množstvo variácií kuchynských liniek. V ekologickej kuchyni uprednostnite **drevo** s vhodnou povrchovou úpravou, alebo siahnite po recyklovaných materiáloch. PaperStone – **kamenný papier** vzniká zmiešaním a lisovaním recyklovaných vlákien papiera so živicou, bez toxických prísad, ktoré by zaťažovali životné prostredie. Vzniká tak vzhľadovo zaujímavý a trvalý kuchynský nábytok, ktorého prednosťou je vysoká hygienickosť materiálu, odolnosť proti horeniu, oteru, kyselinám a vode.

Súčasné spotrebiče sú v spotrebe energie oveľa šetrnejšie ako ich predchodcovia a úsporu energie si na účte rozhodne všimnete. **Chladničku s mraznič-kou umiestnite mimo dosahu tepelných zdrojov** a rúry. Ich otváranie minimalizujte. Rúru na pečenie vo väčšine prípadov netreba predhrievať dlhšie ako cca 10 minút.

Pri varení uplatňujte hlavné **eko-princípy:** veľkosť horáku voľte podľa veľkosti hrnca, používajte pokrievky a tlakové nádoby.

UMÝVANIE RIADU

Umývate riad ručne alebo používate umývačku?

Každý spôsob má svojich stúpencov aj odporcov a dá sa naň pozrieť z rôznych uhlov pohľadu:

Ekologicky – pri ručnom umývaní je nulový elektro odpad. Či sa rozhodnete umývať riad ručne alebo zainvestujete do umývačky, používajte ekologické čistiace prostriedky.

Zdravotne – kvôli kontaktu s čistiacim prostriedkom na rukách a vdychovaniu výparov voľte prírodné prostriedky. Osvedčenými pomocníkmi pri ručnom umývaní



sú aj pomarančový čistič na odstraňovanie mastnoty a čistiaci piesok z mydlových orechov. Je to mletý vápenec (jemné abrazivo), jedlá sóda (rozpúšťa nečistoty, pohlcuje pachy) a prášok z mydlových orechov (odmasťuje).

Bezpečnostne – hlavne v rodinách s malými deťmi, staršími ľuďmi a domácimi miláčikmi hrozí riziko otravy silnými čistiacimi prostriedkami pri náhodnom požití, a preto je opäť voľbou ekologická „chémia".

Ekonomicky – je možné využitie bežných „surovín" z domácnosti napr. citrón, kyselina citrónová, jedlá sóda, minerálka, ocot, alebo v záhrade napr. koreň mydlice lekárskej či v prírode plod pagaštanu konského.

Pravidelne sa treba starať aj o odpadové potrubie a sifóny prírodným bakteriálnym čističom na báze enzýmov, ktoré rozkladajú organické usadeniny v odpadoch. Súčasťou mnohých domácností sa už stala umývačka riadu. Ušetrí nielen prácu, ale aj množstvo vody a energie. Novinkou sú parné umývačky, ktoré spotrebujú oveľa menej vody a sú účinnejšie, pretože para čistí intenzívnejšie ako voda.

TIPY NA EFEKTÍVNE RUČNÉ UMÝVANIE RIADU:

- umývať čo najskôr po použití, aby sa predišlo zaschnutiu zvyškov
- nemastné riady stačí len pretrieť a opláchnuť teplou vodou
- riad rozdeľte podľa krehkosti a stupňa znečistenia: sklo a porcelán, taniere, plastové a drevené riady, príbory, hrnce a panvice
- prednosť má menej znečistený
- mastnejší alebo pripálený najprv nechajte odmočiť aj s trochou saponátu, prípadne s prídavkom sódy bikarbóny (jedlej sódy)

2 spôsoby ručného umývania:

- **v napustenom dreze** (používajú ho aj mnohé reštauračné zariadenia kvôli vysokej efektívnosti nákladov) – využite dvojdrez alebo pomocný lavór či odkvapkávač, používajte teplú vodu (cca 38 – 40 °C), na oplachovanie stačí studená, drez stačí napustiť iba do polovice objemu, saponát prilievajte až po napustení vody
- **pod tečúcou vodou** – na kuchynskú batériu nainštalujte perlátor alebo iný regulátor prietoku vody, čím sa zníži spotreba aj o 20 – 30 %, umývajte v teplej vode, počas samotného čistenia vodu zastavte, oplachujte slabším prúdom studenej vody

Lesk umytého riadu dosiahnete odkvapkávaním vo zvislej polohe. Mechanické pomôcky na čistenie vyberajte z prírodných materiálov alebo také, čo sa dajú prať. Pri väčšine prírodných rastlinných či živočíšnych materiálov nie je potrebná ďalšia energia na ich spracovanie, nevznikajú toxické medziprodukty, ani nie je potrebné pridávať rôzne stabilizátory a zmäkčovadlá. Po ich opotrebovaní sú kompostovateľné alebo inak ľahko rozložiteľné

BIOZÁHRADKA

Nemáte záhradu? Nezúfajte! Súčasný trh ponúka stále pestrejší výber črepníkových rastlín – paradajky, baklažán, jahody, zemiaky, paprika, uhorky, ovocné stromčeky či bobuľové ovocie, ktoré sú vhodné na terasy alebo balkóny. A okenný parapet má predsa každá domácnosť. Už aj len táto minimalistická biozáhradka vie potešiť svojou pestrosťou a dá sa využívať celoročne. V kvetináčoch sa darí listovým šalátom, špenátu, ale aj redkvičke a cibuľke. Stále viac stúpa popularita dochucovania jedál čerstvými bylinkami. Nič nebráni si niektoré z nich pestovať aj v domácich podmienkach napr. medovku, mätu, šalviu, pažítku, bazalku atď. Jedálniček môžete obohatiť aj naklíčenými semenami ako žerucha, reďkev, alfalfa, horčica, mungo, šošovica, slnečnica, mak. Keď k tomu pridáte aj recyklovanie použiteľných častí rastlinných zvyškov, tak máte veľmi širokú paletu vlastnej biozeleniny. Vrcholové odrezky z petržlenu, zeleru aj mrkvy vyženú novú vňať, cibuľu a cesnak sa zazelenajú, čínska kapusta aj stonkový zeler nanovo podrastú... Nechajte sa uniesť na vlnách vlastnej fantázie a nebojte sa experimentovania! Zážitky a chute vám budú odmenou.



ZERO WASTE

Konzumná spoločnosť je založená na masívnej produkcii a ešte masívnejšej konzumácii tovarov najrôznejšieho druhu, často jednorazových. Aký to má dopad? Ten viditeľný voľným okom a na každom kroku je všadeprítomný odpad. Zodpovedným správaním viete jeho množstvo radikálne minimalizovať. Konečným cieľom je nulový odpad. Snaha sa zameriava na čo najnižšiu možnú mieru vytvárania odpadu a zároveň sa vytvorený odpad čo najefektívnejšie triedi. Nevyužiteľný zvyšok potom tvorí minimálne množstvo komunálneho odpadu. **Kuchyňa poskytuje široký záber zníženia odpadovej stopy.** Začína sa v momente nákupu. Vyberajte potraviny bez obalu, prípadne vo väčších baleniach.
Na nákup si noste svoju tašku a na ovocie, zeleninu a pečivo vlastné vrecká. Môžete dopoužívať staré plastové, alebo si zaobstaráte plátenné a sieťované. Niektoré trvanlivé potraviny sa dajú nakúpiť vážené. Doma ich potom uchovávajte v dobre uzatvárateľných nádobách. Vo väčších mestách sa už pomaly začína rozširovať ponuka bezobalových predajní. Dovtedy musíte zapojiť vlastnú fantáziu a detektívne schopnosti.

ODPADY

Priemerný Bratislavčan vyprodukuje 446 kg odpadu ročne, čo predstavuje viac ako kilogram za deň. A z toho sa zrecykluje iba necelá štvrtina Prvým predpokladom je odpad vôbec nevytvárať. **Najlepší je taký odpad, ktorý ani nevznikne – zero waste.** Keď ho už vytvárate, tak minimalizujte jeho množstvo. No a na záver. Tento vzniknutý odpad zodpovedne trieďte. Pomáhate životnému prostrediu globálne ale aj lokálne, ste ohľaduplní k budúcim generáciám, chránite zdravie sebe a svojim blízkym a v neposlednom rade ušetríte nemalé finančné prostriedky na väčšinou zbytočný obalový materiál. A to už stojí zato! Základné triedenie odpadov by malo byť súčasťou každej domácnosti. Vytrieďujte plast, papier, sklo, kov, bioodpad.

Nakladanie s bioodpadom je v súčasnosti stále viac diskutovaná téma. Organické zvyšky nepatria do komunálneho odpadu a nemali by byť súčasťou skládkovania. **Na skládke sa totiž za anaerób-nych podmienok (bez prístupu vzduchu) rozkladajú a vzniká skládkový plyn, ktorého prioritnou zložkou je metán. Metán prispieva ku skleníkovému efektu približne 21-násobne viac ako hlavný skleníkový plyn oxid uhličitý, ktorý vzniká pri aeróbnom rozklade biologického odpadu. Práve však schopnosť bioodpadu produkovať metán sa dá využiť v reaktoroch bioplynových staníc.**

KOMPOSTOVANIE A VERMIKOMPOSTOVANIE

Medzi najstaršie a najpoužívanejšie metódy spracovania biologických rozložiteľných komunálnych odpadov patrí **kompostovanie.** Zároveň je to prírode prirodzený spôsob ako nakladať s organickými zvyškami.

Začať kompostovať môže každý človek.

V rodinných domoch a na záhradách je veľmi rozšírené kompostovanie na vlastnom pozemku, alebo sa využíva spoločné obecné kompostovisko, kde sa zváža zelený odpad zo záhrad, parkov a cintorínov.

V posledných rokoch sa v bytových domoch stále viac rozširuje komunitné kompostovanie v spoločných kompostéroch. Doteraz takmer neznáme a zároveň málo využívané je domáce vermikompostovanie za pomoci kalifornských dážďoviek. Vo svojom tráviacom ústrojenstve dokážu veľmi rýchlo premeniť až 60 % prijatej potravy na *vermikompost,* čo je jedno z najkvalitnejších hnojív. *Zlepšuje štruktúru a vývoj koreňového systému rastlín, obohacuje pôdu o mikroorganizmy, zlepšuje štruktúru a zadržiavanie vody v pôde, podporuje klíčenie, rast a zvyšuje výnosy plodín (o viac ako 20 %). Obsiahnuté živiny sa až o 90 % lepšie rastlinami vstrebávajú, zatiaľ čo z bežného kompostu je vyťažiteľnosť živín len 50 %.*

Táto metóda je považované za najpokročilejšiu metódu kompostovania. Výhodou je, že nepozná takmer žiadne obmedzenia. Kompostovať s dážďovkami môžete pár kilogramov, ale aj stovky ton biologického odpadu; v debničkách na terase, balkóne, v pivnici či kuchyni, v záhrade, ale aj na veľkých priemyselných kompostárňach. Pri správne nastavenom kompostovaní sa netreba obávať ani zápachu.

ZDRAVIE Z KUCHYNE

Ak si chceme upevňovať zdravie na tele aj na duchu, tak by sme mali začať zodpovedným prístupom k sebe a svojmu okoliu. Kuchyňa – srdce domácnosti je práve tým najlepším odrazovým mostíkom na zmenu. •



Joga a RELAXÁCIA



text_ Katarina Belanová
foto_ ingimage



TAK AKO K NÁŠMU ŽIVOTU NEODMYSLITEĽNE PATRÍ SPÁNOK, TAK K JOGE PATRÍ RELAXÁCIA. TAK AKO JE PO CELOM DNI NEVYHNUTNÝ PRE NAŠE FYZICKÉ TELO A PSYCHIKU SPÁNOK, TAK JE JOGOVÁ RELAXÁCIA ROVNAKO DÔLEŽITÁ PRE REGENERÁCIU NAŠEJ MYSLE I TELA, A TO NIELEN PO CVIČENÍ, ALE KEDYKOĽVEK POTREBUJEME.

Relaxácia sa môže najprv javiť až príliš jednoduchá. Len tak si dýchať, vnímať telo, byť sám so sebou, bez zbytočných vírov myšlienok, pocitov a vnemov. No keď to skúsime, možno zistíme, že práve tá jednoduchá prítomnosť, môže byť pre nás tým najťažším... Základom je však dopriať si čas, nesiliť sa, či nevyčítať, ak máme pocit, že to nejde podľa našich predstáv. Už len to, že to budeme skúšať, je znak posunu vpred. Existuje mnoho spôsobov a metód, ktoré nám vedia pomôcť relaxovať, či postupne sa dostať až do stavu meditácie.

KEDY A KDE RELAXOVAŤ?

Relaxačné cvičenia môžeme vykonávať kedykoľvek a kdekoľvek. Pre prvotný a dlhší nácvik je však lepšie zvoliť si pokojné tiché miesto, kde nás nič neruší. Ľahneme si v pohodlnom oblečení na podložku. Na zakrytie použijeme deku, nakoľko počas

uvoľnenia klesne i teplota tela. Ľahneme si na chrbát do pozície **šavásana**. Nohy sú uložené jemne od seba a dlane rúk vytočené smerom nahor. Pri bolestivých krížoch môžu byť nohy pokrčené a opreté kolenami o seba alebo opreté o stenu, či stoličku. Možná je aj poloha na ľavom boku s pokrčeným kolenom, prípadne vankúšom medzi kolenami, táto pozícia je vhodná i v tehotenstve.

POZÍCIA ŠAVÁSANA A PRÁCA S DYCHOM

Základom je uvoľnenie celého tela v pohodlnej pozícii v spolupráci s koncentráciou pozornosti na dych. Ak sme pred relaxáciou necvičili, môžeme si aspoň sústredene napínať a uvoľňovať jednotlivé časti tela ako tvár, krk, ruky, trup a nohy. Ak si ju dopraje me po fyzickom cvičení, vieme lepšie precítiť kontrast uvoľnenia po predošlom napätí. Oči zľahka zatvoríme. Všímame si, ako je telo uvoľnené, dotýka sa podložky a dýcha. Prenesieme na chvíľu pozornosť na dych a uvedomíme si, ako s nádychom napätie v tele stúpa a s výdychom klesá. Potom dych len necháme plynúť a telo sa už snažíme nechať uložené bez pohnutia. Dych sa snažíme neovplyvňovať len pozorovať, ako ho v tele cítime. Precítime oblasť nosa, kde vzduch vchádza a vychádza. Môžeme si uvedomiť jeho teplotu a intenzitu. Skúmame, kde ďalej cítime, ako telom prechádza. Sliznice, hltan, pľúca. Pohyby hrudníka, rebier a brucha do všetkých smerov. Postupne si môžeme predstaviť, akoby dych prechádzal až cez nohy, chodidlá, ruky a dlane, nechal narásť krk a prenikol až po vrch hlavy. Pozorujeme ako sa dych sám postupne prehĺbil a spomalil. Stále dych nijako neovplyvňujeme, len pozorujeme a nechávame plynúť. V pozícii by sme nemali zaspať. Avšak nie je chybou, ak sa nám to stane, ba niekedy túto techniku môžeme využiť, ak sa nám večer nedarí zaspať.

POZÍCIA ŠAVÁSANA A UVOĽNENIE TELA KÚSOK PO KÚSKU

Základom je presmerovanie pozornosti na uvoľňovanie jednotlivých častí tela. Predstavíme si, ako výdych uvoľňuje. Precítime jeho silu v tele a postupne smerujeme uvoľnenie od nôh až po vrch hlavy. Každý výdych smerujeme k jednotlivej časti tela. S výdychom uvoľňujeme prsty na nohách, prechádzame uvoľnením chodila, členku, lýtka, kolena, stehna, bedrového kĺbu až po uvedomenie si uvoľnenia celých nôh. (Pravú a ľavú nohu môžeme uvoľňovať aj osobitne.) Výdych nám pomôže uvoľniť postupne aj oblasť panvy, brucha, krížov, lopatiek, hrudníka a celého trupu. Uvoľnené nechávame aj celé paže od prstov cez dlaň, zápästia, predlaktia, lakte, ramená. (Pravú a ľavú ruku môžeme uvoľňovať aj osobitne.) Precítime uvoľnenie krku a hrdla. Vnímame odľahčenie napätia z tváre. Pootvoríme pery, uvoľníme oblasť sánky, líca, jazyk, nos, oči. Necháme klesnúť viečka a vyhladiť čelo. Precítime, ako sa vnára hlava a celé telo hlboko do podložky. Po skončení vedenej relaxácie si doprajeme čas na vychutnanie uvoľnenia. Späť sa vraciame postupne cez uvedomenie si dychu a do aktivity tela cez jemný pohyb prstov na nohách a rukách. Pomaly sa prevalíme na bok a so zavretými očami do sedu. Pred tvár si dáme dlane a jemne zažmurkáme, aby svetlo do očí nevniklo naraz.

:: TIP ::

Príjemné jarné a letné počasie je ideálne na relaxácie na čerstvom vzduchu. Ležať len tak na lúke, či pláži a vychutnávať si relaxáciu prostredníctvom našich zmyslov. Vnímať zvuky, vône a farby prírody. Precítiť dotyk tela so zemou, teplo lúčov slnka, či dotyk vánku na pokožke a s plným vedomím okúsiť i rôzne zaujímavé chute.

ÚČINKY RELAXÁCIE

Ak cvičíme jogové pozície a telo je fyzicky vyčerpané, práve v relaxácii prichádza k správnemu prekrveniu, okysličeniu a regenerácii nášho tela. Aj napriek tomu, že jogová relaxácia nie je fyzické cvičenie, je potrebná vytrvalosť a tréning, ktorý nám pomôže zlepšovať sa a tak dosiahnuť pocit ako po kvalitnom hlbokom spánku – obnovenie fyzických a duševných síl a pocit šťastia a radosti zo života. Pravidelnou praxou si budeme vedieť pomôcť bleskovou relaxáciou i v bežných denných situáciách. Uvedomíme si v tele napätie a uvoľníme ho oveľa rýchlejšie. •

SVIEŽE RAW LETO



OSTROKYSLÁ POLIEVKA

www.vitarian.sk

POTREBUJEME:

- 1/2 PL tamarindu
- 4 ČL miso pasty
- 1 čili paprička (ak máme radi štipľavé, pridáme viac)
- 2 ČL psyllia
- 2 PL olivového oleja
- 100 g tofu
- 1 veľký kus bambusu
- 1/2 jarnej cibuľky
- 1/2 púčika kapary
- 2 mini kukuričky
- 4 sušené čierne huby Judášovo ucho, namočené vopred na 30 minút
- 2 šálky vody
- 1/2 šálky bambusových výhonkov
- čerstvý koriander na ozdobenie

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





GRÉCKY ŠALÁT SO SYROM Z MAKADAMOVÝCH ORECHOV

POTREBUJEME:

Syr

- 1/2 šálky mandľového mlieka
- 1/2 šálky za studena lisovaného olivového oleja
- 3 PL citrónovej šťavy
- 1 PL jablčného octu
- 1 šálka makadamových orechov, vopred namočených aspoň na 4 hodiny
- 2 PL bieleho misa
- 1 PL nasekanej jarnej cibuľky
- 11/2 ČL nasekaného cesnaku
- soľ

Šalát

- mix listových šalátov
- 1 zväzok červenej reďkovky
- 1/2 červenej cibule nakrájanej na tenké plátky
- čierne olivy
- paradajky
- olivový olej lisovaný za studena
- soľ
- červený ocot

AKO NA TO: Všetky ingrediencie na syr mixujeme 1 až 2 minúty, pokým nevznikne hmota krémovej konzistencie. Podľa potreby dochutíme soľou, octom alebo citrónovou šťavou. Z krémovej masy vytvarujeme malé guľôčky, poukladáme na fóliu a sušíme v sušičke pri 46 °C asi 8 hodín (cez noc). Zo zvyšných ingrediencií pripravíme šalát a pridáme vysušený syr. Zmiešame a podávame.

PLNENÉ MARHULE

POTREBUJEME:

- 3 väčšie marhule

Plnka

- 5 PL strúhaného kokosu
- 2 PL agávového sirupu
- 1 PL kokosového masla

Omáčka

- 8 veľkých sušených sliviek, vopred namočených
- 1/4 šálky maku
- voda podľa potreby

AKO NA TO: Marhule opatrne rozpolíme a kôstky vyberieme. Pomelieme mak a spolu so slivkami rozmixujeme na hladkú omáčku. Podľa potreby riedime vodou. Na plnku zmiešame v miske strúhaný kokos s roztopeným kokosovým maslom a dosladíme agávovým sirupom. Marhule naplníme kokosovou plnkou. Na tanier nalejeme makovú omáčku a poukladáme na ňu naplnené marhule.

LESNÁ ZMES SMOOTHIE

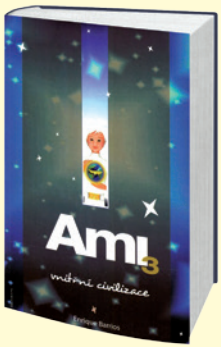
POTREBUJEME:

- 1 šálka burín (púpavové listy, žihľava, skorocel, myší chvostík) alebo 1 1/2 šálky čerstvého špenátu
- 1 banán
- 1/4 šálky malín
- 1/4 šálky čučoriedok
- 1/4 šálky černíc
- 1 citrón
- 1 1/2 šálky vody

AKO NA TO: Citrón zbavíme šupky. Postupne do nádoby Vitamixu vložíme všetky ingrediencie a necháme 30 sekúnd mixovať. Servírujeme ozdobené lístkami burín a guľôčkami lesných plodov.



text_ Peter Verček



• Enrique Barrios

AMI, VNÚTORNÁ CIVILIZÁCIA

ANCH BOOKS | 2017

„Venované „deťom" akéhokoľvek veku v našej nádhernej a guľatej vlasti, budúcim tvorcom a dedičom novej Zeme, bratom a sestrám bez hraníc."

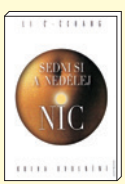
V treťom pokračovaní príbehu sa pozemský chlapec Pedro a jeho vesmírny priateľ Ami spolu s novými postavami musia vyrovnať s problémami, ktoré im život prináša, avšak tieto im neuberajú nič na odhodlaní nasledovať svoj sen o ideálnom súžití všetkých vesmírnych bytostí. To všetko sa môže udiať, pokiaľ sa stotožnia s univerzálnym princípom všehomíru – s Bohom – s Láskou.

Láska je práve tým dominantným princípom všetkých vyspelých svetov, ktoré sú Pedrovi predstavené. Tieto svety sú vyspelejšie ako ten náš, pretože Láska je základom súdržnosti a tá nie je na planéte Zem dostatočne rozšírená. Obyvatelia tých vyspelejších svetov nazerajú na ne z pohľadu „my", sú oslobodení od sebastredného egoizmu. **Na našej planéte nikto s nikým nespolupracuje a „prirodzeným" postojom je sebectvo.** Od toho sa odvíja aj náš spôsob života, ktorý je poháňaný krutým motorom našej civilizácie – odvekou súťaživosťou, pravekým zákonom džungle. Vyvinuté svety však nežijú v takomto „praveku", v nich sa nesúťaží ale spolupracuje a zdieľa. Pedrito rýchlo začína chápať, že Láska nie je len krásny cit. Po Amiho návšteve na Zemi preňho začal existovať nový Boh. Boh vždy bol a bude rovnaký, akurát sa náš spôsob ako ho vnímame postupom času pomaly zmenil. Spočiatku si ľudia mysleli, že Stvoriteľ je kameň, lúč svetla či Slnko. Zakaždým, keď ho pocítime na vyššom stupni vnímania, je to akoby sa pre nás Stvoriteľ zmenil v „nového" Boha. A presne to sa prihodilo i Pedrovi. **Pred stretnutím s vesmírnym priateľom zodpovedal Boh predstave Pána, ktorý dohliada na ľudstvo – ako pomstychtivý, prísny, vážny a nahnevaný vládca. Po stretnutí s Amim a precitnutí je pre Pedra Boh žiarivou Bytosťou – Prítomnosťou – Inteligenciou, ktorá uvážlivo riadi celý vesmír a zároveň existuje aj vo vnútri jeho samého.** Boh prestal byť len vymyslenou postavou, ale sám ožil – stal sa niečím, čo sa dá precítiť, prežiť a spoznať. A tak, pokiaľ je Boh Láskou, zakaždým, keď pocítime lásku, zažívame Boha. A tá Láska je v nás samotných. Je to jednoduché.

Vo vydavateľstve Anch Books vyšli aj tieto zaujímavé tituly:













• Ladislav Zibura

PEŠO MEDZI BUDHISTAMI A KOMUNISTAMI



Bizbooks | 2016

„Nešikovný mladý muž prejde 1500 kilometrov peši v Nepále a Číne. Dejú sa mu hrozné veci a on sa im len smeje. A ako sa to celé skončí? Nijako, on stále len chodí."

Ladislav Zibura nepopierateľne prišiel s novým formátom cestopisu, ktorý dokonale vystihuje jeho „alternatívny" pohľad na cestovanie i svet ako taký. Princ Ládík totiž svoje cesty zásadne neplánuje, ostentatívne sa vyhýba všetkým „prefláknutým" turistickým atrakciám na miestach, ktorými prechádza a všade chodí spravidla peši. O to autentickejšie sú potom jeho strety s lokálnymi ľuďmi, ako aj s realitou každodenného života za hranicami nášho civilizované západného nahliadania na svet.

Vďaka neošúchanému a brisknému humoru a typickej českej zarputilosti autor-cestovateľ dokáže povýšiť aj ten najvážnejší problém na pitoreskný zdroj zásadného životného poznania. Slabšie povahy by sa možno v takých momentoch rovno zbalili a zvolili expresný útek späť do bezpečia „skutočnej" civilizácie... avšak o koľko skvelých zážitkov by sa týmto unáhlených rozhodnutím náhle pripravili?! „Zibi", ako sa Zibura necháva oslovovať na svojich cestách domorodcami, napriek svojej evidentnej „nešikovnosti" a absencii zmyslu pre orientáciu, nestráca chuť objavovať všetky tie obyčajné veci, ktoré sa odohrávajú pod povrchom „obyčajnej reality". Pretože tak, ako sa Boh skrýva v detaile, tak i to skutočné životné poznanie je ukryté v tých najobyčajnejších životných situáciách.

Úprimná sebairónia a veľmi zábavný štýl s primeranou dávkou faktografie sú tými pravými ingredienciami, ktoré tvoria toto úžasne ľahko stráviteľné sústo, na ktorom si s radosťou pochutia čitatelia unavení klasickými cestovateľskými príručkami a cestopismi. Celá kniha výborne balansuje na tenkej hranici medzi trápnosťou, vtipnosťou a cynizmom. Okrem toho je tak krásne ilustrovaná a vizuálne spracovaná!

Ale, nezabudnite priatelia na slová Mao Ce-tunga: „Kto číta veľa kníh, ten si škodí." Zatvorte preto knihu a smelo vyrazte do sveta. Pretože ten svet z televízie je tam niekde vonku. Len si doň treba dôjsť peši, tak ako to urobil aj Ladislav Zibura. Vydať sa na cestu je vždy dobrý nápad. A je možné, že kým sa vrátite, tak bude na svete nová kniha od Zibiho...

ROK ZEMSKÉHO PSA 2018



ČO VÁM PRINESIE?

Čínsky rok ZEMSKÉHO PSA začal podľa lunárneho kalendára 16. februára 2018 a potrvá až do 4. februára 2019. Jeho energia sa dá vo všeobecnosti charakterizovať ako silná, aktívna a stabilná. Rok PSA v sebe nesie lojalitu, spoločenské príležitosti, dobré vzťahy, pevné priateľstvá a možnosti upevniť svoje postavenie v akomkoľvek smere. Pre každé znamenie čínskeho horoskopu prináša individuálne aspekty, ktoré je dôležité poznať na to, aby sme lepšie nasmerovali svoju energiu počas aktuálneho roka – zachytili a podporili prospešné vplyvy a dokázali sa vyhnúť tým komplikovanejším.

POTKAN



V kombinácii so znamením PSA nevytvára POTKAN žiadne negatívne vzťahy. Ľudia narodení v roku POTKANA sa môžu tešiť na rok, v ktorom si vydýchnu, najmä po predchádzajúcom roku KOHÚTA, ktorý pre mnohých POTKANOV mohol byť náročnejší.

+ V roku PSA zostaňte otvorení voči svetu s vedomím, že môžete urobiť krok vpred v každej oblasti života. Všímajte si nové príležitosti a smelo sa do nich pustite. Venujte sa spoločenským aktivitám, prinesú vám úspech.

! Dajte si pozor na zdravie a rôzne zranenia. Vyhýbajte sa riskantným aktivitám a adrenalínovým športom. Venujte sa svojmu telu a relaxujte. Ak príde zaujímavá príležitosť, rozhodujte sa rýchlo a v pokoji.

Neprešľapuj na mieste,
kráčaj vpred!

BYVOL



PES vytvára s BYVOLOM nepriaznivú kombináciu a ľudia narodení v roku BYVOLA môžu pociťovať zvýšený tlak z okolia, prípadne môžu tlačiť sami na seba, aby vyhoveli predstavám iných ľudí. Len ťažko sa dokážu ochrániť, slobodne sa rozhodovať a povedať nie.

+ Do znamenia BYVOLA prichádza hviezda Mesiac, ktorá vám prináša aspekt jemnej ženskej a tvorivej energie. Vďaka nej vyriešite mnohé vzťahové nedorozumenia a dokážete rozvíjať svoj tvorivý potenciál v literatúre, umení aj v biznise.

! Citlivou témou tohto roka budú predovšetkým vzťahy a zdravie. Komunikujte s partnerom empaticky a strážte si vlastné hranice. V práci sa vyhýbajte konfliktom. Pri zdraví myslite na prevenciu. Nie je to rok na veľké činy v akomkoľvek smere.

Mysli vo veľkom,
konaj v malom.

TIGER



PES a TIGER sú kamaráti a vytvárajú harmonické spojenie. Pre ľudí narodených v roku TIGRA prichádza sľubné obdobie, v ktorom budú s ľahkosťou dosahovať svoje ciele a realizovať všetko, čo si zaumienia. Dariť sa vám bude najmä v spoločenských aktivitách. Rozvíjajte ich.

+ Vyrazte vpred za svojimi pracovnými ambíciami, ukážte svoj talent a nahlas vyslovujte svoje myšlienky. Aktívne sa zapájajte do mítingov a preberte zodpovednosť za väčšie projekty.

! Nedôverujte slepo všetkému okolo seba. Ani ľuďom, ani lákavým ponukám na investovanie peňazí. Aj pri dôvere voči najbližším priateľom buďte opatrní.

Učenie bez myslenia je hlúposť.
Myslenie bez učenia je lenivosť.

ZAJAC



Ľudia narodení v roku ZAJACA budú patriť k tým najspokojnejším v roku vlády PSA a môže sa im mimoriadne dariť v kariére, v spoločenských kontaktoch, ale aj vo vzťahoch. Počas tohto roka tiež dostanú podporu od mnohých pomocníkov, viditeľných aj neviditeľných.

+ Sústreďte sa na rozvíjanie vzťahov. V práci i v súkromnom živote. V oboch smeroch môžete dosiahnuť obrovský pokrok. Prídu významné pozitívne zmeny – upevnenie doterajších vzťahov, ak ste zadaní (svadba, zásnuby...), alebo vytvorenie nových vzťahov, ak ste slobodní. Buďte otvorení novým príležitostiam.

! Snažte sa udržať svoje financie pod kontrolou. Pozor na prílišné míňanie. V láske sa orientujte na perspektívne vzťahy a vyhnite sa krátkodobým flirtom a aféram.

Majster vás privedie až
k dverám. Ďalší krok je na vás.

DRAK



PES s DRAKOM sú rivali, a tak sa DRACI tento rok nevyhnú mnohým konfliktom a nedorozumeniam. Tiež môžu mať problém s míňaním peňazí.

Malými krokmi postupujte vpred. Našľapujte opatrne. Veľké plány odložte na priaznivejšie obdobie. To vám však nemôže zabrániť snívať a premýšľať nové stratégie. Máte na to v tomto roku priestor. Venujte viac času sebe. Relaxujte a regenerujte svoje sily.

Vyhýbajte sa rizikovým investíciám. Buďte opatrní a flexibilní. Vo všetkom počítajte s akýmikoľvek možnými i nemožnými scenármi.

Kto nie je schopný prijať zmeny, stáva sa obeťou smútku.

HAD



Pre ľudí narodených v roku HADA prináša rok PSA výnimočne šťastné a prospešné obdobie – vďaka šťastnej hviezde, ktorou je Dračia sila. Táto priaznivá hviezda má schopnosť minimalizovať všetky negatívne vplyvy, podporuje úspech a financie a pomáha realizovať životné plány.

Tento rok nahráva vzťahom. Majte oči aj srdce otvorené, môžete stretnúť ideálneho partnera, nájsť šťastie v láske a vytvoriť harmonický partnerský vzťah.

Pozor na ústa. Dávajte si pozor na nevhodné slová, ľahko môžete niekoho uraziť a zbytočne si pokazíte povesť. Buďte úprimní, ale nie arogantní.

Aj cesta, ktorá má tisícky míľ, začína obyčajným krokom.

KÔŇ



Sila PSA a sila KOŇA vytvárajú harmonickú kombináciu, čo sľubuje úspešný rok. Máte vynikajúce príležitosti vo všetkých smeroch – môžete zarobiť peniaze a dosiahnuť úspech v spoločnosti. Nepremeškajte výnimočné šance tohto roka!

Finančný úspech, ľahké vytváranie nových vzťahov v súkromí aj v práci, postup na spoločenskom rebríčku i v kariére – to všetko sú vaše možnosti v roku PSA.

Snažte sa byť empatickí voči okoliu a s ostatnými komunikujte s citom. Pozor si dajte najmä na svoje ego a pocit nadradenosti.

Pýcha môže predchádzať pád. Všetky dary tohto roka prijímajte s pokorou.

KOZA



Koza má pred sebou pomerne náročný rok. Predovšetkým v oblasti vzťahov sa môže ocitnúť pod tlakom okolia a nedokáže sa vždy rozhodovať sama za seba a riadiť svoj život pozitívnym smerom.

Venujte sa tento rok čo najviac sebe. Relaxujte, starajte sa o seba, meditujte. Špeciálna hviezda Sila šťastia vám prináša spokojnosť, vnútorné šťastie, naplnenie želaní a podporu zdravia a vitality.

Nepúšťajte sa do žiadnych nových projektov, vrátane partnerských vzťahov. Môžete mať tendenciu k deštrukcii a pocit, že ste tlačení do kúta bez možnosti voľby.

Múdry človek sa riadi vlastnými názormi a rozhoduje sa sám, hlúpy sa nechá ovplyvniť názormi iných.

OPICA



Bezproblémový rok, príležitosti na cestovanie a nové šance v živote, najmä v pracovnej oblasti – toto všetko čaká OPICE v roku PSA.

Učte sa nové veci a buďte otvorení zmenám a prichádzajúcim možnostiam. Môžete pokročiť v kariére aj vďaka kontaktom v zahraničí.

Nebráňte sa väčšej dynamike v práci, ani cestovaniu, ktoré súvisí s vašou kariérou. Môžete si rozšíriť obzory a dosiahnuť úspech.

! Pozor na preťaženie, nepokoj mysle, výkyvy nálad a emočnú precitlivenosť. Doprajte si pravidelnú psychohygienu a harmonizujte svoju myseľ aj telo cvičením jogy, alebo iných energetických cvičení.

Trpezlivosť a vytrvalosť dláždia cestu k úspechu.

KOHÚT



PES nie je ideálnym partnerom pre KOHÚTA a ľudia narodení v tomto znamení sa môžu tento rok stretávať s rôznymi negatívnymi situáciami, ktoré nevznikajú ich vlastným zavinením, ale prichádzajú zvonka. Následkom je emočné vypätie a stres. Doprajte si čas na oddych a psychickú relaxáciu.

\+ Využite možnosť spoločenského postupu a ukážte verejne svoj talent a schopnosti. V kariére sa môžete posunúť o stupienok vyššie.

! Aj keď sa vám môže zdať, že veci okolo vás sa nehýbu a život sa nevyvíja podľa vašich predstáv, je to dobrá príležitosť na to, aby ste si usporiadali svoje myšlienky a naplánovali dlhodobejšie ciele. Nenechajte sa rozladiť a kompenzujte každé napätie a stres relaxačnými technikami. Neutekajte do izolácie, ale naopak, choďte medzi ľudí.

Prekonávanie prekážok nás posúva dopredu a umožňuje nám rásť.

PES



Všetky pozitívne aj negatívne vlastnosti PSOV sa v tomto roku posilnia. Prichádza vaše znamenie, ktoré vo všetkých sférach znásobuje všetko, čo máte v sebe. Nasmerujte preto túto energiu čo najpozitívnejším smerom.

\+ Tento rok vám môže pomôcť kariérnom raste a v práci budete mať dosť síl a vytrvalosti na to, aby ste zvládli celkom nové úlohy a zodpovednosti. Povýšenie aj lepšie finančné ohodnotenie máte na dosah. Vo voľnom čase sa venujte kreatívnym činnostiam a rozvíjajte svoj tvorivý talent.

! Nenechajte sa prevalcovať pracovnými povinnosťami a myslite aj na svoje zdravie. Buďte opatrní pri investovaní peňazí. Starajte sa o svoj partnerský vzťah a komunikujte ohľaduplne s najbližšími. Neuzatvárajte sa do seba.

Opatrnosť je matkou múdrosti.

PRASA



Ľudia narodení v roku PRASAŤA môžu tento rok naplniť všetky svoje predstavy a ľahko dosahovať vysnívané ciele. V kariére, v partnerskom živote, v spoločnosti, aj v oblasti zdravia vitality. Bude sa im jednoducho dariť vo všetkom – vďaka šťastnej hviezde Slnka.

\+ Zamerajte sa predovšetkým na partnerské vzťahy, vyžarujte radosť a lásku. Slobodným prichádza príležitosť na nový vzťah a tí zadaní môžu nanovo prežiť chvíle plné šťastia a romantiky. Využite priaznivú podporu hviezd aj na to, aby ste zažiarili v spoločnosti a buďte verejne aktívni a posilnite svoj vplyv.

! Vír spoločenského života na vás môže zanechať stopy únavy, taktiež hrozí, že sa necháte uniesť príjemnými zážitkami a stratíte zo zreteľa svoj cieľ. Držte sa stále pri zemi. Smutnejšie nálady okamžite rozptýľte a všímajte si tie pekné veci v živote.

Každý váš krok zanecháva stopu v piesku.

INDIVIDUÁLNY ROZBOR VÁŠHO HOROSKOPU

Viac informácií na:
horoskopy@badamcreative.sk

ČÍNSKE HOROSKOPY

| máj |
| jún |
| júl |

Potkan

1948, 1960, 1972, 1984, 1996 a 2008



MESIAC HADA
5. máj – 5. jún 2018

Ak máte za sebou náročné obdobie v práci, alebo si potrebujete olízať rany, teraz budete mať možnosť vypnúť a trochu sa stiahnuť.

Kariéra: Môžete zbierať ovocie svojej usilovnosti. Pôjde však skôr o vaše vnútorné uspokojenie ako niečo zvonku – povýšenie či zvýšenie platu.

Peniaze: Nebudete ich potrebovať, doprajete si pokoj aj od nakupovania – či bežných vecí, alebo významnejších investícií.

Zdravie: Regenerujte sa, zbierajte silu.

Láska: Trochu zaberte, váš partner na to čaká.

MESIAC KOŇA
6. jún – 5. júl 2018

Niečo vás celkom vykoľají. Udalosť, informácia, niekto vo vašom okolí. Ohromí vás to, ale je na vás, ako s tým naložíte.

Kariéra: V práci nastanú zmeny, ktoré povedú k vášmu povýšeniu alebo k výpovedi.

Peniaze: Hrozia vám veľké zisky, ale aj straty. Urobte si vo financiách poriadok a buďte pripravení.

Zdravie: Môžu vás potrápiť kĺby, postarajte sa o to, je dôležité, aby ste si spevnili a posilnili svoje telo.

Láska: Tešte sa na príjemné zmeny – zásnuby, svadba, dieťa.

MESIAC KOZY
6. júl – 5. august 2018

Čo takto začať si plniť sny? To za vás nikto neurobí a vy tým môžete iba získať.

Kariéra: Ak ste si chceli doplniť vzdelanie, nájdite si kurz alebo školenie a pustite sa do toho.

Peniaze: Investujte ich do dovolenky, kde len chcete – exotika či stan, všetko si poriadne užijete!

Zdravie: Budete trochu pôžitkársky, doprajte si, včas sa však vráťte k striedmosti.

Láska: Urobte všetko, ako to cítite, ak to bude potrebné, odvážte sa povedať partnerovi aj nepríjemnú pravdu.

Byvol

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



MESIAC HADA
5. máj – 5. jún 2018

Podarí sa vám niečo, čo ste si museli vybojovať, poďakujte sa svojej sile a odolnosti.

Kariéra: Buďte trpezliví, dôverujte svojim schopnostiam, čaká váš zaslúžená odmena a uznanie.

Peniaze: Dávajte si pozor na rodinné financie, hrozia spory a nedorozumenia ohľadom dedičských záležitostí.

Zdravie: Hrozia problémy s hornými dýchacími cestami. Ak fajčíte, skúste prestať, alebo fajčite menej.

Láska: Váš partnerský aj rodinný život sa nesie v znamení stability.

MESIAC KOŇA
6. jún – 5. júl 2018

Budete trošku ťažkopádni, nie vždy zareagujete tak, ako by ste chceli a tak rýchlo ako by ste chceli.

Kariéra: Poteší vás príchod nového kolegu, osvieži to váš tím, dobre si s ním porozumiete.

Peniaze: Podarí sa vám niečo ušetriť a zvýšiť tak vašu finančnú rezervu.

Zdravie: Začali ste sa venovať pravidelnému cvičeniu a začína vás to baviť. Neprestávajte.

Láska: Venujte pozornosť signálom, ktoré váš partner vysiela. Mohli by ste sa ocitnúť na pokraji rozchodu.

MESIAC KOZY
6. júl – 5. august 2018

Ťažko budete zvládať svoj hnev, musíte ale pochopiť, že nie všetci majú vašu silu, odhodlanie a vytrvalosť.
Kariéra: Siahnete si na dno svojich síl, nevyhnete sa ani konfliktom s kolegami, keď všetko nepôjde podľa vašich predstáv.
Peniaze: Očakávané peniaze neprišli, budete musieť hľadať iné zdroje.
Zdravie: Hrozia vám úrazy a zranenia s dlhodobejšími následkami.
Láska: Ovládne vás žiarlivosť, ktorá skomplikuje váš vzťah, nezadaným sa v tomto období nepodarí nájsť toho pravého.

Tiger

1938, 1950, 1962, 1974, 1986 a 1998



MESIAC HADA
5. máj – 5. jún 2018

Krok za krokom si budete potvrdzovať správnosť vašich krokov.
Kariéra: Práca vás bude veľmi baviť, s chuťou sa budete púšťať do nových úloh a ich napĺňanie vám bude prinášať skutočné naplnenie.
Peniaze: Bolo už aj lepšie obdobie, ale nie je všetkým dňom koniec, len si ešte budete musieť trochu počkať.
Zdravie: Posilnite svoju imunitu, upravte životosprávu, otužujte sa.
Láska: Porozmýšľajte, ako obohatiť váš partnerský život. Šťastie v láske sa predsa odráža na celom vašom živote.

MESIAC KOŇA
6. jún – 5. júl 2018

Začnete sa zaujímať o verejnoprospešné aktivity a inšpirujete aj ľudí vo vašom okolí.
Kariéra: Vaše schopnosti dáte do služieb niečoho, čo okrem vás prinesie úžitok aj väčšej skupine ľudí.
Peniaze: Skoro zabudnutý fond, kde ste roky posielali peniaze, vás príjemne prekvapí.
Zdravie: Spolu s vašimi rodinnými príslušníkmi absolvujte preventívnu prehliadku.
Láska: Ste spokojní, užívate si príjemné chvíle, zisťujete, že vás partner je ten pravý. Pustite sa spolu do niečoho nového.

MESIAC KOZY
6. júl – 5. august 2018

Nenechajte oslepiť výhodnou finančnou transakciou a nezabúdajte, že okrem peňazí je potrebné šetriť aj so svojou energiou a časom.
Kariéra: Vaša charizma bude pôsobiť na ľudí vo vašom tíme, strhnete všetkých vaším nadšením a nápadmi. Uzatvoríte výhodný kontrakt.
Peniaze: Čakajú vás nemalé peniaze, ktoré si zaslúžite vlastnou prácou.
Zdravie: Dávajte si pozor na vyčerpanie vašich síl.
Láska: Ak uvažujete o svadbe či o dieťati, teraz je ten správny čas.

Zajac

1939, 1951, 1963, 1975, 1987 a 1999



MESIAC HADA
5. máj – 5. jún 2018

Ak vás ohrozuje chaos, urobte všetko preto, aby ste znovu nastolili poriadok a vrátili sa k overeným veciam.
Kariéra: V práci to pôjde ako po masle, vráti sa vám všetko, čo ste práci museli načas obetovať.
Peniaze: Vyhýbajte sa hazardu, nie je to nič pre vás a mohli by ste prísť o veľa peňazí.
Zdravie: Začnite s dýchacími cvičeniami a meditujte, pomôže vám to.
Láska: Ak ste sami, máte šancu nájsť spriaznenú dušu, či sa dokonca vážne zamilovať. Očaríte svojou citlivosťou.

MESIAC KOŇA
6. jún – 5. júl 2018

Budete potrebovať svoje diplomatické schopnosti, aby ste sa vyhli napätiu a krízam.
Kariéra: Kopia sa vám nesplnené pracovné úlohy, už ich viac neodkladajte.
Peniaze: Nerobte závažné finančné rozhodnutia, počkajte si na vhodnejší čas.
Zdravie: Skoncujte s prejedaním, prekonajte svoju lenivosť a začnite s pohybom, na začiatok zvoľte napríklad pravidelnú turistiku.
Láska: Ak začínate nový vzťah, buďte diskrétni, kým sa obaja presvedčíte, či ide o lásku alebo o priateľstvo.

MESIAC KOZY
6. júl – 5. august 2018

Čaká vás dobrý mesiac. Vaša práca prinesie zaslúžené ovocie. Čoho sa dotknete, premení sa na zlato.

Kariéra: Predložte v zamestnaní akýkoľvek návrh – povýšenie, zvýšenie platu, prijatie vášho názoru – bude vám vyhovené.
Peniaze: Zainvestujte, poraďte sa, vaše výnosy by mohli byť vysoké.
Zdravie: Pozor na bradavice, ktoré sú následkom nerovnováhy tenkého čreva. Vsaďte na liečivé rastliny a výťažky z nich.
Láska: Malé nedorozumenie včas zastavte, zbytočne by ste sa trápili.

Drak

1940, 1952, 1964, 1976, 198 a 2000



MESIAC HADA
5. máj – 5. jún 2018

Potrebujete nabrať nový dych a získať iný uhol pohľadu. Vydajte sa na cesty – podľa vašich možností, vzdialenosť nie je podstatná.
Kariéra: Uvedomte si, ktoré projekty majú potenciál a ktoré sú odsúdené na neúspech. Ak si na začiatku toto nepremyslíte, budete plytvať vašou energiou a točiť sa kruhu.
Peniaze: Dávajte si pozor na nevhodnú investíciu.
Zdravie: Môžu sa vyskytnúť problémy s močovým ústrojenstvom, navštívte lekára.
Láska: Váš partner k vám bude nadmieru kritický.

MESIAC KOŇA
6. jún – 5. júl 2018

Pýcha predchádza pád – bude pre vás platiť dvojnásobne.
Kariéra: Je možné, že budete musieť zmeniť zamestnanie, nie celkom z vlastnej vôle. Nezúfajte, ale využite to na preskúmanie vašich talentov.
Peniaze: Vypočujte si dobre mienené rady vašich priateľov a rodiny, nežeňte sa tvrdohlavo za vašou chimérou.
Zdravie: Dbajte na spánkovú hygienu, neponocujte, radšej si privstaňte ráno a vstávajte so slnkom.
Láska: Hrozia rozchody, rozvody, u niektorých aj návrat k rodičom.

MESIAC KOZY
6. júl – 5. august 2018

Budete čeliť náročným zmenám, ktoré sa vám nebudú veľmi páčiť. Aby ste to ustáli, použite svoju energiu a kreativitu a uvedomte si, že rast bezo zmeny nie je možný.
Kariéra: Zmierte sa s tým, že teraz nebudete hrať prvé husle.
Peniaze: Investície, od ktorých ste si veľa sľubovali, stagnujú.
Zdravie: Venujte sa sebe, regenerujte, cvičte, meditujte, buďte pripravení na zmeny.
Láska: Nerobte závažné rozhodnutia ohľadom svadby či založenia rodiny, teraz na to nie je čas.

Had

1941, 1953, 1965, 1977, 1989 a 2001



MESIAC HADA
5. máj – 5. jún 2018

Nastal čas na sebareflexiu, zamyslenie sa nad vašimi ambíciami a rebríčkom hodnôt, ktoré budete musieť prehodnotiť.
Kariéra: Zistíte, že niektorí ľudia vo vašej firme nie sú takí priateľskí, za akých sa vydávajú.
Peniaze: Váš šarm, kultivovanosť a múdrosť vám prinesú vyššie zisky, možno zvýšenie platu.
Zdravie: Jedzte zdravšie, to, že nie ste obézni, ešte neznamená, že ste v poriadku.
Láska: Vaša láska vás posilní, nezabudnite to isté vracať aj vášmu partnerovi.

MESIAC KOŇA
6. jún – 5. júl 2018

K svojim cieľom sa dopracujete bez väčšieho stresu, rizika a prekážok. Budete vo vrcholnej forme.
Kariéra: Budete mať vplyv na udalosti a rozhodnutia vo firme, vaša kreativita prinesie úspech celej firme.
Peniaze: Čím menej sa zaujímate o svoje peniaze a vaša myseľ je zamerané na dosahovanie iných ako len finančných cieľov, tým ste na tom finančne lepšie.
Zdravie: Odmeňte sa wellness víkendom.
Láska: Vyzerá to tak, že váš vzťah prerastie do niečoho vážneho, zadaní vo vzťahu pocítia znovuzrodenie.

MESIAC KOZY
6. júl – 5. august 2018

Na povrch vypláva niečo skryté. Pocítite silu zdieľania a oceníte sieť priateľov, ktorú ste si vybudovali.
Kariéra: Je čas na nové projekty, pre odvážnejších aj na samostatné podnikanie.

Peniaze: Očakávajte slušné finančné zisky, nemíňajte však bezhlavo a šetrite.
Zdravie: Večerné prejedanie vám neprospieva. Je čas to zmeniť.
Láska: Získate späť stratenú dôveru blízkeho človeka a prinesie vám to aj nových priateľov.

Kôň

1942, 1954, 1966, 1978, 1990 a 2002



MESIAC HADA
5. máj – 5. jún 2018

Zamerajte sa na blaho a prosperitu vašej rodiny, uvedomte si, že jedine silná rodina a neegoistický prístup vám umožnia napredovať.
Kariéra: Čaká vás zásadnejšie rozhodnutie: zvoliť pohodlnú ale rutinnú prácu, ale ísť do rizika? Môžete aj riskovať a napokon budete spokojní.
Peniaze: Porozmýšľajte ako zhodnotiť vaše peniaze.
Zdravie: Ostaňte sále v pohybe, pohyb vám pristane a prospieva.
Láska: Ak ste boli neverní, budete sa k tomu musieť postaviť čelom, inak váš čakajú vážne problémy.

MESIAC KOŇA
6. jún – 5. júl 2018

Bude sa vám dariť na všetkých frontoch. Budete sa môcť spoľahnúť na vaše komunikačné zručnosti.
Kariéra: Vyriešite problém, ktorý sa vo firme ťahá už dlho.
Peniaze: Dobre ste zainvestovali a tešíte sa zo ziskov. Použite ich na rodinné účely – rekonštrukciu bytu, dovolenku, štúdium pre deti.
Zdravie: Pripravte sa na detox, máte dosť sily dotiahnuť to do konca.
Láska: Ste príjemným spoločníkom a vymýšľate množstvo aktivít, občas ich však zúžte len na svojho partnera, nie stále na celú spoločnosť.

MESIAC KOZY
6. júl – 5. august 2018

Opäť sa tešte na úspešný mesiac. Budete aktívni, budete stále v pohybe, doslova budete vo svojom živle.
Kariéra: Ak napnete všetky svoje sily, budete kráľovsky odmenení.
Peniaze: Včas odhalíte nebezpečenstvo a svoje peniaze a možno aj peniaze svojej rodiny a známych zachránite.
Zdravie: Nepreťažujte sa športom, vytrvalostný beh nechajte profesionálnym športovcom.
Láska: Boli ste trochu netaktní. Váš parter bude očakávať, že si uznáte svoju vinu.

Koza

1943, 1955, 1967, 1979, 1991 a 2003



MESIAC HADA
5. máj – 5. jún 2018

Aby ste dosiahli svoj cieľ, budete musieť svoje úsilie zdvojnásobiť. Cesta nebude len priama, čakajú vás aj slepé uličky.
Kariéra: Pre svojich kolegov budete inšpiráciou – pre svoju bystrosť a predvídavosť.
Peniaze: Rozbehnuté projekty vám konečne začnú vracať investované prostriedky.
Zdravie: Pozor na nečakané udalosti, hrozia úrazy.
Láska: Váš partner môže byť zaskočený, ako si hájite svoje záujmy, vy sa však svojej prirodzenosti nevzdávajte, ak by ste tak urobili, nemalo by to dlhé trvanie.

MESIAC KOŇA
6. jún – 5. júl 2018

Ak budete postupovať pomaly a isto, nemusíte sa ničoho báť. Zabudnite však na svoje rozmary a nebuďte ani nerozhodní.
Kariéra: Nezačínajte nič nové, zaoberajte sa rozbehnutými projektmi a riadne ich dokončite.
Peniaze: Buďte opatrení. Sľubované zisky reálne zvážte.
Zdravie: Môžu vám vypadávať vlasy, o je spôsobené problémami s obličkami, zjedzte preto denne hrsť vlašských orechov a pite špeciálne čaje.
Láska: Budete prekvapení s akou ľahkosťou zaujmete svojich partnerov.

MESIAC KOZY
6. júl – 5. august 2018

Postavte sa na vlastné nohy a spoliehajte sa sami na seba. Naučte zdvorilo no dôrazne povedať nie.
Kariéra: Vo svojom odvetví sa môžete stať vyhľadávaným poradcom, lektorom alebo školiteľom. Využite svoje schopnosti.

Peniaze: Boli aj lepšie obdobia, ale nie je to také zlé.
Zdravie: Venujte sa svojim chodidlám. Spravte si raz týždenne kúpeľ v minerálnej soli a skúste z toho urobiť pravidelný rituál.
Láska: Vás vzťah môže vyvrcholiť narodením dieťaťa.

Opica

1944, 1956, 1968, 1980, 1992 a 2004



MESIAC HADA
5. máj – 5. jún 2018

Vašou úlohou bude rozvíjať múdrosť, aby ste sa naučili prijať svoje minulé chyby a poučiť sa z nich.
Kariéra: Vaše hlavné zamestnanie bude stagnovať, budete preto musieť zapojiť svoju bystrú hlavu a venovať sa viacerým zamestnaniam.
Peniaze: Len vďaka svoje vynaliezavosti neprídete o financie, ale bude to veľmi tesné.
Zdravie: Ohrozujete sa nevhodnou životosprávou, chýba vám pohyb. Začnite napríklad s jogou.
Láska: Vo vzťahu vás nečakajú žiadne výrazné zmeny.

MESIAC KOŇA
6. jún – 5. júl 2018

Dozviete sa o premeškaných príležitostiach a o negatívnych alebo pozitívnych následkoch svojho správania z minulosti.
Kariéra: Na obchodných rokovaniach očakávajte nedorozumenia alebo spory. Môžu vyústiť až do vášho osamostatnenia sa.
Peniaze: Vyhnite sa riskantným investíciám.
Zdravie: Zlepšite svoj spánok. Pamätajte, že pre kvalitnú regeneráciu by ste mali ísť do postele pred polnocou.
Láska: Budete sa musieť snažiť dvakrát toľko ako zvyčajne, aby ste dosiahli harmóniu.

MESIAC KOZY
6. júl – 5. august 2018

Budete cestovať, môže ísť aj o cestovanie za novou prácou. Všetky vaše typické vlastnosti – hravosť, šikovnosť, obľúbenosť sa spoja a otvoria vám nové príležitosti.
Kariéra: Vďaka mimoriadnym schopnostiam analyzovať a kalkulovať dosiahnete skvelé výkony.
Peniaze: Kvôli nedostatku obozretnosti môžete prísť o svoje úspory.
Zdravie: Naplánujte si preventívnu prehliadku.
Láska: Nezadaní si budú užívať vášnivý vzťah s milovanou osobou. U zadaných nie je vylúčené očakávané tehotenstvo.

Kohút

1945, 1957, 1969, 1981, 1993 a 2005



MESIAC HADA
5. máj – 5. jún 2018

Váš spoločenský život obohatia nové priateľstvá. Udržujte ich, váš úspech bude závisieť predovšetkým od dobrých vzťahov s ľuďmi.
Kariéra: Ak príde k zmene zamestnania, bude to zmena k lepšiemu.
Peniaze: Obmedzte zbytočné výdavky.
Zdravie: Môže vás potrápiť žlčník alebo pečeň. Navštívte lekára čínskej medicíny.
Láska: V láske zažívate hluché obdobie, je to však dočasné.

MESIAC KOŇA
6. jún – 5. júl 2018

Čaká vás nejedna prekážka, pri ktorej budete musieť preukázať svoju chrabrosť a dôvtip.
Kariéra: Stretnete sa s bývalými kolegami, čo vám možno prinesie novú pracovnú príležitosť.
Peniaze: Vyberajte si seriózne a dlhodobé investície – môže to byť aj kúpa nehnuteľnosti.
Zdravie: Športujete radšej menej a pravidelne ako veľa a nárazovo.
Láska: Doprajte si dostatok času na spoznanie svojho nového partnera, inak hrozí, že by váš vzťah bol nekompatibilný.

MESIAC KOZY
6. júl – 5. august 2018

Vaša otvorenosť a priamosť je známa, v tomto období však nezabudnite aspoň na štipku diplomacie.
Kariéra: Efekt zo školení sa ukáže vo vašej práci postupne. Pokiaľ budete sebaistí, aj váš nadriadený si všimne vaše schopnosti.
Peniaze: Váš zamestnávateľ rieši vážne problémy. Držte sa v úzadí.

Zdravie: Ohrozia vás nové zdravotné ťažkosti. Postavíte sa k nim zodpovedne a postupne sa vám výrazne uľaví.
Láska: Zažijete zvýšený záujem o svoju osobu, ktorý si patrične vychutnáte. Zadaní, nezabúdajte na záväzky.

Pes

1946, 1958, 1970, 1982, 1994 a 2006



MESIAC HADA
5. máj – 5. jún 2018

Upevníte svoje úspechu a posilníte svoju motiváciu. Úspechy vás čakajú pred dverami, stačí ich otvoriť.
Kariéra: Úspech vás neminie, získate pozíciu, ktorá vám právom patrí, vyhráte súťaž, zložíte skúšku, na ktorú ste sa poctivo pripravovali.
Peniaze: Množstvo peňazí ovplyvňujú predovšetkým myšlienky a postoje. Vo financiách udržujte poriadok, neplytvajte nimi.
Zdravie: Budete trochu pôžitkársky, ale zvládnete to.
Láska: Ak váš vzťah nie je stabilný, hrozí vám rozchod.

MESIAC KOŇA
6. jún – 5. júl 2018

Dávajte si pozor na idealistické až utopické projekty. Vráťte sa nohami na zem, inak by ste museli následky znášať poriadne dlho.
Kariéra: Bolo vám naznačené, že vaše návrhy nie sú reálne, ustúpte konečne a prineste niečo nové.
Peniaze: Teraz je čas užiť si zarobené peniaze. Mali by ste si splniť dávny sen.
Zdravie: Vaše spoločenské nastavenie znamená aj viac alkoholu, ako je únosné. Zastavte to.
Láska: Tešte sa na pokojné obdobie plné porozumenia a lásky.

MESIAC KOZY
6. júl – 5. august 2018

Pochybujete o sebe zbytočne. Všetky vaše typické vlastnosti ako je úprimnosť, čestnosť, spoľahlivosť, oddanosť a vernosť vás postupne dovedú k vášmu cieľu.
Kariéra: Podarí sa vám tímovo uspieť.
Peniaze: Urobte si plán výdavkov a dodržiavajte ho.
Zdravie: Nájdite si šport, ktorý vám najviac vyhovuje a uvedomte si, že dôležitá je aj spoločenská stránka športu, pretože vám otvára nové priateľstvá.
Láska: Váš partner sa trochu nudí, nezabúdajte vnášať nový vietor nielen do vašej práce, ale aj do vášho vzťahu.

Prasa

1947, 1959, 1971, 1983, 1995 a 2007



MESIAC HADA
5. máj – 5. jún 2018

Ak si nebudete istí, že ste v práve, zachovajte si chladnú hlavu a vyhýbajte sa konfliktom.
Kariéra: Pracovne sa vám bude dariť priemerne, budete skôr stagnovať.
Peniaze: Venujte zvýšenú pozornosť svojim výdavkom, nezabúdajte platiť účty načas.
Zdravie: Prekonajte svoju lenivosť a posilnite svoje duchovné zdravie – čítajte, študujte, vzdelávajte sa.
Láska: O svojej novej láske nerozprávajte priveľa. Neviete aké uši by mohli informácie zneužiť.

MESIAC KOŇA
6. jún – 5. júl 2018

Vyjasnia sa mnohé veci, ktoré vás trápili. Zistíte, že ste sa obávali zbytočne.
Kariéra: Naučte sa preukázať svoju silu a vytrvalosť, bude to dôležité pre váš budúci úspech.
Peniaze: Váš rozpočet je trochu napätý, ale s tým si poradíte.
Zdravie: Nervozita a stres vás ovplyvňujú viac, ako si pripúšťate. Meditujte, športujte.
Láska: Pripustite a priznajte si vlastné chyby a kritiku zo strany partnera prijmite s pokojom.

MESIAC KOZY
6. júl – 5. august 2018

Nájdete podporu u svojej rodiny a svojich priateľov, čakajú vás stretnutia so starými známymi a spoznanie nových.
Kariéra: Podstatnejšie ako kariéra budú vaše medziľudské vzťahy, venujte sa im, v kariére vám teraz nič neutečie.
Peniaze: Nie je vhodný čas na investovanie.
Zdravie: Starajte sa o zdravie starších členov vašej rodiny
Láska: Predstavte svoju lásku všetkým vašim priateľom.

ČO HOVORÍ *Tarot?*

máj | jún | júl



text_ Zaria



Baran
21. 3. – 19. 4.

máj 2018
Kotúčová 4

Mesiac máj sa bude niesť v znamení moci. Moc je znakom sily, majte však na pamäti, že všetko, teda aj moc je dočasná. Platí to aj v láske: nedržte ju stále na uzde, mohli by ste ju uškrtiť. Orientujete sa na istotu, nestaňte sa však otrokom svojho majetku, nech vaše pevné postavenie vo všetkých oblastiach sprevádza múdrosť: Skutočne vlastním len to, čoho som schopný sa vzdať.



jún 2018
Svet

Buďte otvorení a dôverujte si. Vo veciach lásky sa nachádzate tesne pred cieľom, teraz máte šancu zaujať miesto, ktoré vám právom prináleží. Nebojte sa výziev, ktoré sú pred vami a ktoré vás priťahujú ako magnet, čaká vás ich úspešné naplnenie, skúste prípadne zmeniť uhol pohľadu a cesty sa pred vami samé otvoria. Buďte aktívni a hýbte sa – obrazne, aj doslova, cvičte, tancujte.



júl 2018
Palicová 5

Nebojte sa konkurencie, ukážte, čo je vo vás. Postavte sa k výzvam čelom, preverte si vaše vlastné sily. Zobuďte v sebe súperivého ducha, bojujte s chuťou. Čaká vás napínavé preverenie vašich síl, ktorému by ste sa nemali vyhnúť. Ukážte, čo viete, vydajte zo seba to najlepšie. Okrem ducha posilnite aj svoje telo a začnite cvičiť, vyberte si ľubovoľný šport, ktorý vás dostane do formy. •



Býk
20. 4. – 20. 5.

máj 2018
Kráľovná palíc

Pre veci, ktoré potrebujete vykonať, sa dokážete nadchnúť, všetko vyriešite s podmanivou ľahkosťou. Váš ľúbostný život čaká osvieženie, necháte sa doslova strhnúť novými zážitkami. Bavte sa, žiarte, ukážte, čo vo vás drieme. Pri pochybnostiach vyhľadajte, alebo si spomeňte na odvážnu, múdru a optimistickú ženu so železnou vôľou, ktorá vás bude inšpirovať a dodá vám stratenú motiváciu.



jún 2018
Palicová 3

S pokojom a dôverou hľaďte do budúcnosti, tvrdo pracovali ste na tom, aby ste si vybudovali pevnú základňu a čas, kedy si budete užívať jej benefity, sa blíži. Získajte nadhľad a to, čo uvidíte vás upokojí. Nezanedbávajte ani fyzické zdravie a vydajte sa na dlhšiu túru, vyjdite na horu alebo na vyhliadkovú vežu a užívajte si rozhľad, ktorý zrkadlí vaše dobré vyhliadky do budúcnosti.



júl 2018
Rytier palíc

Tento mesiac bude charakterizovať vaša húževnatosť a sebavedomie. Cielene pôjdete sa vecami, na ktorých vám záleží, a aj keď vás na tejto ceste stretnú rôzne prekážky, nevzdáte sa. Zastanete sa slabšieho, alebo sa zasadíte za verejné blaho. V láske buďte stáli, nezahrávajte sa s citmi vášho partnera. Venujte sa nejakej manuálnej činnosti – pečte, maľujte, vyrobte poličku, niečo opravte. •



Blíženci
21. 5. – 20. 6.





máj 2018
Panovníčka

V láske počúvajte svoje srdce, nie rozum. Dôverujte srdcu, že bije pre toho pravého. Veľmi intenzívne vnímate prírodu, jej zvuky, vône, hojnosť. Oddajte sa jej krásam, strávte v lese alebo v záhrade toľko času, koľko je len možné. Tak ako v prírode všetko rastie, tak budú úspešne rásť aj vaše plány. Ak ste v situácii, že by ste mohli otehotnieť a mať dieťa, teraz sa to môže podariť.

jún 2018
Mečová 2

V júni vás čakajú vás pochybnosti a konflikty. Vy si však stojte si za svojím, vaše pochybnosti sú namieste, nenechajte sa k ničomu nútiť, nebuďte ľahkovážny. Buďte kritickí, analyzujte svoje doterajšie kroky, postoje, názory, preverte si aj ľudí vo vašom okolí, premyslite si, komu bude dôverovať. Ak bude potrebné niečo zmeniť, prijmite zmeny s pokojom. Svedčia predsa o vašom raste.

júl 2018
Palicová 4

Júl bude v znamení naplnenia, ukončenia, dokonalosti, dosiahnutia cieľa a úspechu. Vychutnávajte si tiež spoločnosť svojich priateľov, tešte sa zo života, buďte otvorení a srdeční, nemáte sa čoho obávať. Usporiadajte u vás doma deň otvorených dverí, pozvite priateľov, susedov a rodinných príslušníkov. Uvedomíte si, že máte za sebou dosť ľudí, ktorí vám v čase núdze radi pomôžu. •



Lev
23. 7. – 22. 8.





máj 2018
Mečová 4

Zažívate pokojné obdobie, všade pokoj a bezvetrie. Jednoducho sa vám nechce nič a ani nič nemusíte, pretože aj udalosti, povinnosti a ľudia okolo vás počkajú, je vám to dopriate, nič vám neutečie. Šetrite sa, načerpávajte fyzické aj duševné sily, veď sami viete, že ich zasa budete potrebovať. V tomto období neriešte ani partnerské vzťahy, ani manželské problémy, teraz by sa vám nepodarilo.

jún 2018
Miernosť

Čínska múdrosť hovorí: Človek sa nezabudne každý deň učesať. Prečo si ale neurobí poriadok aj vo svojom srdci? Nežeňte sa za skúsenosťami a zážitkami, na ktoré ste ešte nedozreli. Často to v tele alebo na duši môže vyvolať skrat. Hľadajte harmóniu, zlatú cestu, teraz sa vám to bude mimoriadne dariť. Teraz budujete základy budúcich úspechov. Urobte niečo pre svoje duševné aj telesné blaho.

júl 2018
Slnko

Slnko vám prináša sebadôveru, sebapoznanie, sebestačnosť a samostatnosť. Znamená absolútnu realizáciu na hmotnej, duševnej, aj duchovnej úrovni. Tešte sa na slnečné časy, budete sa cítiť ako znovuzrodení! Budete si vychutnávať plody svojho úspechu. Radujte sa z maličkostí, obklopte sa deťmi. Človeku, ktorého milujete, ukážte svoje veľké srdce, užívajte si vzájomnú silnú fyzickú lásku. •



Rak
21. 6. – 22. 7.

máj 2018
Zamilovaní

V rozhodovaní dáte na svoje srdce, lebo si uvedomíte, že zdĺhavé premýšľanie vás dovedie rovnako ďaleko, ako úplná nerozhodnosť. Príde vám do cesty niečo, do čoho sa položíte celou dušou – nápad , nový koníček a všetko, čo začnete, bude mať dlhodobý charakter, nakoľko jedine cez zamilovanosť a pohlavný akt sa dostávame na úroveň stvoriteľa a tak ako on dávame život, teda niečo trvalé.



jún 2018
Mečová 9

Prenasledujú a ťažia vás veci, ktoré v sebe nesú váš strach či vinu. Budete sa nad nimi zamýšľať, čaká vás niekoľko bezsenných nocí, môže to byť aj pomerne bolestivé, ale aby sa rany vyčistili, budete si musieť do nich nasypať soľ. Ak treba, priznajte si svoju vinu, oľutujte svoje činy, uľaví sa vám. Urobte tak však len vtedy, ak ste naozaj vinní, nebuďte k sebe príliš krutí a nenechajte sa ničím zastrašiť.



júl 2018
Panovník

Buďte zodpovední – za svoje zdravie, za svoju rodinu, za svoje vzťahy, za svoje financie. Konečne urobte všetko, čo už tak dlho odkladáte: poupratujte v dome, v byte, na pracovnom stole, v šatníku, v komore, dajte do poriadku záhradu, spravte si poriadok aj v účtovníctve. Stojte nohami pevne na zemi, pusťte z hlavy vzdušné zámky a sústreďte sa na realitu. Chráňte všetko, čo ste dosiahli. •



Panna
23. 8. – 22. 9.

máj 2018
Mesiac

Veci sa zahmlievajú, na ceste k vášmu cieľu sa objavia prekážky. Neostávajte v temnote. Musíte pozbierať všetku svoju odvahu, použiť všetku svoju múdrosť a poznanie. Nedajte sa oklamať, tak ako mesiac nežiari, ale len odzrkadľuje cudzie svetlo, tak sa vo vašom okolí môžu objaviť falošní ľudia. Spomínajte, skúmajte minulosť. Nesúďte, len znovu prežívajte, kým sa so spomienkami rozlúčite.



jún 2018
Spravodlivosť

Vyrovnávate sa so sebou, aj so svojím okolím. Pokúste sa o rozhovor, ktorý prečistí vzduch a vyrieši aj skryté problémy. Buďte si vedomí svojej zodpovednosti za svoj život a nezvaľujte svoju vinu na druhých. Neočakávajte, že vám pomôžu nájsť riešenie vašich problémov. Zodpovednosť za to, čo príde, je iba na vás. Ak toto pochopíte, budete žať cenné úspechy v práci, v rodine, aj v partnerstve.



júl 2018
Kalichová 6

Čaká vás príjemné stretnutie s niekým z minulosti, koho ste už dlho nevideli a kto vám možno pomôže vyriešiť aktuálny problém v súčasnosti. Vráťte sa do minulosti, urobte si inventúru svojich plánov a túžob, oprášte tie, ktoré vás znovu zaujmú, pracujte na ich uskutočnení. Čítajte si staré listy, prezerajte si staré albumy s fotografiami. Poupratujete si v spomienkach, aj vo veciach. •



Váhy
23. 9. – 22. 10.

máj 2018
Kráľovná kalichov

Dôverujte svojim pocitom a nechajte sa viesť svojou intuíciou. Dosiahnete svoj cieľ a vaše okolie bude vami očarené. Nechajte v sebe zvíťaziť jemnosť pred hrubosťou. Môžete stretnúť citlivú ženu, ktorá bude pre vás veľmi dôležitá, utíši a upokojí vás. Ak sa ocitnete pre problémovou situáciou, môže ňou byť terapeutka. Buďte vnímaví aj k svojim snom, dávajte si pozor na to, čo vám radia a napovedajú.



jún 2018
Princ kalichov

Budete trošku odtrhnutí z reťaze, vaše kroky bude sprevádzať nedočkavosť, dychtivosť a žiadostivosť. Je tu však aj nádej na to, že ju dokážete transformovať a dosiahnuť vaše ciele. Vaše okolie bude k vám prívetivé, čaká vás príležitosť, ktorá sa vám bude páčiť, niekto vám pomôže. Ak sa teraz rozhodnete oživiť váš vzťah, alebo začať nový, objekt vašej túžby nebude mať pred vami šancu ☺.



júl 2018
Kráľovná kotúčov

Váš život bude v znamení ženskej energie. Vaše kroky budú ovplyvňovať archetypálne vlastnosti zrelej ženy súvisiace s udržovaním domova – starostlivosť, spoľahlivosť, stálosť a vernosť. O domov sa musíte však aj postarať – porozmýšľajte o vyššom plate, zájdite do banky kvôli hypotéke. Venujte sa niečo praktickému – niečo opravte, nezabudnite ani na prírodu a navštívte botanickú záhradu. •



Strelec
22. 11. – 21. 12.

máj 2018
Blázon

Karta blázna je jedinečná, je nositeľkou čísla nula, ktorá obsahuje všetky ostatné čísla, ale sama nemá svoju hodnotu. Čo to znamená? Budete absolútne otvorení, niekedy nediplomatickí, môže sa stať, že preto budete musieť začínať od nuly, nebudete si však môcť pomôcť – vaše kroky vedie dieťa vo vás. Aj tresty však budú také detské – najhoršie, čo sa vám môže stať, že budete poučení.



jún 2018
Mečová 6

Čakajú vás zmeny, nevrhajte sa však do nich bezhlavo. Veľmi sa vám nechce, ale ak necháte všetko staré za sebou, napokon sa vám to zapáči. Dôverujte si a všetko si premyslite, ak to bude potrebné, požiadajte o pomoc. Rovnako opatrne vstupujte do nového vzťahu, ktorý napokon môže byť vaším osudovým. Pamätajte, že čím dlhšie človek pred dverami váha, tým väčším cudzincom si potom pripadá.



júl 2018
Mág

Budete aktívni, odvážni a iniciatívni, nepoľavujte vo svojom úsilí. Uvidíte, že všetky úlohy a projekty, ktoré sú pred vami bez odkladania a s úspechom vyriešite. Už na nič nečakajte. Prevezmete iniciatívu vo všetkých oblastiach – môžete očakávať povýšenie, budete určovať smer vášho partnerského vzťahu, získate rešpekt v spoločnosti, aj v rodine. Dostanete toľko sily, koľko budete potrebovať. •

Škorpión
23. 10. – 21. 11.



máj 2018
Kotúčová 3

Poctivo ste pracovali alebo študovali a skúšky, ktoré sú pred vami dobre zvládnete. Dokážte sebe aj ostatným, čo viete, vaše schopnosti sa prejavia. Už sa neobzerajte do minulosti, netočte sa v kruhu, dozreli ste na to, aby ste spravili krok vpred, ukážte to sebe, aj ostatným. Odvážte sa v práci zabojovať o povýšenie. Posun nastane aj vo vašom partnerstve, nezadaní môžu čakať aj svadbu.



jún 2018
Veľkňaz

Venujte sa svojmu duchovnému rozvoju a vašej viere, nech je akákoľvek – prečítajte si nejaký svätý text, choďte do chrámu, vypočujte si sakrálnu hudbu, pomodlite sa, alebo len osamote rozjímajte. Buďte však aj kritickí a nezameriavajte sa len na to, čo už poznáte, odhaľujte tajomstvá v hlbinách. V láske buďte otvorení a úprimní. Urobte pre svoju lásku niečo zmysluplné, verte svojim vzťahom.



júl 2018
Obesenec

Radikálne budete musieť zmeniť doterajšie postoje a všetko naraz uvidíte inými očami. V niektorých oblastiach vás to otočí dokonca o 180 stupňov, všetko bude inak. Čakajú vás významné zmeny, ale je to nevyhnutné, aby ste našli cestu von z krízy, do ktorej sa môžete dostať. Ku kríze smerujete aj v partnerstve, ale či už príde k obrodeniu alebo ukončeniu vzťahu, vždy vás to posunie vpred. •

Kozorožec
22. 12. – 19. 1.



máj 2018
Kotúčová 10

Máte sa na čo tešiť – čaká vás obdobie stability, hojnosti a zabezpečenia. Vyjde vám výnosný obchod alebo iná finančná záležitosť. Vnímajte všetko bohatstvo – materiálne i duchovné –, čo vám život ponúka, aj v každodennom živote. Bohatstvom je predsa aj vaša rodina. V partnerstve sa venujte len jeden druhému. Nenechajte sa ovplyvniť pesimistickými myšlienkami, uvedomte si svoje možnosti.



jún 2018
Voz

Je pred vami úloha, v ktorej chcete obstáť. Preto sa plne koncentrujete na jej splnenie a nič vás nerozptýli. Vaši priatelia či partner sa budú musieť zaobísť bez vás. Vo svojom sústredení budete mať klapky na ušiach, ale bez toho by ste nedosiahli vytýčený cieľ. Budete sa pohybovať až na hrane vašich možností, ale inak to nepôjde – naučíte sa tak pracovať so svojou vlastnou energiou.



júl 2018
Palicová 9

Vaši známi si váš ešte neužijú, uzatvoríte sa do seba a nechcete skúšať nič nové. Vy sami však viete, že v sebe hromadíte silu, ktorú budete potrebovať. Dbajte však na to, aby bola správne využitá. Čo sa týka partnerského vzťahu, dávajte si pozor, aby ste nemúdro netrucovali a urážali sa, v takom prípade je namieste sa s partnerom alebo manželom porozprávať, než dotknuto mlčať. •

Vodnár
21. 1. – 18. 2.



máj 2018
Kráľovná mečov

Budete konať rozhodne a trochu nekompromisne, zachováte si odstup. Nenecháte si zobrať vašu slobodu. Racionálne prehodnotíte svoje okolie, demaskujete ľudí, ktorí sa ako vaši priatelia len tvária. Vyzerá to tak, že sa konečne zbavíte ľudí, ktorí vás oberajú o vašu energiu. Môže sa to však týkať aj vášho partnera. Premýšľajte tak dlho o riešení nejakého problému, kým ho nerozlúsknete.



jún 2018
Princ kotúčov

Budete mať potrebu zveľaďovať a uchovávať majetky. Možno sa pustíte rekonštrukcie bývania, možno kúpite nehnuteľnosť. Budete si robiť veci po svojom a hoci vás okolie bude vnímať ako neústupčivého a tvrdohlavého, vy si nedáte do ničoho hovoriť, viete, že vaše konanie vám prinesie výsledky. Budete energickí a vytrvalí, hovoriť za vás budú činy. V láske sa tešte na tú pravú príležitosť.



júl 2018
Sila

Tento mesiac si budete dlho pamätať. Vyhráte momentálne ale aj dlhodobé spory. Vaše víťazstvo bude pritom dosiahnuté s dôstojnosťou, sebaúctou a poctivo. Vaša sila spôsobí, že si nebudete veci nasilu podrobovať, ale premieňať. Vaše presvedčenia a vaša cesta a ukážu ako správne a budú tak aj všeobecne prijímané. Svojej vášni nechajte voľný priechod a vychutnajte si tento krásny čas. •

Ryby
19. 2. – 20. 3.



máj 2018
Kotúčová 2

Budete balansovať medzi viacerými možnosťami. Nerozhodujte sa ešte definitívne, flexibilne sa prispôsobujte situácii, obratne kľučkujte, nechajte si otvorených viacero možností. Nechajte sa unášať životom a dobre vnímajte, čo vám prináša, nič neplánujte, prispôsobujte sa tomu, čo vám ponúka. Umenie nie je hrať, keď máte dobré karty, ale skôr to, ako si poradiť s tými, ktoré sme dostali.



jún 2018
Kalichová 8

Niečo sa vám nepodarí, možno niečo prehráte, alebo o niečo prídete. Môžete prísť o prácu, financie alebo o partnera. Zasiahne vás to a nebudete mať chuť pohnúť sa ďalej. Budete možno trochu ťažkopádni a malátni. Berte to ako však znamenie, že by ste nemali ostávať stáť na mieste a vydajte sa neznámu cestu, ktorá bude spočiatku namáhavá a ťažká, ale na jej konci nebudete ľutovať.



júl 2018
Kalichová 3

Buďte vďační za všetko, čo vám bolo v živote dopriate, čo vám prináša každý deň. Čoskoro budete zbierať bohatú úrodu. S jej výsledkom budete spokojní a budete doslova žiariť šťastím. Nezabudnite sa poďakovať človeku, ktorý vám pomohol, úprimná vďačnosť je predsa znakom veľkosti človeka. Svoju radosť zdieľajte s ostatnými, zväčšíte ju. Čaká vás naplnenie vašich veľkých túžob a plánov. •

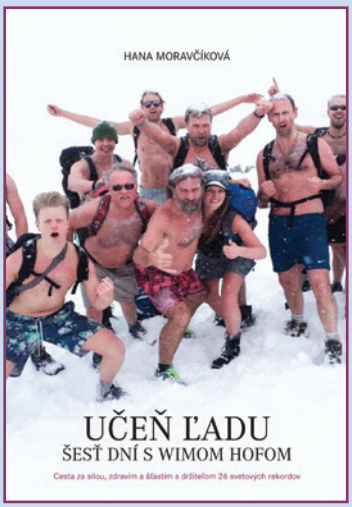
Hana Moravčíková

UČEŇ ĽADU

ŠESŤ DNÍ S WIMOM HOFOM

Cesta za silou, zdravím a šťastím s držiteľom 26 svetových rekordov

Počas uplynulých piatich rokov sa Metóda Wima Hofa rozšírila viac ako kedykoľvek predtým, priťahujúc pozornosť vedeckej obce i médií. **Hofove neuveriteľné rekordy slúžia ako dokonalý úvod do techniky postavenej na troch základných pilieroch: vystavovanie sa chladu, hlboké dýchanie a koncentrácia.**



Na základe osobnej skúsenosti intenzívneho tréningu autorky knihy Učeň ľadu ako aj mnohých ďalších účastníkov, prináša táto publikácia jedinečný a detailný pohľad do fungovania Metódy Wima Hofa. Teoretické i praktické pútavé popísanie dobrodružstva sprostredkováva **príbeh o znovunadobúdaní sily a o napĺňaní svojho maximálneho osobného potenciálu.** Prináša alternatívu každému, kto sa doteraz nedokázal vysporiadať s chladom, kto je odpútaný od prírody, kto sa cíti slabý či chorľavý. Metóda pristupuje novým spôsobom i k depresii a stresu, ako aj k iným mentálnym poruchám. Každého človeka privedie ku svojmu maximu a posunie jeho doterajšie limity. Podobne ako autorka knihy, i všetci ostatní, ktorí sa podujmú na praktizovanie tejto metódy, čoskoro zistia, že **okrem mnohých zdravotných benefitov prináša Metóda Wima Hofa aj skvelú zábavu a nádherne čistú hlavu.**
Staňte sa aj vy súčasťou tohto príbehu.



WIM HOF
Jedinečný imunitný a hormonálny systém nášho tela je len v našich rukách. Dokážeme ho ovplyvniť, posilniť a bojovať tak proti najrôznejším ochoreniam. Roky vedeckých výskumov potvrdzujú slová Wima Hofa. Jeho metóda, ktorá pomáha ľuďom znovu objaviť svoje zdravie, silu a duševnú rovnováhu, sa dnes šíri do celého sveta. Svojou charizmou a energiou priťahuje Wim Hof na svoje kurzy čoraz väčší okruh ľudí, ktorí sa chcú naučiť ovládať svoj imunitný systém cez techniky dýchania, otužovania a koncentrácie.

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

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

PLEJÁDY
vydavateľstvo pre zdravý životný štýl

Vanda
www.astrotouch.com

Astrológia

pre všetky znamenia

máj
jún
júl



BARAN

21. 3. – 19. 4.

MÁJ 2018

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

So Slnkom v astrologickom dome peňazí a s Marsom v dome kariéry sa môžete rozbehnúť za vytúženou finančnou príležitosťou. Ak chcete odštartovať nové zárobkové aktivity, šanca na úspech je obrovská, ale musíte to stihnúť počas prvých dvoch týždňov. Mnohí z vás sa dočkajú povýšenia a finančného prilepšenia. 16. mája sa Mars začne usádzať vo vašom dome priateľstva. Je možné, že budete bojovať za splnenie svojho dávneho sna. Po troch týždňoch sa Slnko presunie do vášho domu komunikácie. Upriamite pozornosť na ľudí okolo seba. Užijete si s nimi výlety do prírody, alebo diskusie v útulných kaviarňach.

JÚN 2018

Prežijete aktívne týždne. Najprv vás čaká rekordné množstvo stretnutí a rozhovorov. Neskôr prídu zmeny a rozhodnutia, ktoré pozitívne ovplyvnia rodinný život.

S Marsom vo vašom dome priateľstva pokračuje obdobie, počas ktorého sa energicky zasadzujete aj za záujmy priateľov, alebo nejakej organizácie. Prvé týždne sú orientované aj na tretí dom, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti, blízke medziľudské kontakty. Tento mesiac vás čaká množstvo rozhovorov a stretnutí so starými známymi, priateľmi, alebo súrodencami. Koncom mesiaca sa na prvé miesto sa dostane rodina. Spomeňte si na nedávne predsavzatia a naštartujte konečne nejaké aktivity, súvisiace s rodinou a domácnosťou. Strávte viac času s rodičmi a deťmi, plánujte renováciu, či kúpu nového bývania.

JÚL 2018

Tento mesiac bude zameraný spoločensky, aj rodinne. Posledný týždeň však prinesie navyše aj veľa potešenia, a to presne podľa vašich predstáv.

Mars putuje vaším domom priateľstva a prináša týždne, počas ktorých sa energicky zasadzujete za záujmy nejakej väčšej skupiny ľudí. Ale s premotivovaným Marsom cesta k cieľu nemusí byť až taká priama a rýchla, ako by ste čakali. To, čo je prvé týždne ešte dôležitejšie, sú rodinné záležitosti. Navštívte rodičov, hľadajte byt, či prestavujte, vynovujte. Neskôr sa Slnko presunie do domu potešenia. Najlepšia správa je to pre tých, ktorí pracujú v nejakej kreatívnej oblasti. Planéty v tomto dome totiž prebúdzajú tvorivosť a predstavivosť. Tešte sa na posledné júlové dni. Na druhej strane, dajte si pozor na riskantné aktivity – v láske, práci, aj v peniazoch.



BÝK

20. 4. – 20. 5.

MÁJ 2018

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

JÚN 2018

Peniaze sú teraz pre vás všetkým. Až koncom júna sa od nich konečne odpútate a všimnete si svojich blízkych, ktorí už netrpezlivo čakajú na váš návrat. Slnko v dome peňazí je prísľubom, že sen o bohatstve sa dá premeniť na realitu. Táto téma bola akcentovaná už v máji a teraz kulminuje. Využite prvé týždne, keďže neskôr to už s financiami nemusí vyzerať až tak optimisticky. S Marsom vo vašom desiatom dome je mimoriadne aktuálna aj oblasť kariéry. Skúste toho čo najviac stihnúť do 26. júna. Potom sa totiž Mars začne pohybovať retrográdne a to vaše príjmy skôr zníži, než zvýši. Koncom mesiaca sa Slnko presunie do znamenia vášho domu komunikácie. Konečne hádam prestanete naháňať peniaze. Opäť upriamite pozornosť na ľudí okolo seba.

JÚL 2018

Prežijete mesiac, ktorý bude plný práce, stretnutí a komunikácie. Koncom júla sa váš svet zúži na to najcennejšie – na rodinu. Mars je v znamení vášho desiateho astrologického domu. Pokračuje aktívne pracovné obdobie, aj keď s prudkým a navyše retrográdnym Marsom nejde všetko tak hladko, ako by ste potrebovali. Prvé týždne sa nesú aj v znamení tretieho astrologického domu, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti, blízke medziľudské kontakty.Prežijete rušné obdobie. Budete iniciovať stretnutia a budete aj cestovať, ak sa vám bude zdať, že na niečo treba osobne dohliadnuť. Júl prinesie nové poznanie, ktoré otrasie vašimi postojmi. Človek sa ale celý život učí, prispôsobuje a vyvíja. Koncom mesiaca sa Slnko presunie do domu domova. Svojich rodičov, alebo deti zahrniete pozornosťou. Je však možné, že sa párkrát dostanete do zamotaných situácií.



BLÍŽENCI

21. 5. – 20. 6.

MÁJ 2018

Ak budete počas prvých troch týždňov dovolenkovať, rekapitulovať, alebo intenzívne plánovať, tak to bude to najlepšie, čo môžete urobiť. Druhá časť mesiaca už bude akčnejšia.
Mars nachádzame najprv vo vašom ôsmom astrologickom dome, neskôr v dome filozofie. Prechod týmto úsekom horoskopu môže najprv akcentovať citlivé intímne a finančné otázky a v druhej polovici mája riešenie právnych záležitostí, rušnú zahraničnú cestu, či intenzívne štúdium. Nech už ide vo vašom prípade o čokoľvek, venujte tomu pozornosť. Využite energiu červenej planéty a bojujte za svoje práva. Máj by mohol byť aj mesiacom, zameraným na duchovné activity. So Slnkom vo vašom dome podvedomia sa totiž dá očakávať introspektívne, možno až samotárske obdobie. Koncom mesiaca Slnko postúpi do vášho znamenia a postará sa o to, aby ste ukončili rozjímanie a s rastúcim elánom sa pustili do realizácie ambicióznych predsavzatí.

JÚN 2018

Intenzívne pracujete na svojom sebazdokonalení. Koncom mesiaca sa začnete aktívne snažiť aj o zlepšenie finančnej situácie.
Najprv vás zaujatie vlastnou osobou úplne pohltí. Osobné záležitosti akcentuje najmä Slnko vo vašom znamení. Signalizuje rozuzlenie nejakej etapy v partnerskom vzťahu a následnú transformáciu na novú úroveň. V konečnom dôsledku budete na tento mesiac spomínať ako na jedno z veľmi šťastných období roka. Planéty prajú takmer každej vašej iniciatíve. Práve teraz je vhodný čas na vylepšenie vzhľadu, ale aj na kľúčové osobné rozhodnutia. S Marsom v astrologickom dome filozofie cítite túžbu oprášiť si staré vedomosti, alebo sa podeliť o poznatky s ostatnými. Ak chcete požiadať o zvýšenie platu, vyhraďte si na to posledné júnové, alebo prvé júlové týždne.

JÚL 2018

Peniaze síce nie sú všetko, ale zdá sa, že vás o tom tento mesiac nepresvedčíme. Až koncom júla pustíte finančné záležitosti z hlavy a užijete si chvíle s blízkymi.
Mars v dome filozofie prináša intelektuálnu prácu, riešenie právnych záležitostí, alebo ďalekú cestu. Mars je ale tento mesiac retrográdny, takže ďaleké cesty, súkromné ani služobné, nemožno z astrologického pohľadu odporučiť. Ak už nemáte na výber, nezabúdajte na zvýšenú opatrnosť. Budete mať veľké finančné očakávania. Dôraz na tému peňazí zoslabne, keď koncom mesiaca Slnko prejde do domu komunikácie. Je to skvelé, ak ste básnik, ale horšie, ak si vaša profesia žiada exaktné narábanie s faktami. Snívanie vám pôjde, ale snaha rozumieť ostatným a byť pre nich zrozumiteľný môže narážať na bariéry. Každopádne si užite stretnutia s blízkymi ľuďmi.



RAK

21. 6. – 22. 7.

MÁJ 2018

Prvá polovica mesiaca bude mimoriadne spoločenská. Potom ale zatúžite po samote, veď niektoré veci musí človek vyriešiť a zvládnuť bez cudzej pomoci.
Množstvo vašej energie bude patriť záležitostiam súvisiacim s partnerskými vzťahmi a neskôr s dedičstvom, alebo s majetkom, ktorý nepatrí len vám. Vysoko pravdepodobný je nárast sexuálnej energie. Tento mesiac bude bohatý na spoločenské udalosti, keďže Slnko je v dome priateľstva. Prvé tri týždne prinášajú príležitosti začať realizovať dávny sen, nadviazať alebo oživiť priateľstvá, prípadne sa pridať k skupinovej aktivite. Koncom mesiaca Slnko vstupuje do dvanásteho domu (veci skryté a neznáme, podvedomie, sny, tajomstvá, tajní nepriatelia, samota, únik od reality, choroby, alkohol, drogy). Treba dokončiť veci nedokončené, spoznať doteraz nepoznané a vysporiadať sa s utajovanými problémami.

JÚN 2018

Zo začiatku ste v ústraní a k aktivite vás nútia len isté finančné záležitosti, ktoré musíte neodkladne vybaviť. Ale rozjímanie pomaly končí. Koniec júna vyústi do ambicióznych osobných rozhodnutí.
Zatiaľ sa zdá, že s vašimi financiami sa to hýbe dopredu pomerne rýchlo. Tento mesiac ale nebudete len materialistom. Slnko totiž nachádzame vo vašom dome podvedomia, to vás dostáva do meditatívnych a introspektívnych stavov. Patria k tomu symbolické návraty do minulosti, do detstva, rekapitulácie udalostí uplynulého obdobia. Dvanásty dom súvisí s psychickým a fyzickým zdravím, takže si dajte pozor na choroby, prepracovanosť, úrazy. Koncom júna sa Slnko presunie do vášho znamenia a vy to budete vnímať ako znovuzrodenie. Všade okolo vás sa začnú vynárať príležitosti. Ak chcete študovať, cestovať, či poznávať zaujímavých ľudí, váš čas prichádza.

JÚL 2018

Doznieva obdobie, zamerané na osobný rozvoj a pomaly máte v hlave už len jediné – chcete viac zarobiť. Konečne začínate mať pocit, že viete, ako na to.
Témou tohoto mesiaca sú osobné záležitosti. Niečo vypláva na povrch. Výsledkom bude vyjasnenie situácie v partnerskom vzťahu. Táto niestá prognóza znie možno hrozivo, ale budete to mať rýchlo za sebou a pri konečnej bilancii bude júl úspešný mesiac. Vaším znamením totiž prechádza Slnko v sprievode niekoľkých planét a ich prítomnosť je pre vás povzbudivá. Pravdepodobný je aj nárast sexuálnej energie. Mars je v znamení vášho ôsmeho astrologického domu. Preto množstvo vašej energie patrí záležitostiam súvisiacim s dedičstvom, alebo peniazmi, ktoré by ste chceli získať inak, než odkladaním si z platu. S retrográdnym Marsom je ale otázne, či to s cudzími finančnými zdrojmi vyjde tak, ako ste dúfali.



LEV

23. 7. – 22. 8.

MÁJ 2018

Chcete sa presadiť a svoju úlohu pritom zohrajú medziľudské vzťahy. Prvé týždne z veľkej časti pohltí kariéra. Ale záver mesiaca už bude patriť chvíľam s partnerom a priateľmi. To, čo je tento mesiac najdôležitejšie, je postup v zamestnaní, alebo úspešné odštartovanie novej kariéry. Tú ovplyvňuje Slnko v desiatom dome už od konca uplynulého mesiaca. Aj prvé tri májové týždne sú ešte skvelé. S Marsom v dome zdravia a práce budete mať dosť síl pustiť sa do čohokoľvek. Platí to najmä do 16. mája. Potom už bude Mars vo vašom astrologickom dome partnerstva. Pozitívnym prínosom je energia, ktorú dokážete v druhej polovici mesiaca investovať do existujúceho, alebo vznikajúceho partnerského vzťahu. Nečakajte však len chvíle plné romantiky. Často bude treba krotiť výbušnosť a vyhýbať sa konfliktom. Presmerujte nadbytočnú energiu do športu, alebo fyzickej práce.

JÚN 2018

Prvá polovica júna bude pomerne rušná. Koncom mesiaca – naopak – zatúžite po samote. To, čo následne zažijete, bude trochu zvláštne a tajomné a predznamená to udalosti ďalších mesiacov.
Mars na nezvyčajne dlho zakotvil vo vašom dome partnerstva. A tak partnerské záležitosti vyžadujú naďalej množstvo vašej pozornosti. U niektorých z vás sa blíži ukončenie istej trochu špekulatívnej záležitosti. Môže to byť finančný hazard, tajná ľúbostná aféra, alebo iná riskantná záležitosť. Väčšia časť júna bude bohatá na spoločenské udalosti, keďže Slnko nachádzame vo vašom jedenástom dome. Ideálnym časom na stretnutia so zaujímavými ľuďmi sú prvé tri týždne. Neskôr sa Slnko presunie do ďalšieho znamenia. Je to znamenie vášho domu podvedomia. Zdá sa, že záver mesiaca sa už bude niesť v menej spoločenskom duchu.

JÚL 2018

Stále ste v zajatí záhad vlastnej, prípadne aj partnerovej/partnerkinej psychiky, ale inventúra pomaly končí. Dozrieva rozhodnutie urobiť zo seba nového človeka.
Mars vo vašom astrologickom dome partnerstva sľubuje vášeň, ale nevylučuje ani konflikty. Navyše sa zdá, že niečo z minulosti začína vystrkovať rožky. Mohlo by ísť o problémy v intímnej oblasti, alebo nezhody kvôli spoločnému majetku. Tento mesiac si nájdite niekoľko dní aj na regeneráciu v ústraní. Praktické stránky života vás budú už príliš otravovať. Môže sa dostaviť aj pocit neistoty, dezorientácie, ale aj idealizmu a nových nádejí. Koncom mesiaca bude Slnko vo vašom znamení, prichádza niečo ako znovuzrodenie. Všade okolo vás sú príležitosti a vy opäť zvedavo vyliezate zo svojej ulity. Vyrovnávate s minulosťou a vstupujete do novej etapy.



PANNA

23. 8. – 22. 9.

MÁJ 2018

Trochu zábavy, ale potom už hlavne práca a sebazdokonaľovanie. To, čo ste sa naučili, môžete onedlho zúročiť. Koncom mesiaca sa totiž objaví zaujímavá pracovná príležitosť. Mars sa tento mesiac presunie z domu potešenia do domu zdravia a práce. Užite si počas prvých týždňov, lebo neskôr vám to povinnosti už nedovolia. Hrozí konflikt z nutnosti pracovať pre niekoho iného a zároveň pre seba. Ak zabudnete na pravidelný oddych, ohlásia sa bolesti hlavy, horúčky, zosilnenie chronických bolestí. Možno si nakoniec poviete, že práca počká, ale zdravie a kondícia vyžadujú okamžitú pozornosť. Prvé týždne prinášajú aj radosť zo štúdia, z nových zážitkov, z cestovania. Ak na to máte, ujdite do ďalekej destinácie. Či doma, alebo v exotickej cudzine, budete sa zamýšľať nad svojím životom. Záver mesiaca bude úspešný v oblasti kariéry, dočkáte sa odmeny za nedávne úspechy a do ďalšieho obdobia vstúpite s optimizmom.

JÚN 2018

Chcete sa presadiť a prvé týždne budete len pracovať. Potom ale precitnete a spomeniete si, že život je aj o inom... Napokon prežijete skvelé chvíle v spoločnosti najlepších priateľov. Mars sa na nezvyčajne dlhú dobu usadil vo vašom dome zdravia a práce. Začínate si pripúšťať, že so zdravím a kondíciou na tom nie ste tak ružovo, ako ste si nahovárali. Vstúpite si však do svedomia – začnete cvičiť, navštívite lekára. Skúste toho čo najviac stihnúť do 26. júna. Potom sa Mars začne pohybovať retrográdne a to môže na nejakú dobu pribrzdiť vaše plány. To, čo teraz takisto nie je možné zanedbať, je kariéra. Tú ovplyvňuje Slnko v desiatom dome už od konca uplynulého mesiaca. Aj prvé júnové týždne sú ešte skvelé pre postup v zamestnaní. Pracovné záležitosti sa však budú prelínať s rodinnými. Koncom mesiaca prichádza čas nadviazať, alebo oživiť priateľstvá.

JÚL 2018

Prvé týždne budú pomerne rušné. Neskôr práve naopak – objavíte v sebe introverta. Tieto pocity budú pre vás nové, možno aj trochu zvláštne a tajomné, ale tento mesiac sa budú často opakovať.
S retrográdnym Marsom v šiestom dome sa sústredíte na pracovné a zdravotné záležitosti. Hrozia konflikty so spolupracovníkmi, nestíhanie termínov, oneskorenie dodávok. Možno tiež zistíte, že niektoré veci bude treba urobiť ešte raz a inak. Bude ťažké rozhodnúť, či ísť s Marsom hlavou proti múru. Prvé týždne budú bohaté aj na spoločenské udalosti, neskôr sa Slnko presunie do domu podvedomia. Tam sa zameria na veci skryté a neznáme, na sny, tajomstvá, samotu, únik od reality, alkohol, drogy. Niečo z toho môže koncom mesiaca výrazne zasiahnuť do vášho života.



VÁHY

23. 9. – 22. 10.

MÁJ 2018

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

Čakajú vás týždne, počas ktorých vynaložíte veľa energie na aktivity súvisiace hlavne s rodinou a neskôr aj s fyzickou láskou, alebo tvorivou prácou. Prvé tri týždne sú zároveň orientované aj na záležitosti ôsmeho domu. Ten sa týka sexuálneho správania a peňazí, ktoré súvisia s inými ľuďmi. Môžete sa preto tešiť na zaujímavé erotické experimenty, prípadne príjemný nový flirt. Hlavne sa však budete musieť venovať financiám, pôjde o dedičstvo, pôžičku, investíciu, finančné vyrovnanie, alebo daňové záležitosti. Ak riešiť právne záležitosti, je pravdepodobné, že pohnú dopredu. Posledný týždeň sa začnete sa zamýšľať nad svojou budúcnosťou.

JÚN 2018

Ostatní vám môžu len závidieť. Tešíte sa zo života a užívate si vo veľkom štýle. Koncom mesiaca dostanete šancu aj v kariére. Ale chuť baviť sa bude zrejme silnejšia.

Mars sa na nezvyčajne dlhú dobu usadil vo dome potešenia. Znamená to veľa zábavy a tvorivých nápadov. Odviažete sa tak, ako sa vám to už dávno nepodarilo. Zabudnete na všetko rutinné a všedné. Budete sa správať, ako keby ste si počas týchto týždňov chceli vynahradiť všetku zábavu, ktorú ste si v uplynulých dvoch rokoch nedopriali. Možno dokonca vyrazíte do sveta. Cestovaniu a túžbe po dobrodružstve fandí totiž Slnko v deviatom dome. Ideálny čas na cestovanie ponúkajú prvé tri týždne.Neskôr sa Slnko presunie do vášho domu kariéry a tak – hoci zábava je v plnom prúde – možno by nebolo márne prejaviť trochu iniciatívy aj v práci.

JÚL 2018

Prvé tri týždne budú patriť najmä pracovným záležitostiam. Neskôr zvíťazí túžba baviť sa a tak sa necháte strhnúť vírom spoločenských udalostí.

Mars, aj keď retrográdny, je naďalej vo vašom astrologickom dome potešenia. Máte chuť baviť sa a trochu aj hazardovať. Nikto vám to neberie, ale ak to preženiete, ohrozíte svoju peňaženku a možno aj zdravie. Zároveň sa pripravte aj na to, že nebude ľahké zladiť pracovné povinnosti a rodinný život. Slnko s niekoľkými planétami vás ženie dopredu a diktuje pracovné tempo, v ktorom nepoľavíte minimálne prvé tri týždne a ktoré vašich nadriadených určite poteší. Neskôr sa Slnko ocitne vo vašom dome priateľstva. Prinesie vám niečo, čo vám určite nebude vadiť – s obrovskou intenzitou rozhýbe váš spoločenský život. Neváhajte a poriadne to roztočte!



ŠKORPIÓN

23. 10. – 21. 11.

MÁJ 2018

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

Mars ukončí tento mesiac svoj prechod astrologickým domom komunikácie a v polovici mesiaca sa presunie do vášho domu domova. Znamená to, že prežijete obdobie, počas ktorého vynaložíte veľa energie na aktivity, súvisiace s ľuďmi z najbližšieho okolia, pričom postupne sa to zúži na rodinu. Aj v láske sa vám mimoriadne darí. Počas prvých troch týždňov buď definitívne ukončíte beznádejný vzťah, alebo stretnete novú lásku, či zistíte, že v zdanlivo rutinnom vzťahu opäť svitá na lepšie časy. Koncom mesiaca Slnko zmení znamenie a nastolí témy ako dedičstvo, alebo zdieľaný majetok. Ak je dosiahnutie úspechu závislé na cudzích zdrojoch, začnite ich zháňať.

JÚN 2018

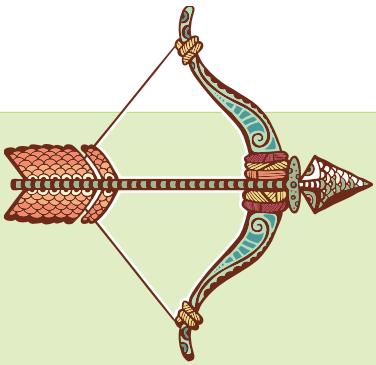
Tento mesiac musíte zariadiť isté majetkové záležitosti a aj rodina vás bude potrebovať. Až v druhej polovici júna dostanete možnosť uniknúť do iného sveta.

Mars je naďalej vo vašom dome domova. Pokračujú tak týždne, počas ktorých sa venujete rodine, či bývaniu. Prvé týždne sú zároveň orientované aj na záležitosti ôsmeho domu. Môžete sa preto tešiť na zaujímavé erotické experimenty, prípadne príjemný nový flirt. Ak prídete o zdroj časti svojich príjmov, nepanikárte. Ako sa neskôr ukáže, umožní vám to objaviť lákavé nové možnosti. Koncom júna sa Slnko presunie do domu filozofie a vy zatúžite spoznať a zažiť niečo nové. Buď na dovolenke, alebo sa ponoríte do čítania, ktoré máte už dávnejšie pripravené pre takéto chvíle.

JÚL 2018

Prvé týždne budú v duchu poznávania a nových zážitkov. Užívajte si, ak to rodinné záležitosti dovolia. Na konci mesiaca sa objavia vzrušujúce pracovné perspektívy.

V júli Mars cúva vo vašom dome domova. Svoju energiu smeruje k rodinným záležitostiam. Túžite veci výrazne posunúť dopredu, namiesto toho nadobudnete pocit, že sú v istom zmysle opäť na začiatku.
Prvé tri týždne zároveň patria aj témam astrologického domu filozofie a prinášajú radosť zo štúdia, z nových zážitkov, cestovania, alebo zo stretávania zaujímavých ľudí. Neskôr sa Slnko presunie do nasledujúceho znamenia (a vo vašom horoskope do domu kariéry). Po období hľadania tej pravej životnej filozofie, vzdelávania a rozvoja, vám planéty pomôžu presadiť sa. V júli vás čaká kariérny pokrok.



STRELEC

22. 11. – 21. 12.

MÁJ 2018

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

Máj začínate s Marsom v astrologickom dome peňazí a so Slnkom v dome zdravia a práce. Preto nemalý dôraz je na rutinných pracovných povinnostiach, kondícii a zdravotných záležitostiach. V druhej polovici mesiaca bude Mars už vo vašom treťom dome. Znamená to obdobie, ktoré bude asi najťažšie v tomto roku z hľadiska komunikácie s ľuďmi. Ovláda vás náchylnosť k impulzívnosti, energickosti, útočnosti. Neskôr aj Slnko zmení znamenie a dostane sa tým do vášho partnerstva. Nastúpi intenzívne obdobie, pokiaľ ide o lásku a partnerské vzťahy. Nie vždy sa veci daria samé od seba, občas im treba trochu pomôcť, ale teraz by to malo stáť za to.

JÚN 2018

Prvé týždne sa budete opájať intenzívnym pocitom lásky. Neskôr bude nevyhnutné naplno sa sústrediť na finančné záležitosti.

Počas prvých týždňov vás partnerské záležitosti úplne pohltia. Prevažne v pozitívnom zmysle, aj keď niekoľko dní môžete mať úplne opačný pocit. Ak sa tak nestalo už minulý mesiac, tak ešte aj prvé júnové týždne sú skvelé na to, aby ste stretli novú lásku, alebo sa uistili v tom, že voľba partnera/partnerky bola správna. S Marsom v treťom dome prežívate obdobie, ktoré je náročné z hľadiska komunikácie s ľuďmi. Skúste toho čo najviac stihnúť do 26. júna. Potom sa totiž Mars začne pohybovať retrográdne a to rozhodne neprospeje porozumeniu a efektívnemu narábaniu s faktami. Koncom mesiaca sa Slnko presunie do znamenia vášho ôsmeho domu. Prinúti vás to zamyslieť sa nad peniazmi, ktoré súvisia s inými ľuďmi.

JÚL 2018

Začiatkom mesiaca sa budete strácať vo finančných záležitostiach. Ale v jeho závere už budete myšlienkami úplne inde. Čakajú vás nové zážitky a nové obzory.

Mars je stále vo vašom dome komunikácie. Je toho toľko, čo treba vybaviť, napísať, dohodnúť... Dajte si veľký pozor na to, čo hovoríte, čo podpisujete a na aké informácie sa spoliehate. Snažíte sa toho stihnúť priveľa a šanca, že niečo nevyjde, je s retrográdnym Marsom väčšia. Prvé týždne sú vďaka Slnku a niekoľkým planétam orientované aj na záležitosti ôsmeho domu. Ten sa týka sexuálneho správania a peňazí, ktoré súvisia s inými ľuďmi. A nezabudnime ale ani na možné zaujímavé experimenty v sexuálnom živote, či nový flirt. V závere mesiaca bude Slnko už vo vašom dome filozofie a tak sa zdá, že si v nejakom zmysle rozšírite obzory.



KOZOROŽEC

22. 12. – 19. 1.

MÁJ 2018

Prvé týždne možno budete aj utrácať a užívať si. Neskôr sa ale sústredíte na prácu a zarábanie peňazí. Záverečný týždeň vás navyše podnieti k pozitívnym zmenám v životnom štýle.

S energickým Marsom vo vašom znamení a so Slnkom v astrologickom dome potešenia sa nenecháte obmedzovať v tvorivosti, hravosti a zábave. Niektorí sa nezastavia ani pred hazardom. Nie je vylúčená ani ľúbostná aféra. Druhá polovica mája už bude iná. Mars sa presunie do vášho domu peňazí. S veľkým entuziazmom sa pustíte do zarábania peňazí. Podporí vás v tom aj Slnko svojím vstupom do domu práce a zdravia. S takouto kozmickou podporou začnete intenzívnejšie uvažovať o zmene životného štýlu, preorganizovaní rutinných pracovných povinností a riešení prípadných zdravotných problémov.

JÚN 2018

Zarobiť sa dá aj prácou a práve tak to budete teraz skúšať aj vy. Len pozor, aby to neskončilo prepracovanosťou. Našťastie, zo všetkého vás koncom mesiaca vylieči láska.

Mars zostáva vo vašom dome peňazí. Vaše zisky porastú ešte rýchlejšie, než ste dúfali. Využite to, veď o mesiac už môže byť všetko inak. Prvé tri týždne sú vo veľkej miere orientované aj na zdravie a prácu a sú mimoriadne vhodné pre vytrvalý pracovný maratón, ako aj pre definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, prípadne naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity, začatie diéty, cvičenia. Občas hrozí prepracovanosť alebo nebezpečenstvo úrazu. Ale väčšinou sa budete cítiť vynikajúco. Po prvých troch týždňoch sa Slnko presunie do znamenia vášho domu partnerstva a tak naplno podľahnete láske a partnerským záležitostiam. Majte oči a srdce otvorené.

JÚL 2018

Prvé týždne sa budete opájať intenzívnym pocitom lásky, ktorý vás sprevádza už dávnejšie. Potom sa už ale naplno sústredíte na hlavnú tému týchto dní – na peniaze.

Pokiaľ ide o lásku, prežívate najšťastnejšie obdobie roka. Ak sa tak doteraz nestalo, tak počas prvých troch týždňov stretnete novú lásku. Neskôr sa Slnko presunie do znamenia domu sexu a peňazí iných ľudí. Pokiaľ ide o sex, vaša fantázia a sny budú koncom tohoto mesiaca bez hraníc. Horšie je to s financiami. Pozor na vklady v banke, investície, dedičstvá a peniaze zdieľané s niekým iným. Venujte financiám väčšiu pozornosť – inak sa vám súkromný, alebo nejaký inštitucionálny "partner" postará o poriadne straty. Júl bude hlavne o peniazoch. Niektoré projekty môžu vypáliť extrémne dobre. V prípade iných bude nevyhnutné začať ešte raz od začiatku.



VODNÁR

20. 1. – 18. 2.

MÁJ 2018

Prvé týždne patria rodine a otázkam bývania. Druhá polovica mesiaca prinesie navyše veľa vzrušenia a potešenia, ale aj neistoty a neodhadnuteľného rizika.
Prvé tri týždne sú najdôležitejšie záležitosti domova a rodiny. Mars v dvanástom dome je nostalgicky naladený. Navštívte rodičov, vychutnajte si rodinnú pohodu. 16. mája sa Mars na niekoľko mesiacov nasťahuje do vášho znamenia, čo je skvelé. Znamená to, že vynaložíte veľa energie na seba, svoj vzhľad a záujmy. Červená planéta vás vyzbrojí energiou a rozhodnosťou. Koncom mesiaca Slnko vstúpi do vášho piateho domu potešenia. Keďže tento dom súvisí napríklad s deťmi, možno zistíte, že sú teraz najdôležitejšou súčasťou vášho života. Či už s deťmi, alebo bez nich – prichádza čas hravosti a zábavy, ale zároveň vás hviezdy varujú, aby ste sa nenechali príliš strhnúť.

JÚN 2018

Počas prvej polovice mesiaca si málokto užije toľko zábavy, ako vy. Ďalšie týždne vás navyše podnietia k pozitívnym zmenám v životnom štýle.
Tento mesiac možno prinesie koniec jedného priateľstva, alebo práce pre nejakú komunitu ľudí. Inak sa prvé tri týždne budete len zabávať. Práca sa dostane na rad až potom (ak vôbec). Vyhovorte sa na energický Mars vo vašom znamení a na Slnko, ktoré žúruje vo vašom piatom astrologickom dome – dome potešenia. Pridajte sa k nim a užívajte si. Ak si o sebe myslíte, že sa nedokážete poriadne odviazať, potom prvé júnové týždne prekvapíte sami seba. Ani ľúbostná aféra nie je vylúčená. Naplno sa pustíte do činností, ktoré vám prinášajú najväčšiu radosť, ale už sú to možno roky, čo ste sa k nim nedostali.

JÚL 2018

Neodkladajte zmeny v životnom štýle. Aj keď tém na riešenie je tu viac – koncom mesiaca to budú napríklad srdcové záležitosti.
Retrográdny Mars je vo vašom znamení a vyzbrojuje vás energiou a rozhodnosťou. Keďže je ale občas nevyspytateľný, počítajte aj s neúspechmi a s tým, že sa začnú znovu otvárať isté súkromné témy, ktoré ste už považovali za zabudnuté. Minulosť vás opäť dobehne. V dome zdravia a práce nachádzame prvé tri týždne Slnko s niekoľkými planétami. Prinášajú obdobie vhodné pre naštartovanie pravidelného cvičenia či začatie diéty. Neskôr prichádza čas na zmenu, ktorá sa v tomto prípade dotkne partnerských záležitostí. Zatúžite pomáhať ľuďom okolo seba. Zmes optimizmu a neopatrnosti ale možno spôsobí, že nadviažete vzťahy, nad ktorými budete neveriacky krútiť hlavou, až jedného dňa vytriezviete. O slovo sa prihlási aj niekto z minulosti.



RYBY

19. 2. – 20. 3.

MÁJ 2018

Témou mesiaca je komunikácia. Čaká vás množstvo dôležitých stretnutí. Záverečný týždeň prinesie zmeny, ktoré ovplyvnia rodinný život.

Prvé tri týždne sú orientované na tretí astrologický dom, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti, blízke medziľudské kontakty. Určite si nájdete čas pre svojich blízkych. Mars je v dome priateľstva takisto spoločensky naladený. Spoločenský ruch sa však utíši už 16. mája, kedy Mars zmení znamenie a dostane sa do domu podvedomia. Ten je tradične spájaný s vecami skrytými a neznámymi, s podvedomím, samotou, únikom od reality, chorobami, alkoholom, drogami. Po prvých troch týždňoch si nejaká rodinná záležitosť si vyžiada viac energie, než ste čakali. Môže to byť napríklad potreba prebrať starostlivosť o rodiča či iného člena rodiny, alebo zabezpečenie lepšieho bývania.

JÚN 2018

Zdá sa, že v júni budete rozdvojenou osobnosťou. Na jednej strane samotárom a tajnostkárom, v druhej polovici mesiaca aj extrovertom a pôžitkárom. Čomu dáte väčší priestor?

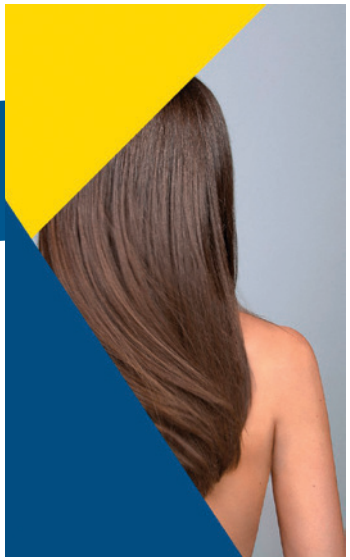
Keďže vaším štvrtým astrologickým domom prechádza Slnko, domov a rodina sú teraz najdôležitejšie. Navštívte rodičov, začnite hľadať byt, plánovať renováciu, prestavujte, vynovujte. V tomto smere budete mať úspech. Najmä, ak využijete prvé dva týždne. Pokiaľ ide o Mars, ten prechádza znamením vášho domu podvedomia. Na konci mesiaca sa Slnko presunie do znamenia vášho domu potešenia a tak prichádza čas hravosti, flirtu, radosti. Dostanete príležitosť užiť si všetko, čo je vo vašej predstave synonymom zábavy a potešenia.

JÚL 2018

Prvé týždne budú patriť pôžitkom, ale aj rozjímaniu. Svoje súkromie si budete úzkostlivo strážiť. Niekoľkotýždňové bilancovanie vás podnieti k zásadným zmenám v životnom štýle.

Aj tento mesiac strávi Mars v dome podvedomia. To je silný signál toho, že budete často unikať do samoty, rozjímať a rekapitulovať. Vaše nepokojné myšlienky sa budú vracať do minulosti. Oprášite svoje staré plány a rozhodnete sa, že začnete od začiatku. Paradoxne sú prvé týždne zároveň orientované aj na Slnko v dome potešenia. Budete sa venovať deťom, novej láske, kreatívnej aktivite, alebo aj hazardu. Nie je vylúčený ani flirt. V závere mesiaca sa Slnko presunie do domu zdravia a práce. Záležitosti psychického a fyzického zdravia však akcentuje aj spomínaný Mars v dome podvedomia. Bude náročné efektívne si zorganizovať každodenné povinnosti. Ak si vaše zamestnanie vyžaduje veľa monotónnej roboty, začnete túžobne snívať o inej práci.

Váš nový VLASOVÝ RITUÁL



text_ Táňa Nitková foto_ Sisley

Už od roku 1976 pracuje kozmetická značka Sisley na tom, aby vytvárala sortiment produktov starostlivosti o pokožku, ktorý obsahuje tie najlepšie rastlinné výťažky. V roku 2018 svoje zameranie rozširuje aj o starostlivosť o vlasy. Nová vlasová starostlivosť sa volá HAIR RITUEL by Sisley a je novou starostlivosťou o pokožku.

Produkty novej značky sú určené výhradne na pokožku hlavy a vlasové vlákno. Šesť základných ošetrujúcich prípravkov však tvorí kompletný zmyslový rituál krásy určený tak pre ženy, ako aj pre mužov bez ohľadu na farbu, typ, dĺžku, či vek vlasov.

Prečo sú poznatky značky získané za 41 rokov zo starostlivosti o pokožku užitočné práve pre vlasovú starostlivosť? Pretože zloženie a funkcia buniek pokožky a buniek pokožky hlavy sú si podobné, a tiež preto, lebo faktory, ktoré negatívne ovplyvňujú krásu vlasov – stres, únava, genetické starnutie či znečistenie – sú rovnaké ako tie, ktoré poškodzujú pokožku.

NA ZDRAVÚ CIBUĽKU AJ VLÁKNO

HAIR RITUEL by Sisley predstavuje celosvetový prístup v starostlivosti o vlasy. Jeho zloženie sa zameriava na celkové zdravie vlasov – na vlasovú cibuľku aj na vlasové vlákno. Každý zo 6 produktov línie sa vyznačuje silnou koncentráciou botanických výťažkov a esenciálnych olejov, minerálov, vitamínov a bielkovín. Tieto zložky pôsobia synergicky, dodávajú energiu každej vlasovej cibuľke a reštrukturalizujú každé vlasové vlákno.

Vlasová starostlivosť je teraz novou starostlivosťou o pokožku.



Čo nájdete v zložení, ktoré pracuje pre vaše zdravé vlasy?

O vlasovú cibuľku sa starajú: *oživujúco-posilňujúci komplex – zinok, meď, horčík, vitamín B6, pro-vitamín B5, derivát vitamínu E a arginín; ryžové bielkoviny a peptidový vitamín – zložený z 3 aminokyselín a vitamínu H; výťažky z ľanového semienka a pšenice jednozrnky na ochranu prirodzenej farby vlasov; upokojujúca prírodná látka alfa-bisabolol a výťažok zo šalvie.*

O vlasové vlákno sa starajú: *ceramidy a proteíny z bavlníka, revitalizačné oleje – bambucký, makadamiový, kaméliový, mučenkový olej a olej z lieskových orieškov, z moringy a bavlníkových semien.*

Aktívne jadro: *esenciálne oleje z cyprušteku, mimózy a pimentovníka.*

Nádherná a svieža vôňa: *verbena, citrón, broskyňové kvety a jantár.*

BAZI

ČÍNSKA ASTROLÓGIA

OSOBNOSŤ
ŽIVOTNÁ CESTA
FINANCIE
KARIÉRA
VZŤAHY
SKRYTÝ POTENCIÁL

Čo môžete očakávať od jednotlivých oblastí života?

Aké možnosti vám prichádzajú v aktuálnom čase?

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

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

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



SUBARU

Confidence in Motion

Jazdite inak. Jazdite štýlovo. S dokonalou odozvou a špičkovou bezpečnosťou **asistenčného systému EyeSight**. Neexistuje miesto kam by ste nemohli ísť a túžba, ktorú by ste si nemohli splniť. Užite si zábavu pri jazde so **symetrickým pohonom 4x4** a jedinečným **Boxer motorom**. Prebuďte svoje zmysly a prekonávajte hranice. Objavte **NOVÉ SUBARU IMPREZA**.

Objednajte sa testovaciu jazdu ešte dnes: **www.subaruslovakia.sk**

facebook.com/SubaruSlovakia

Ilustračné foto. Kombinovaná spotreba: 6,2 - 7,0 l/100km. Emisie CO_2: 140 - 159 g/km.