
HOROSKOPY
& LIFESTYLE
3,46 €
www.horoskopy-lifestyle.sk
ALTERNATÍVNA MEDICÍNA | FENG SHUI
EKO | DUCHOVNÝ ROZVOJ | VZŤAHY
leto 2019
máj jún júl
SAJFA
Chcem dokázať ŽENÁM, že som dobrý
Čo prezrádza
PSYCHOLÓGIA chodidla?
SEX PORNO
áno či nie?
Tasmánia
ostrov diablov a inšpirácie
Cvičte OČAMI
OČNÁ JOGA
Ako zvládnuť klimaktérium?


DaliA
More
« Crazy about Parfums Salvador Dali ! »
parfums-salvadordali.com
Salvador Dalí

FAnn parfumérie

SALVADOR DALI
DaliA More
hra slov a lásky...



DaliA More otvára novú kapitolu v príbehu toaletnej vody DaliA. Vôňu vyžarujúcu a iskriacu nezbedným kúzlom dotvára elegantná ženskosť a viac otvorená, asertívna zmyselnosť. Ženskosť oslavovaná v modernom štýle krásneho a trendového ružového flakónu.

DaliA More nám spojením zmyselných a romantických tónov predvádza svoj svieži a gurmánsky charakter. Pohráva sa so zmyslami ženy. Najprv povzbudivá, veselá a éterická, pozvoľna odkrýva intenzívnu ženskosť, delikátne lahodnú, ba priam živočíšnu.

Žiarivá toaletná voda s plnou osobnosťou a krásou vyzdvihuje ešte viac pôvabnú zmyselnú auru mladej ženy.

Očarujúci elegantný flakón vyznieva mimoriadne žensky vďaka jemne ružovému odtieňu a kontrastu mrazivého povrchu s priehľadným sklom. Práve tento kontrast evokuje sviežosť a nežnú zmyselnosť vône.

SKRÁŠLITE SA S VÔŇAMI
DALIA & DALIA MORE

Toaletná voda 30 ml € 34
Toaletná voda 50 ml € 48
Toaletná voda 100 ml € 69

VYSKÚŠAJTE
TIEŽ

Salvador Dali DaliA
Vôňa pohodovej bezstarostnosti, okamihov šťastia, aké možno pocítiť za slnečného počasia. Je to zvodná voňavá óda večnej ženskosti zostavená z elegantných, vláčnych a žiarivých tónov.



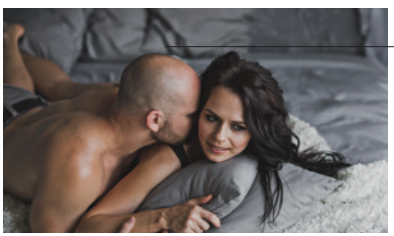
WWW.FANN.SK

foto: www.istockphoto.com, www.thinkstockphotos.com

Obsah

№2 2019





6 MÓDA
Závan leta vo vašom šatníku

10 BEAUTY
Krása zrodená z pokroku
Slnkom omladená

14 COFFEE BREAK
Matej „SAJFA" Cifra:
Chcem ženám dokázať,
že som dobrý

18 CESTOVANIE
Tasmánia:
Ostrov s divokým srdcom

26 VZŤAHY A SEX
Porno! Áno alebo nie?
Netvárme sa, že sme v pohode





ZDRAVIE 38
Oči – okno do duše
Ako prežiť klimaktérium?
Psychológia chodidla
Zvuk a vibrácia v joge

RECEPTY 52
Pre štíhlu líniu

SPIRIT 54
Knižné recenzie

ČÍNSKE HOROSKOPY 56
Predpovede na máj až júll

TAROT 62
Výklad pre všetky znamenia na 3 mesiace

ASTROLÓGIA 70
Predpovede na máj, jún, júl





HOROSKOPY
& LIFESTYLE

VYDANIE 35.
štvrťročník _ apríl 2019, ročník 8.

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

ŠÉFREDAKTORKA
Vladimíra Dutková-Mináčová

EDITORKA
Alena Petrželková

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

GRAFICKÉ SPRACOVANIE
LEo

LAYOUT
mono

FOTOGRAFIE
Ingimage, Dreamstime, archív

KONTAKT
0903 442 220
redakcia@badamcreative.sk

TLAČ
Kancelária s.r.o.

DISTRIBÚCIA
Mediaprint – Kapa, a.s.
biopredajne a súkromní distribútori

REGISTRÁCIA
MK SR EV 4143/10 ISSN 1338-2608

INZERCIA
inzercia@badamcreative.sk
vydavateľ: 0903 442 220

PREDPLATNÉ
SK: Slovenská pošta, a.s. | 02/ 5441 8102 | predplatne@slposta.sk
CZ a zahraničie: zahranicna.tlac@slposta.sk

Akékoľvek rozmnožovanie textu, fotografií, vrátane údajov v elektronickej podobe sa povoľuje len s písomným súhlasom vydavateľa. Vopred nevyžiadané príspevky a fotografie redakcia nevracia. Príspevky sú redigované. Redakcia nezodpovedá za obsah inzerátov.

BADAM CREATIVE
ADVERTISING AGENCY



Načo sú nám náhody?

Určite to poznáte. Náhodou si na niekoho spomeniete a vzápätí toho človeka stretnete, alebo sa vám ozve. Prebleskne vám hlavou nejaká myšlienka a v krátkom čase sa zhmotní v konkrétnej situácii. Mávame dobré či zlé predtuchy, ktoré sa plnia... Čím to je? Je naše vedomie také dokonalé, že v hĺbke duše poznáme každý nasledujúci krok nášho života? Vedie nás vnútorný hlas? Ozýva sa naša intuícia? Vieme sa na ňu skutočne naladiť a rešpektovať ju?

Pravdou je, že niektoré veci o svojom živote a osude jednoducho vieme, tušíme, sme o nich presvedčení bez akéhokoľvek racionálneho dôvodu. Iná otázka je, či dokážeme naozaj kráčať v súlade s hlbokým poznaním svojho vedomia a počúvať čo nám našepkáva naša duša. Či dokážeme vnímať svoju intuíciu, dôverovať jej a vytvárať spojenie medzi naším vnútorným presvedčením a vonkajším svetom. Či dokážeme rozoznávať všetko, čo nám prichádza do cesty, ako cenné znamenia, ako značky v neprehľadnej dopravnej situácii, ako upozornenia, ktoré sa objavujú preto, aby sme sa posunuli ďalej, niečo si uvedomili a napravili svoj smer. Či už sú to udalosti, alebo osoby, ktoré nám prichádzajú do života, nič nie je náhoda a našou úlohou je naučiť sa s rozvahou čítať tieto znamenia a nachádzať v nich posolstvá a odkazy. Na základe tohto poznania môžeme potom robiť lepšie rozhodnutia – v prospech seba, vlastného rozvoja a svojej životnej cesty.

Ľudia často fňukajú nad svojím životom a pýtajú sa, prečo sa im dokola deje to isté? Prečo sa opakuje tá istá smola? Ak nerešpektujeme upozornenia, ktoré najprv prichádzajú v jemnejšej forme, život nás upozorní na tú istú skutočnosť hrubšou silou a bude pritvrdzovať, kým naozaj nepochopíme o čo ide, nepoučíme sa a nezmeníme svoj postoj. Kým neurobíme pokrok. Preto by sme mali zostať vždy vnímaví a naladení na tie najjemnejšie vibrácie diania okolo nás a registrovať už letmé náznaky prichádzajúcich signálov. Otváranie vedomia je naša kľúčová úloha. Môžeme si to trénovať sami so sebou, alebo cez meditáciu či jogu. Práve práca s naším hlbokým vnútorným svetom je tým kľúčom, ktorý nám rozvíja schopnosť vnímania, pozorovania a vyhodnocovania životných situácií. Čím skôr sa naučíme rozpoznávať náhody ako dôležité signály, chápať ich zmysel, počúvať svoj vnútorný hlas a dôverovať vlastnej intuícii, tým skôr môžeme v živote smerovať k tomu, čo naozaj chceme a realizovať plán svojej duše bez zbytočných komplikácií, ťažkostí a odbočiek ☺.

Pekné cesty, otvorené vedomie a bdelú myseľ!

Vladimíra Dutková – Mináčová ● šéfredaktorka





Závan leta vo vašom šatníku

1_Sukne až po zem

V lete chceme mať na sebe, čo najmenej oblečenia. No menej oblečenia nemusí vždy znamenať – kratšie oblečenie, že? Dlhé sukne z ľahkého materiálu sú to pravé orechové a nemali by chýbať v žiadnom letnom šatníku. Okrem toho, že sú pohodlné tak vám ešte aj dodajú nezameniteľný bohémský look, ktorý ide s letom ruka v ruke.

text_ Veronika Galbavá foto_ dreamstime

Leto klope na dvere a nám neostáva nič iné iba mu otvoriť a užívať si to. V zime sa často sťažujeme, že sa neviem pekne obliecť, pretože je zima a treba všetko vrstviť... V lete opäť frfleme, že je príliš teplo na to, aby sme vymýšľali outfit, ktorý zaujme... Ideálne obdobie na pekný outfit je ale každý deň! Preto skúsme poraziť lenivosť a inšpirujme sa trendami, ktoré so sebou prinieslo toto pre mnohých najbezstarostnejšie ročné obdobie.





2_Vzdušné šaty

Trendy na leto 2019 sa nesú v duchu voľných, ale štýlových kúskov a preto v ňom budeme aj naďalej pokračovať. Šaty sú neodmysliteľnou súčasťou leta. Leto je presne tá časť v roku, kedy nemusíte riešiť, čo si obliecť pod šaty, aby ste neskončili so zápalom močového mechúra... Preto by bol hriech nevyužiť príležitosť, kedy môžete ušetriť hodiny, ktoré by ste premrhali vyberaním správneho outfitu. Siahnite po šatách, ktoré sú voľného strihu. Nebojte sa, že nevynikne vaša ženskosť. K šatám zvoľte topánky na vysokom podpätku a určite vás nikto neprehliadne.





2_Overal

Najjednoduchší a najefektnejší outfit! Jediný kúsok a ste kráľovnou letných dní aj nočných party! S nevýhody pri otravnom vyzliekaní pri každej návšteve toalety rýchlo prekonáte, pretože overal má viac výhod. Väčšina overalov sa vyrába z veľmi vzdušného materiálu. Nemusíte vymýšľať komplikovaný outfit. Stačí vám overal a nejaké doplnky. Preto ak ste stále na vážkach, či dať overalu šancu tak prosím nebojte sa a nájdite si ten pravý pre vás!

4_Voľné nohavice

Ak patríte k ženám, ktoré sa zubami nechtami nechcú vzdať nohavíc, toto leto patrí vám. Veľmi moderné budú nohavice voľného strihu, ktoré sú ľahké, vzdušné a pohodlné! Zabudnite na upnuté šortky v ktorých sa vám budú nepríjemne potiť stehná. Tieto nohavice sú to pravé aj na chladnejšie letné večery. Okrem iného môžete si vybrať aj dĺžku, pretože nohavice na tejto štýl nájdete vo všetkých možných prevedeniach. Je iba na vás v čom sa budete cítiť najlepšie.











Krása zrodená z pokroku

text_ Táňa Nitková foto_ archív značiek

Odľahčite svoju myseľ od každodenných povinností, urobte si radosť a tešte sa z nových vecí na vašom kozmetickom stolíku, vďaka ktorým sa na seba usmejete v zrkadle.

1_ Multidimenzionálna Nová riasenka **So Volume** od **Sisley** dokáže s riasami hotové divy! Riasam dodáva okamžitý objem, natočí ich a viditeľne ich zvýrazní od korienkov až po končeky. Vďaka perfektnej textúre sú mihalnice očividne plnšie, dlhšie, hrubšie, krajšie a deň za dňom aj odolnejšie. Jej inovatívna receptúra obsahuje vitamínové peptidy, bavlníkové proteíny a kľúčovú zložku – ceramidy. Vitalita rias sa zlepšuje po každej aplikácii i vďaka pridanej výžive – arginínu, provitamínu B5, extraktu z kvetov japonskej čerešne a ricínovému oleju –nevyhnutnej pre ich vývoj a rast. Bonusom je aj XXL kefka, ktorá je dokonale prispôsobená receptúre a riasy okamžite tvaruje bez opakovaných nánosov.

2_ Koralová krása Sisley prináša 3 nové, úžasné odtiene rozjasňujúcej lícenky **L'Orchidée Corail.** Rozjasňujúci efekt sa skladá z 3 odtieňov, ktoré sa dajú nekonečne miešať a spájať tak, aby sa pleť vylepšila a tvárové kontúry sa jemne zvýraznili. L'Orchidee je celotvárová lícenka, ktorá dodáva pleti farbu a jas. Jej zloženie obohatené o bielu ľaliu prináša pleti mäkkosť a pocit komfortu. Trio ultra jasných odtieňov je špeciálne navrhnuté tak, aby zlepšilo prirodzenú krásu tváre a rozžiarilo ju. Tieto 3 mäkké perleťové, svetelne difúzne nuansy s mikronizovanými pigmentmi a perlami už po jedinom ťahu štetcom pokožku zvýraznia, vyhladia a okamžite oživia sviežim jasom.

3_ Radosť žiť! **DaliA More** je nová vôňa od **Salvador Dalí,** vyžarujúca a iskriaca nezbedným kúzlom. Ženskosť v modernom štýle v krásnom a trendovom ružovom flakóne má svieži a gurmánsky charakter. Žiarivú toaletnú

vodu skomponoval Raphaël Haury z Perfum.com tak, aby sa DaliA More pohrávala so zmyslami. Najprv je povzbudivá, veselá a éterická, no pozvoľna odkrýva intenzívnu ženskosť, delikátne lahodnú, ba priam až živočíšnu. Úvod vône patrí radostným a úžasne sviežim tónom sicílskej bergamoty s gurmánskou hruškou a so zľahka osladeným jablkom. Romantický rozmer sa rozvíja v kvetinovej a zamatovej harmónii srdca zloženého z kvetu mučenky a nádherne ženského akordu červenej ruže a malín. Základ vás unesie do opojného víru sladkého pižma a krištáľovej ambry sálajúcej žiarivú zmyselnosť.

4_ Prijmite bielu ružu

Matis vyvinul **Cell Expert™,** elixír krásy zostavený z kmeňových buniek bielej ruže. Základom tejto výnimočnej starostlivosti je unikátny komplex MatiStemCC™, ktorý chráni okolie kmeňových buniek pleti a povzbudzuje proces regenerácie epidermy. Kmeňové bunky z bielych ruží sa rozptýlia po povrchu pokožky a uvoľnia aktívne zložky napodobením vlastností jej komponentov. Takto docielia ochranu prostredia vlastných kmeňových buniek v pleti, ako aj podporu regenerácie epidermy. Kmeňové bunky majú totiž priamy vplyv na kvalitu pleti, no s pribúdajúcimi rokmi sa ich počet v pleti zmenšuje, pričom klesá aj ich schopnosť obnovovať pleť v dôsledku hektického životného štýlu.

5_ Štíhlosť z rastlín

HERBORISTE DÉTOX je úplne nová telová línia od **PAYOT** s unikátnymi účinkami na pokožku, ktoré napodobňujú efekt športového výkonu pre viditeľne krajšiu a ladne tvarovanú postavu. Trio jedinečných produktov je založené na sile odvážnych detoxikačných rastlín, ako sú žerucha, brečtan a konský cesnak a na špičkových vedeckých poznatkoch. Ponúka ženám zoštíhľujúci program, vysoko senzorické textúry a špeciálne aplikačné metódy.
V línii je CONCENTRÉ ANTI-CAPITONS – Intenzívne sérum na vyhladenie celulitídy s textúrou suchého oleja a aktívnymi látkami, ktoré pomáhajú pri spaľovaní tukov, GELÉE MINCEUR 3-EN-1 – Tvarujúca, spevňujúca a tonizačná starostlivosť na tvarovanie, spevňovanie a detoxikáciu nepoddajných partií tela s patentovanou látkou, ktorá na pokožke napodobňuje efekt športového výkonu a BRUME JAMBES LÉGÈRES – Osviežujúca a odľahčujúca starostlivosť na nohy vo forme ľahučkej osviežujúcej hmly.

6_ Tekutý šperk

TOUS uvádza novú dámsku vôňu **Oh! The Origin.** Úspešná značka vytvorila vôňu, ktorá uchováva spomienky a pocity podobne ako šperky. A tak vo flakóne z elegantného vysokokvalitného skla s hladkými oblými krivkami je ukrytá pižmovo-kvetinová vôňa s dominantnými tónmi ružového korenia v úvode. Vôňa spájajúca modernú klasiku s optimizmom, zvodnou zmyselnosťou a opojnosťou kombinuje v srdci romantickú ružu s elegantným kosatcom, čo je ikonická dvojica klasického parfumérstva. Kvetinové tóny však prenikajú cez svieži a žiarivý ovocný koktail z mandarínky, citrónu a čiernej ríbezle. Zvodnosť a zmyselný pôvab jej dodáva hrejivá vanilka, pižmo, fazuľky tonky a ambroxan. •







Slnkom omladená

text_ Táňa Nitková foto_ Sisley

Je len jedna cesta, ako sa so slnkom priateliť a svojej pleti dodať krásu, mladosť a žiarivosť. Nová jedinečná starostlivosť od Sisley – Sunleÿa G.E. Age minimizing global sun care SPF 50+. Najvyššia ochrana proti starnutiu pleti na slnku, ideálna na pokojné leňošenie na slnku pri vode aj na zvládanie slnkom prežiarených horúcich letných dní v meste.

Zachovať si mladosť v tvári znamená chrániť sa pred silným slnkom, vetrom aj horúčavou. Ak cestujeme za letným slnkom a túžime po morskom vánku, slanej vode a horúcom piesku, ale aj vtedy, ak sa ponáhľame v letnej páľave do práce v rozhorúčenom meste, neostáva nič iné, len svoju pleť chrániť. Bez ohľadu na to, či ide o prvé minúty na slnku alebo o veľmi svetlú či citlivú pleť.

Sunleÿa G.E. Age minimizing global sun care SPF 50+

... alebo s ochranným faktorom SPF 30 je úplne nová slnečná pleťová starostlivosť od Sisley s najvyšším stupňom ochrany proti slnečnému žiareniu, ktorá bráni vzniku vráskam, tmavým škvrnám, dehydratácii a strate pevnosti, zatiaľ čo zanecháva pokožku rozjasnenú a trvalo opálenú. Je určená na všetky typy pleti.

Nová Sunleÿa pôsobí ako skutočný štít proti starnutiu pleti na slnku, bráni vzniku vrások, tmavých škvŕn, dehydratácii a strate pevnosti a zanecháva pleť prežiarenú a trvale opálenú. Jej inovatívna účinnosť proti starnutiu spočíva v kombinácii aktívnych ingrediencií, ktoré pomáhajú chrániť pleť pred fotogenickým starnutím. Špecifický filtračný komplex UVA a UVB absorbuje škodlivé lúče UVA a UVB, kým extrakt z jednozrnnej pšenice bojuje proti glykácii, teda strate pružnosti elastínových a kolagénových vlákien. Navyše, extrakt z kôpru pomáha vytvárať funkčný elastín a týmto spôsobom bojuje proti slnečnej elastóze. Ďalšími bojovníkmi proti starnutiu sú extrakty z listu vŕby bielej a sójového peptidu. Vitamín E zasahuje proti voľným radikálom a bambucké maslo pleť vyživuje, upokojuje, opravuje, zmäkčuje a chráni. O hydratáciu sa stará glycerín rastlinného pôvodu a jemný éterický olej zo šalvie a majoránu pleť stimuluje a upokojuje.



V mene mladosti

Svieža a hodvábna textúra neupcháva póry, rýchlo sa vstrebáva a nezanecháva na pleti žiadne biele stopy. Sunleÿa G.E. Age minimizing global sun care SPF 50+ sa však musí aplikovať pred vystavením sa slnku a opakovane každé dve hodiny.

HYPOALERGÉNNE KRMIVO

MINIMÁLNE **50%** PODIEL MÄSA LOSOS A PSTRUH



www.paw.sk

Chcem ženám dokázať, že som dobrý

text_ KaVa foto_ archív MC

Poznám ho od čias, kedy začali s Adelou vysielať v rádiu rannú šou. Sedem rokov sme spoločne denno-denne pracovali na rannom vysielaní. Za ten čas spoznáte človeka v najrôznejších situáciách. Hlavne, ak ráno ešte nemal kávu☺. Jeho poznám ako jedného z najpracovitejších ľudí, ktorý sa len tak ľahko nevzdá. Keď Adela ukončila vysielanie v rádiu, odrazu začínal odznova a sám za seba. Uspel. Keď preňho v televízii nemali program, lebo sa im nehodil, našiel si videá, Instagram a internet. Uspel. A aj keď sa to pri jeho nevyberanom humore nezdá, je veľmi láskavý a prajný. Milovaný, aj zatracovaný. **MATEJ CIFRA – SAJFA.**

Kedy si začal byť absolútne komfortný s tým, že ťa nemá každý rád?
(Ticho. Premýšľa.) Ja som bol asi od začiatku profesionálne nastavený tak, že to bude môj údel. Nikdy som si nenárokoval na obľubu u všetkých. Skôr som mal pocit, že ma to robí výnimočným. Trčím z davu, že to ja som ten, ktorého majú aj nemajú radi. Že vyvolávam emóciu.

Chceš mi povedať, že od začiatku si s tým bol v pohode?
Keď som začínal ja, tak vtedy ešte neboli internety, aby mi niekto vypisoval, že som mimozemšťan a podobne. Okamžitú spätnú väzbu, aká je teraz, som nemal. Musím povedať, že chvalabohu, že sa k tomu nemohol vyjadriť hocikedy hocikto. Myslím, že teraz je zložitejšie presadiť sa a byť sám sebou, pretože sa utápaš v nezmyselných feedbackoch ľudí, ktorí k tomu nemajú čo povedať a vyjadrujú sa iba preto, lebo majú možnosť. Rozhodne je to náročnejšie na psychiku.

A naopak, najkrajšia vec, ktorú ti napísal človek, ktorý ťa má rád?
Teraz nedávno mi jeden človek napísal, že keď som začínal s videami na YouTube, tak mi záviděl. Nie materiálne veci, ale to, že z mojich videí ide pozitívna atmosféra a mám vo svojom okolí samých pozitívnych ľudí. Až neskôr si uvedomil, že je to vďaka tomu, že sa tak k ľuďom správam aj ja. A tak sa začal k svojmu okoliu správať prívetivejšie a zistil, že to funguje. A toto je pre mňa veľmi vďačný feedback. Keď niekoho inšpiruje dobrá atmosféra a nasiakne ňou tak veľmi, že ju premietne do svojho života, tak to je pre mňa najlepšia spätná väzba, akú môžem mať.

A tebe sa čo na sebe najviac páči?



Ak by som sa nato díval fyzicky, tak mi začína trošku rásť bruško. Súvisí to asi s vekom a aj nedostatkom pohybovej aktivity, ktorú som kedysi mával. Pozeral som sa však na seba pár dní dozadu do zrkadla a povedal som si: „kašlať nato". Byť spokojný sám so sebou je zložitá vec, ale človek sa musí prijať. Lebo potom rieši v hlave iba toto.

A psychicky?

Za tie roky som získal hrošiu kožu voči hejtu. Alebo voči vonkajšiemu neprajnému svetu. A riešim to s oveľa väčšou ľahkosťou, lebo mi na tom až tak nezáleží. A hlavne to ani nie je názor. Na chvíľku ma to vykoľají, ale nerozhádže ma to v tom zmysle, že donekonečna nad tým uvažujem, že čo teraz... mal som, alebo nemal som to urobiť?

Tvoj otec je vedec, pôsobí v ústave polymérov v SAV. Čo vieš o polyméroch?

Viem niečo! Polyméry sú všade okolo nás. Nie je to len umelá hmota ako igelitové vrece a podobne. Polymér je všade... takže môj otec sa venuje celému svetu (úsmev).

V tom bol pre teba najväčším vzorom? Že sa venuje celému svetu?

To nie, ale bol pre mňa vzorom v tom, že robí vedu preto, lebo vo vede sa nedá spraviť výsledok zo dňa na deň. Že na niečom musíš pracovať dlho, aby si dospel k výsledku. Ja som vždy chcel výsledok okamžite. Pochvalu, pozitívny feedback – všetko som chcel hneď. A to môj otec nikdy nedostával, pretože bol v laboratóriu a raz za čas vyšiel na svetlo sveta a demonštroval niečo. Naučil ma trpezlivosti. Ale zase, preto robím v médiách. Lebo tam je ten feedback okamžitý.



„Ženy sú pre mňa inšpiráciou. Hľadám v nich obdiv a momenty, ktoré ma posúvajú ďalej.“

Vyštudoval si angličtinu – slovenčinu. Bol si učiteľ. Zmaturoval by si ešte z týchto predmetov?
Záleží na tom, čo by som si vytiahol. Z angličtiny by som zmaturoval, ak by to bolo rozprávanie. Ale keby mi niekto povedal, že: „sprav mi tretí kondicionál", tak by som musel uvažovať. A zo slovenčiny, gramatika určite nie je moja silná stránka, to som čajový. Inak je zaujímavé, že počas strednej školy som mal encyklopedické vedomosti, ktoré už nemám. Nevedel by som teraz dlho rozprávať o hattalovskej kodifikácii štúrovskej slovenčiny. Ale stále viem, že Hattala bol ten, kto prišiel s ypsilonom a nie Štúr, ako sa mnohí mylne domnievajú.

Mama je učiteľka, ty si učiteľstvo vyštudoval, moderátorsky si sa stal známym v dvojici s Adelou Banášovou, s manželkou Veronikou ste takisto veľmi známou dvojicou. Akú úlohu v tvojom živote zohrávali a zohrávajú ženy?
Veľmi dôležitú úlohu! Lebo si myslím, že ma vždy ťahali v zmysle inšpirácie. V tom, komu chcem dokázať, že som dobrý. Moja mama, ktorej chcem doživotne dokazovať, že som dobrý. Potom Adela, samozrejme, keď sme spolu moderovali a moja aktuálna žena Veronika, to sa ani nebavme, na tom mi veľmi záleží. Hľadám v ženskom pokolení obdiv a momenty, ktoré ma posúvajú ďalej. Ja mám hrozne rád, keď ma niekto pochváli. Keď Veronika napríklad povie, ako krásne som zaparkoval, ja rastiem☺.

Ale pochválila ťa aj, že si veľmi dobrý partner a slovo „veľmi" použila trikrát za sebou.
Áno. Som. Podľa môjho názoru sa so mnou výborne žije, lebo nie som konfliktný typ. Viem byť umrnčaný, ale nie som zlý partner.

S Veronikou teraz čakáte svoje prvé bábätko, už si použil množné číslo: „sme tehotní"?
Dávam si nato pozor (smiech). Mojej žene to lezie na nervy, že ako som ja asi tak tehotný? Ale vraciam sa späť k môjmu zaguľaťujúcemu sa brušku. Teraz rastiem aj ja. Ale to bude hlavne preto, že sa mi v jej prítomnosti veľmi dobre je. Chutí jej, nerieši že čo a ja robím to isté.

Pripravuješ sa nato nejako? Čítaš literatúru a tak?
Nečítam. Žena mi dala knižku, ktorá je špeciálne písaná pre mužov a je tam týždeň po týždni, ako vyzerá tehotenstvo. Mám ju na nočnom stolíku. Brat ma však upokojil, takisto čakajú bábätko, že literatúru začal študovať niekedy v piatom, šiestom mesiaci.

Všetci o tebe píšu ako o úspešnom človeku. Kto je takým pre teba?
Úspech nie je otázka peňazí, ale to je klišé. Pre mňa je úspešný ten, kto fakt a naozaj vnútorne robí to, čo ho baví a je v tom najlepší. Ale to je aj predpoklad, že keď robíš niečo čo ťa baví, tak si úspešný. Minule som bol v meste v takej malej talianskej kaviarni, v ktorej pracujú jej dvaja majitelia. Vyzerali takí šťastní a takú dobrú kávu mi spravili, že som sa k nim vrátil. Aj v rádiu máme len samých úspešných ľudí. Ale nájsť si to niečo, čo ťa baví a chceš to robiť, nie je jednoduchá vec, pretože do toho vstupuje veľa premenných. •



MATEJ CIFRA – SAJFA vyštudoval slovenčinu – angličtinu na Univerzite Komenského v Bratislave. Päť rokov pôsobil ako učiteľ na gymnáziu. V roku 2000 nastúpil ako moderátor do rádia B1, neskôr do Fun rádia, kde pôsobí doteraz. Moderoval množstvo televíznych rojektov, v súčasnosti je veľmi úspešným aj v online prostredí. S vlogmi na YouTube a na Instagrame patrí medzi najúspešnejších slovenských tvorcov.

1

Tasmánia

OSTROV S DIVOKÝM SRDCOM



:: CESTOVANIE NA VLASTNÚ PÄSŤ ::

Keď zavítate do Austrálie a napriek jej veľkosti máte ešte času nazvyš, navštívte aj tak trochu odlišný svet – Tasmániu. Tento ostrov oddeľuje od pevniny Bassova úžina a na ploche jeden a pol rozlohy Slovenska sa „tlačí“ niečo viac ako pol milióna obyvateľov. Takmer polovicu z jeho celkovej plochy zaberajú chránené oblasti a národné parky, ktoré boli stredobodom záujmu nášho krátkeho cestovania naprieč týmto ostrovom inšpirácie.



text_ Zuzana Odleváková
foto_ archív autorky

TROCHU HISTÓRIE

V roku 1642 na jej brehoch pristál holandský moreplavec Abel Tasman, ktorý ju pomenoval **Van Diemenova Zem**, podľa sponzora plavby. Začiatkom 19. storočia sa toto meno stalo synonymom pekla na zemi. Prebiehali tu boje medzi pôvodným obyvateľstvom a prvými osadníkmi a ostrov začal slúžiť aj ako trestanecká kolónia Britského impéria. V roku 1855 bol premenovaný na Tasmániu a v roku 1901 sa stal štátom Austrálskej federácie.

AKO ZAČAŤ

Plánovanie sedemdňového okruhu Tasmániou nebola žiadna veľká veda. V informačnom centre v Melbourne sme si s kamarátom podľa nádherných obrázkov na propagačných materiáloch vytipovali miesta, ktoré chceme vidieť, napočítali vzdialenosti a časy, dokreslili okruh okolo ostrova, objednali auto v Rentalcars a kúpili on-line letenky cez Jetstar Airways.

VTÁKOPYSK A INÉ ZVERY

Je 1. september, prvý jarný deň v Austrálii, a my sadáme na krátky let Melbourne – Hobart. V Hobarte síce ešte svieti zubaté jarné slnko, ale po príchode do Národného parku Lake St. Clair už mrholí a padá hustá hmla a aj teplota. Toto počasie dáva najhlbšiemu jazeru na južnej pologuli zvláštnu atmosféru. My v ten deň stíhame už len prechádzku popri vode až k Platypus Bay (Zátoka vtákopyska), kde je vraj možné pri úsvite a západe slnka pozorovať tohto čudesného tvora. Vtákopyska sme síce nevideli, ale po návrate do kempu musíme zo spoločnej kuchyne pred večerou vyhnať klokana wallabyho. Samotný kemp pozostáva z komplexu jednoducho zariadených drevených chatiek s posteľami a matracmi a k pohodlnému spánku nám stačia vlastné spacáky. Mohli sme si síce vybrať aj bývanie v luxusnejšom hoteli alebo trebárs aj spať v stane, ale dobre organizovaná sieť hostelov YHA sa javila ako najrozumnejší kompromis medzi cenou a komfortom.

2



3



DIVOČINA NA DOSAH

Nasledujúce deň podnikáme výlet na **Mt. Rufus** (1415 m n. m.). Ráno je chladné, machom obrastené stromy pralesa sú zamrznuté a väčšia časť chodníka je stále pod hlbokou pokrývkou snehu. Darmo, jar začala len včera. Počasie nám však praje a po pár hodinách náročného brodenia sa snehom, z ktorého trčia otužilé palmy, sme na vrchole. Kocháme sa azúrovou oblohou a výhľadom na kopcovitú krajinu a čierne hladiny jazier, kde sa horčicová farba tráv strieda so sviežou zeleňou eukalyptov. Chodník i so značkami mizne kdesi pod snehom, a tak sa vydávame po vombatích stopách dokončiť 6-hodinový okruh späť do kempu. Od jazera **St. Clair** pokračujeme ďalej smerom na severozápadné pobrežie ostrova. Prechádzame mestečkom **Queenstown**, čo síce znie veľmi luxusne, ale opak je pravdou. Je to len neveselo pôsobiaca komunita pri povrchovej medenej bani a ulice dva a pol tisícového mesta sú vyľudnené. Dorazíme až na pobrežie do malého mesta **Strahan**, kde prespíme v drevenej chatke YHA s názvom Vombat.




4


5

Druhý deň okolo obeda sme už v národnom parku **Cradle Mountain** a i keď poprchá, dávame prechádzku okolo kráterovitého jazera **Dove Lake** a vyššie položeného Lilla Lake. Počasie sa začína meniť. Prší a svieti slnko, až je z toho dúha. Zasnežené vrcholy Cradle Mountain sú v ťažkých sivých mrakoch. Prechádzame kaňonom, sme tu sami a ticho prerušujú iba zvuky lesa a rieky padajúcej do **Knywet Falls**. Večer pri presune zo spoločnej kuchyne do našej kabínky nás niečo prenasleduje... Je to vačica! Malá potvora s veľkými očami, ktorá sa nezdá byť vôbec plachá a nechá sa i pohladiť. Pod zub ale nič od nás nedostane. Je to zakázané! Keďže máme pocit, že sme nevideli zo zvierat Tasmánie dosť, vydávame sa s čelovkami na „lov" tasmánskeho diabla. Je to mäsožravý vačkovec, vo veľkosti malého psa, aktívny je hlavne v noci. Kedysi obýval celú Austráliu, teraz prežíva už iba na Tasmánii. Svoje meno dostal podľa zúrivého správania, ktorým sa prejavuje pri obrane koristi, partnerky alebo v ohrození „Ulovili" sme však iba jedného splašeného wallabyho a niekoľko padajúcich hviezd.

HIGHLIGHT NÁŠHO VÝLETU

Ráno o siedmej je teplota - 2 °C a dvere na aute nám po nočnom daždi primrzli. Na parkovisku pri **Dove Lake** sme jediní. Cieľ je jasný – vrchol **Cradle Mountain** (1545 m n. m.). Stúpame v rannom tichu po drevenom chodníku popri **Wombat Pool**, ďalej cez pahorkatinu ohraničujúcu jazero **Crater Lake** s čiernou pokojnou hladinou, nad ktorou sa vznáša hmla. Po namrznutej snehovej kruste sa dostávame až k skromne vybavenej chatičke **Kitchen Hut**, ktorá je z jednej tretiny zasypaná snehom. Ale vo vnútri je narúbané drevo, je tam piecka a dokonca aj nejaké konzervy a tak je sa kam v prípade náhlej zmeny počasia bezpečne ukryť. Vydávame sa na finálny výstup strmým svahom, kde spod snehu trčia skaliská. Hmla sa trhá rovno pred nami a pred posledným traverzom je obloha modrejšia než modrá. Z vrcholového plató vidíme na kilometre ďaleko. Nikde žiadna známka civilizácie. Presne ako sľubujú letáky - „No artificial ingredients". Je ticho. Sme na šiestom



najvyššom vrchu Tasmánie a ani nezafúkne. Cez údolie pod nami sa týči **Barn Bluff** (1559 m n. m.), špicatý skalnatý masív ostro vyrastajúci z jemne zvlnenej krajiny ako spiaca sopka. Pri zostupe sa po snehu viac kĺžeme ako chodíme. Na vyhliadke Marion Lookout stretávame miestneho sprievodcu so skupinkou turistov. Blahoželá nám ku krásnemu počasiu, ktoré tu býva iba pár dní do roka a k tomu, že sme boli dnes a za posledných 6 dní prví, ktorí na Cradle Mountain vystúpili. Za odmenu stretávame na konci nášho 6-hodinového výletu ešte **ježuru** (echidna). Tento vačkovec vyzerá ako ježko, ale nechce sa nechať fotiť a stočí sa do klbka pod dreveným chodníkom.

:: RADY NA CESTU ::

POTREBUJETE:
- austrálske víza
- zaplatiť vstupné do národných parkov. Je možné si zakúpiť výhodnejší National park pass pri vstupe

MÔŽETE:
- letieť do Hobartu z Melbourne, Sydney a Brisbane
- plaviť sa loďou do Hobartu taktiež z Melbourne
- požičať si auto priamo na ostrove pre väčšiu slobodu pohybu alebo využiť pravidelné autobusové linky či komerčné zájazdové linky (coach) s vlastným itinerárom

ODPORÚČAME:
V hlavnej turistickej sezóne od decembra do marca si rezervovať ubytovanie s predstihom.
Pri našom mimosezónnom septembrovom cestovaní sme našli ubytovanie vždy i na poslednú chvíľu po príjazde do danej destinácie.

AKO ROBINSONI

Presúvame sa cez zvlnenú zelenú krajinu s farmami na sever do druhého najväčšieho mesta Tasmánie – **Launcestonu**. Civilizáciu si večer užijeme pri obľúbenom fish and chips a pivka James Boag's. Viac z nej nestíhame a vlastne ani nechceme. Nás láka príroda. Už o šiestej ráno vyrážame na severovýchodné pobrežie do **Bay of Fires**. Je to gýčovka ako z reklamy. Biele pláže kúpajúce sa v modrom Tasmánskom mori a žltom slnku navyše ozdobené červenými skalami, ktoré svoju farbu získali vďaka zvláštnej hube rastúcej na ich povrchu. Včera sme sa brodili snehom a dnes skáčeme do mora! Teplota vody odpovedá začínajúcej jari, ale za to máme celé pobrežie pre seba.
V národnom parku **Freycinet**, konkrétne v Coles Bay sa pýtame na chatu, v ktorej chceme prespať. Rangerka sa na nás znepokojene pozrie a povie: „There is NO HOT WATER!" S úsmevom, že je to OK si berieme kľúče a chata s verandou v zálive, kde sú postele s matracmi, elektrina a sporák v kuchyni je zase len naša! Suchý záchod je tiež úplne postačujúci. Lákadlom tohto národného parku je granitová hora **Mt. Amos** (454 m n.m.), z ktorej je 360° stupňový výhľad na celý polostrov s bielou plážou **Wineglass beach** na jednej strane a **Hazard beach** na strane druhej, kde si vychutnávame úplne osamotení západ slnka a po tme sa vraciame do chatky v zálive.

CHODCI POZOR NA LYŽIAROV!

Ráno sa lúčime s pobrežím v Sleepy bay a naša ceste vedie do vnútozemia, do národnému parku **Mount Field**. Na horizonte sa dvíhajú do sivého neba zasnežené hory. V info centre sa dozvedáme, že YHA hostel nefunguje, kabínky sú kvôli prázdninám všetky obsadené a tak sa musíme uspokojiť s neďalekým hotelom. Turistická značka do hôr vedie po zjazdovke. Počas výstupu pomaly zobliekame zimné oblečenie a pri vleku, kde stále frčí lyžiarska sezóna, sme už iba v krátkom tričku. Bohužiaľ lyžiarske vybavenie sa dá požičať iba v Hobarte, a tak nemôžeme využiť jedinečnej príležitosti urobiť pár oblúčikov na tasmánskom snehu. Pri postupe po hrebeni sme stratili dosť času brodením sa v mäknúcom snehu a náš cieľ, ktorý vidíme pod modrou oblohou pred sebou – **Mt. Field West** – dnes už nestihneme. Po slnečnom kúpeli na vyhriatych kameňoch sa otáčame späť a navštevujeme

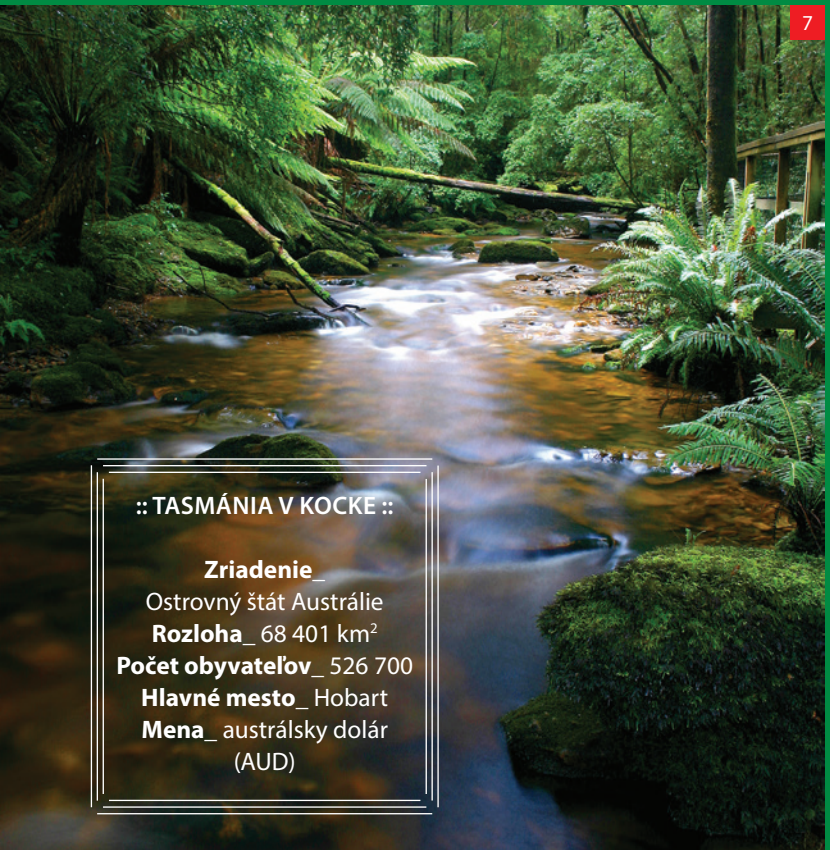
Tasmánia



1_ Cradle Mountain (1545 m n. m.) – šiesta najvyššia hora Tasmánie
2_ Klokan wallaby ktorý nerušene posedáva na asfaltke vedúcej cez NP Cradle Mountain
3_ Wineglass bay, zátoka s bielym pieskom pod horou Mt. Amos
4_ Possum – večerný hosť pred chatkou. Nekŕmiť!
5_ Bay of Fires - Zátoka ohňov dostala svoj názov podľa farby kameňov, ktoré sú porastené zvláštnou červenou hubou
6_ Vodopád "Konská podkova" v NP Mount Field, vodopádov si na Tasmánii užijete dosť
7_ Rieka Styx menadruje cez územie najvyšších kvitnúcich rastlín na svete – eukalyptov



6



7

:: TASMÁNIA V KOCKE ::

Zriadenie_
Ostrovný štát Austrálie
Rozloha_ 68 401 km²
Počet obyvateľov_ 526 700
Hlavné mesto_ Hobart
Mena_ austrálsky dolár (AUD)

aspoň fotogenické vodopády **Russel Falls** a **Horshoe Falls**.

ZACHRÁNENÉ EUKALYPTY A NÁVRAT DO HOBARTU

V štýlovom hoteli raňajkujeme s greenpeace-áčkami zo Sydney, ktoré majú namierené rovnako ako my do **Styx Valley**. My tam ideme obdivovať majestátne storočné eukalypty. Ony tam idú protestovať proti vyrubovaniu týchto najvyšších (cca 85m) kvitnúcich rastlín na svete. Pod korunami eukalyptov je džungľa s obrovskými papraďami, okolo ktorých meandruje Styx. Rieka dostala meno podľa svojej zvláštne tmavej farby. A z tejto výpravy do praveku sa dnes musíme vrátiť do civilizácie – Hobart volá! Mesto s populáciou cez 200 tisíc obyvateľov sa rozprestiera v zálive a stráca sa v horách. Kocháme sa výhľadom naň z najvyššieho bodu v okolí, z **Mt. Wellington** (1 270 m n. m.), kam sa dá dostať autom. Užívame si uličky a móla prístavného mesta, ktoré bývalo vstupnou bránou do Antarktídy a žije si svojou pokojnou atmosférou, rovnako ako celá Tasmánia žije svojím ospalým ostrovným životom – od vône „fish & chips“ na mólach hlavného mesta až po pomaly prežúvajúce ovce a kravy na zvlnených zelených pastvinách vo vnútrozemí... **1300 km** najazdených touto divokou i skrotenou krajinou je za nami a určite neľutujeme!



PORNO! ÁNO ALEBO NIE?

ROZRUCH OKOLO PORNOGRAFIE

STRÁNKY nielen PRE MUŽOV



PONIŽUJE PORNOGRAFIA ŽENY? OHROZUJE DETI? SEXUOLÓGOVIA SA PRIHOVÁRAJÚ ZA UVOĽNENEJŠÍ VZŤAH K EXPLÓZII EROTICKÝCH A SEXUÁLNYCH FILMOV NA INTERNETE...

text_ Andrej Maťko
foto_ ingimage

PRICHYTENÝ

Veronika má 30 rokov, pracuje ako referentka v poisťovni. Má aj priateľa a v tom aj je jej problém. Prichytila ho pri prezeraní porno stránok. „Čo mám robiť?“ pýta sa. Sexuológovia starej školy by zhíkli od pobúrenia. A pozvali delikventa na výsluch, že prečo to robí, kto ho na to naviedol, čo tým chce dosiahnuť, či ho jeho priateľka už nezaujíma alebo nevzrušuje, či je normálny, atď. Odporučili by jej požiadať hriešnika aby s tým okamžite prestal a ak by neprestal, tak by milá Veronika mala z toho vyvodiť patričné dôsledky, a teda sa s ním rozísť! Pomohol by podmienečný trest s výstrahou zmeniť správanie konzumenta porna aj zmeniť jeho pohľad na ženy? Skôr nie, asi by v tom tajne pokračoval do ďalšieho prichytenia.

Ak by všetky ženy poslúchli rady starej školy, tak by asi netrvalo dlho a

ľudstvo by vyhynulo.



Muži milujú porno, to je nezmeniteľný fakt. Kanadský sexuálny výskumník Simon Lajeunesse hľadal pre jednu štúdiu 20 mladých mužov, ktorí by boli ešte „nepoškvrnení" všadeprítomnou pornografiou. Stroskotal. „Nenašli sme ani jedného," konštatuje Lajeunesse.
Grátis porno filmy, aj pre konzumentov s akýmkoľvek neobvyklým vkusom, sú hlavnou atrakciou internetu, a to celosvetovo. Sú prítomné na každom školskom dvore, v každej kancelárii či firme. Každý smartfón, tablet, počítač a hracia konzola je potencionálnym prehrávačom porno klipov alebo streamov. A aby toho ešte nebolo málo, každý kto vlastní smartfón je už aj potenciálnym porno producentom a porno hercom. Ženy pritom nie sú vôbec nevinné a nezúčastnené. Mnohé sú medzičasom rovnako hladné po porne ako muži. **Digitalizácia a celosvetový web prispeli k demokratizácii pornografie viac ako hociktorý iný technický výdobytok predtým.**

TOTO BOLO KEDYSI NEPREDSTAVITEĽNÉ!

Už v starom Grécku a starom Ríme slúžila maľba a sochárstvo aj erotickému pôžitku. Vo verejných domoch, kúpeľoch ale aj súkromných domoch v Pompejach žiarili nespočetné obrazy penetrácie: orálne, vaginálne, análne, muž-muž, žena-žena, muž-muž-žena, dokonca boh s kozou. Keď archeológovia prudérneho 18. storočia odkryli tieto umelecké diela, museli trpko zaplakať od sklamania. **Slávna ríša rímska, a toľko špinavosti!**
Nálezy boli objaviteľom trápne. Okamžite zmizli na desaťročia v tajných múzeách. Ženy do nich vôbec nemali prístup. Muži mali prístup iba v prípade, ak vedeli preukázať mravnosť a odôvodnený účel. Obyčajný ľud bolo treba chrániť pred nebezpečným umením.

A DNES? SME V OHROZENÍ?

Časy sa menia. Dnes nájdete na nete státisíce hodín bizarného materiálu v tisícoch farebných kategóriách, vrátane dvojitej penetrácie, gangbangu, fistingu, japonského sado-maso a iránskeho underground porna. Nákladné štúdiové produkcie v jednom vreci s amatérskymi videami natočenými roztrasenou kamerou. Všetky hranice medzi porno priemyslom a hoby pornografistami padli.

NIKDY PREDTÝM TOĽKO ĽUDÍ NEPOZERALO PORNO! RODIČOV TO TRÁPI VIAC AKO SEXUOLÓGOV.

Mala by ísť teraz celá spoločnosť holdujúca pornu na preliečenie? Alebo majú pravdu tí vedci, ktorí sa prikláňajú k uvoľnenejšiemu prístupu? Fakt, že už 12 – 13 roční synovia pozerajú porno, nič nemení na tom, že dokážu vyzrieť na zodpovedných dospelých mužov. Výsledky výskumu hovoria zreteľne. Mládež si v súčasnej dobe zabezpečuje sexuálnu výchovu z veľkej časti z porno internetu. S tým sú spojené riziká ale aj šance. Pozitívne je, že sa nová generácia v oblasti sexu vyzná lepšie ako ich rodičia, alebo prarodičia.
Čo trápi dnešných rodičov najviac je otázka, či online súloženie môže ohroziť zdravý vývoj a mravnú výchovu ich detí. **Vedci, ktorí sa intenzívne touto otázkou zaoberali došli k záveru, že sa nedá vychádzať z toho, že by porno vo všeobecnosti ohrozovalo deti. Dnešní tínedžeri nemajú prvý pohlavný styk skôr (práve naopak) a ani nevystrájajú divokejšie hry ako tínedžeri pred 15-timi alebo 30-timi rokmi.** Anglický neštátny verejný orgán na rozvoj a ochranu práv detí Children's Commissioner predložil pred pár rokmi report, v ktorom sa uvádza, že: „Kauzálny vzťah medzi pornografiou a riskantným chovaním mládeže sa nedá dokázať."

Američan Eric Owens vo svojej meta–štúdii zanalyzoval výskumy minulých rokov. V detaile je obraz dosť zložitý. Niektoré štúdie poukazujú na to, že by filmy so sexuálnym násilím mohli deti z problémových rodín nabádať k násiliu. Iné zaznamenali, že konzumácia porna môže viesť k negatívnemu vnímaniu vlastného tela a sexuálnych orgánov. Ako hovorí Owen v New York Times, celkový obraz nie je jednoznačný: „Štúdia A hovorí jedno, štúdia B niečo iné". Výsledky jedného vedca nie sú reprodukovateľné iným. „Hodili sme ruky do vzduchu," hovorí Owens, a dopĺňa „nedokážeme dať žiadne definitívne stanoviská". Nie je teda dôvod na alarmovanie, ale takisto ani na odvolanie poplachu.

PORNO MAJÚ RADI AJ ŽENY

Debata o porne je väčšinou hysterická a pokrytecká. Tí čo najviac vykrikujú sú tí, ktorí sa často sami tajne dopúšťajú najväčších úchylností, o čom svedčia škandály posledných rokov z kruhov cirkvi aj politiky. Milióny ľudí pozerajú porno – či tajne alebo vo dvojici, ale v spoločnosti je to tabu. „Porno je pod úroveň a primitívne!" Ale to už dávno neplatí. **Už neplatí obraz zo sedemdesiatych rokov, zadefinovaný vtedajšími feministkami, že každá nahota je proti-ženská a pornografia je teória, ktorá vedie k znásilneniu v praxi.**

Mladú generáciu žien tieto postuláty nechávajú chladnú. Niektoré dokonca s úspechom natáčajú Fem Porn, teda vysoko kvalitné videá, častokrát viditeľné iba za poplatok. Tieto diela sa vyznačujú zaujímavejším dejom, dlhšími pohľadmi medzi milujúcimi sa, chutnejšími a sympatickejšími mužmi. Ale aj režisérky Fem Porn videí zoomujú na detaily genitálií presne tak priamo a nadržane ako porno mainstream, vytváraný podľa mužského vkusu.



Aj medzi pravými kresťanmi sa nájde dosť konzumentov porna! Samozrejme, že cirkev odsudzuje vystrájanie porno sveta, pretože "vkladá do mozgu pozorovateľa nesprávnu predstavu o sexualite." Ale kto má právo určovať, čo správna sexualita je? Aj mnohí bigotní kresťania a muži cirkvi sedia po večeroch pri počítači. Internetový film **Skrotenie BDSM otrokyne v temnej hoby pivnici** mal dokázateľne svoje publikum dokonca aj vo Vatikáne.

Pornografia sa vďaka internetu ocitla v centre spoločnosti, je súčasťou života. Určite má svoje tienisté stránky. Pre niektorých je nechutná a neestetická. (Oho, ako na to vlastne prišli, to znamená že aj oni..?) Pre niektorých je ale inšpirujúcim zdrojom potešenia, novej fantázie a radosti.

PRETVÁRKA A POKRYTECTVO

Od pádu Rímskej ríše mali apoštolovia morálky z cirkvi "oficiálne" žezlo kontroly toho, čo sa smie myslieť, písať, čítať, zobrazovať, hovoriť a čo nie, čo je akceptovateľné a čo odsúdeniahodné, ba až hriešne. Súdiac podľa úspechu pornografie, neboli vo svojich tisícročných snahách prevychovať hriešneho človeka veľmi úspešní. Dokonca si dovolím vysloviť (totálne neoverenú) hypotézu, že v časoch zákazov, boli ľudia ešte "zverskejší" a "špinavší" v tom čo vystrájali. **Kontrola bola slabá a vrchnosť mala vždy pravdu a moc. Takže poddaní museli znášať úchylnosti svojich zemepánov, šľachticov, biskupov a kráľov... A nejednalo sa určite o tak banálne "úchylky" ako swingersparty alebo latexový sex... Neuveriteľný rozruch a samozrejme aj úspech kníh markíza de Sade na prelome 18. a 19. storočia svedčia o tom, že existovalo niečo, čo nesmelo existovať!**

Dnes si vďaka širokej, dokonca celosvetovej komunite ľudí, dokáže každý nájsť tú svoju skupinu, s tou istou "úchylkou". Nemusí sa cítiť ako vyvrheľ spoločnosti len preto, že má rád sado-maso, dnes známe ako BDSM (z anglického Bondage & Discipline, Dominance & Submission, Sadism & Masochism). Dnešný milovník "nezvyčajných" sexuálnych praktík a hier si vie nielen nájsť svoj kanál, kde môže konzumovať videá, ktoré lahodia jeho vkusu, ale vie si nájsť aj svoju skupinu v reálnom živote, a tak si dosýta užívať to, čo mu robí dobre.

Dokonca pôjdem s mojou hypotézou ešte ďalej. A to tvrdením, že dnes je v západnom svete oveľa menej skutočných úchylákov, násilníkov a vrahov, pretože indivíduá, ktoré v minulosti nemali šancu svoju "úchylku" ventilovať, si svoju nahromadenú sexuálnu energiu vybíjali agresivitou. A to nezávisle od svojho spoločenského postavenia. Hierarchické organizácie ako armáda, kláštory, školy a detské domovy poskytovali vtedajším "úchylákom" najlepšie prostredie. A to nielen v stredoveku, ale aj dnes.

DVOJITÁ MORÁLKA VO FILMOVOM PRIEMYSLE



Je zvláštne aká dvojitá morálka funguje vo filmovom priemysle. Vojnové filmy sú v poriadku, pornografia, alebo odvážnejšie sexuálne scény vo filmoch už nie. Ak hlavný hrdina postrieľa za hodinu stovku nepriateľských vojakov alebo zbombarduje znepriatelenú krajinu, pričom roztrhané telá len tak lietajú vzduchom, strieka krv a divák sleduje detaily celého masakru – to je úplne v súlade s hollywoodskou etikou a morálkou. Takéto dramatické, surové a často nechutné scény prejdú každou cenzúrou. Zato stoporený penis, nebodaj ponorený do vagíny a k tomu holé poprsie, sú už pre filmový priemysel za hranicou dobrého vkusu! A v poslednom čase sa čoraz viac dbá na to, aby sexuálne scény prebiehali len v náznakoch, aby sme chránili naše deti a mládež... vlastne pred pohľadom na čo? Na činnosť ktorá viedla k ich splodeniu? **Pohľad na zverstvá, ktoré prinášajú smrť je akceptovateľný a pohľad na splodenie života je špinavý a nemravný?** V akom svete to (ešte stále) žijeme?



PRE ALEBO PROTI?

Na záver treba povedať, že napriek všadeprítomnej pornografii sa západný svet nezrútil. Delikventi – konzumenti porna dokážu naďalej chodiť do práce a rozvíjať našu spoločnosť, nájsť si partnera a plodiť s ním deti, ktoré raz určite pristihnú pri tom, čo robili aj oni... V dnešnom svete internetu je to prirodzené a vlastne aj ľudské. V slobodnej liberálnej spoločnosti, by mal každý mať právo robiť si čo chce, s kým chce a ako chce, samozrejme, ak ten druhý s tým súhlasí a nedeje sa to proti jeho vôli. A nikto, žiaden politik alebo člen cirkvi, nemá právo určovať, čo je slušné, morálne a správne a čo nie a už vôbec by nemal mať kontrolu nad tým, čo sa deje v našej spálni, alebo aký kanál sleduje slobodný občan. Koniec-koncov slobodný občan, ktorý sa môže venovať tomu čo ho baví, je šťastný občan, a kto ak nie šťastný občan má vybudovať našu lepšiu spoločnosť – ľudskejšiu, otvorenejšiu a prosperujúcu? Každý nech si teda vyberá podľa svojho vkusu, vlastnej morálky a potrieb. **Sledovanie porna nie je hanba. Je to prirodzený záujem človeka o jeho telo, vzrušenie a sexualitu.** Často je to dobrá inšpirácia pre oživenie sexuálneho života vo vlastnej spálni, alebo zahrievacie kolo pred sexom s partnerom. Porno môže byť užitočné aj na objavovanie nových možností a hraníc, či na rozvíjanie fantázie, sexuálnych hier a príjemných experimentov.

Sex už dávno nie je tabu. Príchodom internetu a pornografie sa pomyselná Pandorina skrinka otvorila do nevídaných rozmerov. Ponúka naozaj všetko a je na každom z nás, čo si z tejto ponuky vyberie. Už dávno sme sa mali naučiť nahlas o hovoriť o sexe (nielen s partnerom ale aj v spoločnosti) a otvorene ho prežívať. **Pornografia je dobrý sluha – pokiaľ ju beriete ako inšpiráciu do svojho sexuálneho života, ale zlý pán – ak si ňou dlhodobo nahrádzate reálne zážitky.** Aj tu teda platí rovnaké pravidlo ako pri každom inom druhu závislosti – všetko je prospešné vtedy, ak to robíme so správnou mierou! ☺

ZÁVEREČNÝ TEST

A

Ak ste pri čítaní tohto článku pocítili šteklenie v bruchu a príjemné zimomriavky, pokojne si pustite obľúbené porno a zrelaxujte pri ňom. Ste na najlepšej ceste k prijatiu potrieb vlastného tela a k otvorenosti v sexe, aj k intenzívnejšiemu prežívaniu vášne a rozkoše s novou inšpiráciou a fantáziou. Váš partner sa určite poteší. Rozvíjajte svoju sexualitu s odvahou ďalej. ☺

Sexuálna energia je naša životná sila.

B

Ak vás tento článok nahneval a pohoršil, ale dočítali ste ho až potiaľto, nie ste určite žiadne béčko. ☺ Možno potrebujete len lepší odrazový mostík na to, aby ste dali voľný priechod emóciám a svojej slabo alebo vôbec nepreživanej sexualite. Čo tak siahnuť na začiatok po nejakej knižnej klasike – napríklad Milenec Lady Chatterleyovej? V každom človeku driemu prirodzené túžby po pôžitku a rozkoši. Skúste sa im viac otvoriť, pomenovať ich, rozprávať o nich a nehanbiť sa za ne. Umenie prijať svoje telo a uvoľniť vlastnú sexualitu sa učíme všetci kúsok po kúsku. Je to súčasť sebapoznania a zdokonaľujeme sa každou novou skúsenosťou. Stále máte dobrú šancu posunúť vlastné hranice k lepším sexuálnym zážitkom! Smelo do toho!

Nie je len silou, ktorá stojí pri zrode nášho bytia, ale aj silou, ktorá nám dáva novú energiu pre život. Už len preto by sme mali svoju sexualitu rozvíjať a kultivovať ju akýmikoľvek prostriedkami, ktoré sú nám príjemné a robia nám dobre. Bez hanby, bez škrupúl, ale práve naopak – s radosťou a odvahou objavovať nové podnety a pocity.

NETVÁRME SA, ŽE SME v pohode



text_ Katarína Mikulová
foto_ ingimage

Prečo sa depresie stávajú civilizačným ochorením?

Sedem z desiatich Slovákov priznáva, že zažíva prílišný stres. Napriek tomu druhá štatistika hovorí, že skoro 70 % prípadov depresie zostáva v krajine neliečených. Dôvod je jasný: nechceme si priznať, že je toho na nás veľa. A v snahe udržať si image zdravého človeka chorľavieme ešte viac, lebo si často nevieme alebo nedokážeme adekvátne pomôcť.

Nie sme si však sami na vine. Aspoň nie individuálne. Ako individualisti sa snažíme zachrániť si meno, lebo tušíme, že ak sa niečo k dobrému renomé nehodí, je to škatuľka antidepresív. Kolektívne ako spoločnosť naopak na vine sme. Pretože pokiaľ sme zdraví, alebo v našom okolí nie je nikto, o kom by sme vedeli, že má duševné ťažkosti, ľahko tému hodíme do šuflíka s názvom „Mňa sa to netýka". A keďže radi zjednodušujeme, súdime a delíme na skupinky, aj v tomto prípade má náš mozog jasno: existujú dva druhy ľudí. Tí, čo sú v pohode a zdraví a tí, čo nie sú. Žiadna sivá zóna. Žiadny kompromis. Žiadny trochu chorý alebo skoro zdravý človek. Skúsenosti ukazujú, že ak má niekto aj tie najmenšie psychické ťažkosti, už naňho pozeráme s odstupom, cez filter plný predsudkov.

Na hlavu v piesku viac nie je priestor

Ruku na srdce, na koľko príjemných filmov si spomeniete, pokiaľ ide o príbeh odohrávajúci sa na pôde psychiatrickej liečebne? **Vďaka opakovanej stigmatizácii čelí naša spoločnosť problému, že sa nevie a nedokáže vysporiadať s psychickou chorobou. Tak ako pri rakovine automaticky myslí na smrť a pri HIV zase na obscénny sexuálny život, tak si duševné ťažkosti automaticky spájame s bláznením, agresiou, zanedbaným zjavom a človekom úplne neschopným normálnej existencie.** A to je problém. Pretože ak nie vy, potom berie antidepresíva niekto vedľa vás. Môže to byť kolega, ktorý je vo svojej profesii naozaj dobrý. Môže to byť mamička, s ktorou zvyknete kočíkovať svoje deti. A môže to byť aj slávna herečka na obálke lifestylového magazínu, ktorý práve listujete.

Lebo štatistika nepustí a čísla, týkajúce sa duševného zdravia, sú neúprosné:
Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie bude v roku 2025 klinická depresia civilizačným ochorením číslom jeden.

Podľa HuffPost sa 80 % ľudí v západných krajinách necíti byť duševne v pohode.

Len na Slovensku sa ročne predá viac ako 40 miliónov balení antidepresív. A podľa prieskumov ministerstva zdravotníctva sa za posledné roky zvýšil počet depresívnej a inak duševne trpiacej mládeže až o viac ako 70 %. Smutné je, že viac ako 35 % týchto mladých končí so samovražednými úmyslami. A ešte smutnejší je fakt, že napriek alarmujúcej situácií nefunguje na Slovensku ani 24-hodinová linka dôvery. Hoci v minulosti pomohla s poklesom samovrážd až o 10 %, dnes je pre nedostatok financií zrušená. Prečo? Lebo si to ako spoločnosť „môžeme" dovoliť. Stále je totiž mediálne atraktívnejšie finančne podporovať deti s leukémiou, vrodeným hendikepom alebo deti bez domova. Hoci tieto detské životy bez debaty našu pomoc potrebujú, treba konečne upriamiť pozornosť aj na tie desaťtisíce mladých, o ktorých sa bojíme hovoriť. **Paradox: Sú to mladé, fyzicky zdravé a krásne deti v úplne normálnych rodinách. Sú to naše deti! A spolužiaci našich detí.** Zomierajú dobrovoľne, lebo strácajú chuť žiť. Podľa prieskumov sa cítia byť nevypočutí, nepovšimnutí. Hospodárske noviny uvádzajú, že samovražda je na Slovensku druhou najčastejšou príčinou smrti u detí a mladistvých. A to je silná káva.



Ekonomicky neprekonateľní – ale duševne stále analfabeti

Čísla, ktorými sme vám na úvod úplne pokazili náladu, sú naozaj vážne a žiaľ, reálne. Dôvod, prečo sme začali práve nimi, nebola naša snaha šokovať a už vôbec nie vás znechutiť. Je to naopak. Pravdu odkrývame preto, aby sme ju mohli zohľadniť, prijať,

aby sme mohli konečne vyliečiť to, čo sa dlhodobo ignoruje. Myslíme si totiž, že ak na nás prozreteľnosť valí niečo tak strašné ako vysoký počet samovrážd u detí a mladistvých, niečo nerobíme správne. Zdá sa, akoby sme nevedeli žiť. Nevedeli chápať, komunikovať, milovať. Akoby sme úplne stratili prirodzenú schopnosť byť šťastní či prežívať radosť a nevieme to posunúť ani ďalším generáciám.

Čo sa to s nami deje? 4 DÔLEŽITÉ odpovede.

1 Stále popierame, že ľudská duša JE a potrebuje starostlivosť

Hlavný problém, ktorý zahŕňa všetky ostatné, je absolútne nepochopenie ľudskej duše. Stačí, ak sa zamyslíte nad tým, ako sa v rámci prevencie pred vyhorením postupuje na pôde korporácií. Jednou vetou: Je to výsmech. Ako príklad poslúžia teambuildingy, na ktorých zamestnanci odbúravajú stres a posilňujú tímovosť tak, že sa preťahujú lanom a skáču vo vreci... Nepomáhajú ani „príjemné" pravidelné hodnotenia, kedy sa ako robot na reklamácii dozvedáte o svojich zlyhaniach v štýle: „Vo štvrtok ste prišli oblečení príliš neformálne." A čo také firemné benefity? Máte nárok na pravidelnú zdravotnú prehliadku! To je dobré. Až na to, že **váš zamestnávateľ sa síce veľkoryso stará o stav vašej chrbtice a karpálneho tunela, no vaša duša je mu evidentne ukradnutá. Pritom ruku na srdce: čo používate vo svojej práci najviac? Nie je to práve mozog?**

Ďalším vtipným bonusom sú vitamínové balíčky. Je skvelé, že vám v zimných mesiacoch pristanú na stole, aby ste nedostali chrípku a nenakazili tak kolegov, ale nikto vám nikdy nezaplatil to, čo potrebujete oveľa urgentnejšie: sedenie s terapeutom, duchovným, psychológom, alebo psychiatrom, ktorý by vám pomohol odbúrať stres. Čo sa ešte musí stať, aby prišlo k pozitívnej zmene? Oveľa viac ako skupinový teambuilding by jeden vyčerpaný človek uvítal permanentku na wellness, vlastného maséra, kouča, dobrého terapeuta a denne čerstvý smoothie zo surových banánov, špenátu a ďatlí. To, čo dnes človek potrebuje, je nesedieť v klimatizovanom priestore s umelým svetlom, keď tam sedieť nemusí! Potrebuje dýchať, mať voľnosť pohybu a dostatok času pre seba a svoj osobný život. Ale my to nevidíme a nechceme vidieť. Hoci emocionálny výdaj na pracoviskách je enormný, jedinú zmenu, ktorú naše organizácie „zvládli" zakomponovať a ktoré nám majú uľahčiť život, je azda len inštalácia rádia na spoločných WC. A to je žalostné.

2 Psychologicky sme nevzdelaní, z emócií máme úplný guláš

Keďže sa v práci a na verejnosti stále musíme tváriť, že duševné problémy sa nás netýkajú, emócie si riadime a liečime po svojom, štýlom pokus-omyl. Výsledok je prostý: Z hľadiska citov sme úplní analfabeti.

> *Dopúšťame sa najmä dvoch základných chýb. Prvá – emócie zvykneme podceňovať, potláčať a vôbec ich nečítame. Druhá, svoje city monitorujeme až príliš a prispôsobujeme im celý svoj svet. Oba prístupy sú nesprávne.*

Emócie môžu indikovať vnútorný konflikt a vtedy naozaj treba zapojiť sondu a pokúsiť sa interpretovať, čo mi chce moja psyché povedať. Ale môžu byť aj výsledkom nezriadených vášní, a teda sa ďalšou analýzou len namnožia, zveličia a úplne nás pohltia. Takéto iracionálne smútky, stavy letargie a apatie vyžadujú len zásah našej vôle, vstať, rozkázať, zadeliť si program, zrovnať povinnosti a začať ich riešiť rad radom. Ťažšie stavy si vyžadujú ticho a modlitbu, nehu a lásku blízkeho človeka. No najmä odbornú pomoc. A preto – začnime konečne emócie študovať! Len tak si budeme vedieť pomôcť. Lebo je zahanbujúce, že sa o každej kostičke a žliazke učíme už na základnej



škole, ale o emóciách nám nepovedal nikto nič. Siahnite po odbornej literatúre. Okrem psychologických pomôžu aj filozofické diela. Ale odporúčame voliť faktografiu, nie „rýchlokvasné" bestsellery guruov, ktorí si myslia, že všetkému rozumejú. **Emócie študovali už Platón a Sokrates. Keď bolo štúdium o duši a duchu dobré pre nich, určite bude aj pre nás. Do toho!**

3 Nerozumieme utrpeniu a nevieme ho prijať.

Ak sa nám zlomí noha, je to bolestivé a mrzuté, ale vieme sa s tým vyrovnať. Lebo ide predsa o nohu, zlomenú kosť – a kostiam, ako sme spomínali, rozumieme. Dokonca dokážeme trpezlivo prijať hendikep – nohu v sadre, zlú pohyblivosť, našu pomalosť, možno prácene-schopnosť, bolesť, pretože vieme, že takéto trápenie je dočasné. **Hoci boľavá duša potrebuje presne to isté – našu trpezlivosť, miernosť, oddych z práce a vyčistenie či „zabandážovanie" vnútornej zlomeniny, naša reakcia na duševnú bolesť je iná, tak trochu detinská, ba až smiešne hysterická.** Vo väčšine prípadov reagujeme na neštandardný pocit panikou a útekom. Najprv sa vystrašíme, lebo sme práve samých seba vyhodnotili za čudných. A potom urobíme všetko preto, aby sme sa cítili lepšie a prehlušili myšlienky. Hlasná hudba, dav ľudí, prehnaná snaha zabávať sa, nikdy nebyť sám, nikdy sa nekonfrontovať so svojím vnútorným svetom... A situáciu, ktorá sa mohla vyriešiť jedným sedením u terapeuta alebo duchovného, svojím ignorovaním necháme vyhrotiť do takej miery, že to s nami jedného dňa sekne a nepomôže nič, len psychofarmaká a dobrý terapeut, ktorý z vašej železnej skrinky vypáči, čo sa to vlastne s vami deje. Musíme si uvedomiť jedno. **Bolesť je súčasťou nášho sveta. Nemáme k dispozícii žiadne tlačidlo „escape", zlé a boľavé veci sa nám skrátka stávajú a zrelosť človeka by mala spočívať v tom, že sa ich naučí spracovávať.** Nádherne sa k tematike ľudskej bolesti vyjadruje aktuálny pápež František. Parafrázujeme: Nesmieme fantazírovať o idylickom živote alebo o idylickej láske, ktoré neexistujú. Zdravšie je realisticky prijať obmedzenia, ťažkosti a nedokonalosti, prijať výzvu na vnútorný rast a dozrievanie v láske, ktorá vydrží, nech sa deje čokoľvek. Amen!

4 Zamieňame si vzrušenie s radosťou

Veľkým problémom je naše totálne nepochopenie radosti. Po prvé – mýlime si dočasný pôžitok, vzrušenie a rozkoš s pravou radosťou. Po druhé – pravá radosť je nezávislá od externých vecí, nevyžaduje, aby bolo v našom živote všetko tip top. Ale poďme pekne po poriadku. Aktuálny pápež sa k problematike radosti vyjadrujte takto: **„Keď je túžba po pôžitku obsesívna, uzatvára človeka do jedinej oblasti. Neumožňuje mu objaviť iné druhy uspokojenia! Radosť, naopak, rozširuje schopnosť mať potešenie – a umožňuje nájsť chuť v rozličných skutočnostiach, aj vo fázach**

života, v ktorých pôžitok vyhasína.“ Nech už je vaše ideologické nastavenie akékoľvek, v tomto sa duchovné smery zhodujú. Vzrušenie a krátkodobé nadchnutie sa nerovnajú radosti. Radosť je ten čistý stav duše, ktorý badať na malom dieťati. Nič extra sa nedeje – len vstane, uvidí slnko a automaticky sa teší, prežíva radosť z čistej existencie. My dospelí sme si túto prirodzenú schopnosť radovať sa zatarasili sami – svojou záľubou v melanchólii, zádumčivosti, prílišnej analýze, skepse a nedôvere. To, čo musíme v tejto veci podniknúť, nie je niečo získať (pozn.: povrchné zážitky) – ale niečo stratiť! Musíme sa znova naučiť radovať tak, že odhodíme zlozvyk svojej večne čiernej optiky. To sa opäť dosahuje len aktívnym tréningom, terapiou a povedzme modlitbou. Nikdy však neprepadnime ilúzii, že sa musíme IBA radovať. Smútok patrí k životu rovnako ako smiech. Obdobie smútku je len ďalšou bitkou vo vojne o celkový duchovný rast. Situáciu perfektne vystihol svätý Augustín. „Čím väčšie bolo nebezpečenstvo v bitke, tým intenzívnejšia je radosť z víťazstva“. Takže aby bolo jasné. Ak nestratíte nádej v bolesti a neprepadnete zúfalstvu ani vtedy, keď vás chvíľami ovládne smútok, vo finále budete zbierať ovocie ako nový človek. Taký, ktorý prežíva radosť zase o čosi intenzívnejšie a ľahšie, ako tomu bolo kedykoľvek predtým.



Nebojte sa. Život hrá v náš prospech ☺

V rámci tejto témy sme zabudli spomenúť už len jednu vec. V médiách sa objavil nový pojem, možno ste ho už zaregistrovali. Je ním takzvaná generácia snehových vločiek. Toto slovné spojenie má opisovať mimoriadne krehkú podstatu dnešného najmä mladého človeka. Viaceré výskumy prestížnych univerzít dokazujú, že v dnešnej dobe stačí skutočne málo a veľmi ľahko sa rúcame. Snehové vločky sú deti príliš starostlivých mám, ktoré svoje ratolesti úzkostlivo chránili pred každým nebezpečenstvom, bolesťou, zlou správou. V snahe ušetriť ich emočnej bolesti však dosiahli len ich prílišnú zraniteľnosť. A hoci nie všetci sme z tej generácie, musíme si priznať, že občas sa skutočne ako tie snehové vločky správame. Ledva sa nás čosi dotkne, už sa roztápame a strácame pôdu pod nohami. **Niekedy stačí kritický komentár, inokedy malý neúspech v práci alebo zlá konštelácia medziľudských vzťahov a my už hysterický píšeme status na Facebook o tom, aký máme hrozný deň. Sme naozaj slabučkí. Ale to nevadí.** Púštni otcovia z ranného kresťanstva učili, že čnosť SILY si treba vypestovať. Ideálne sú postupné umŕtvovania vlastného egoizmu – nedať si vždy to, po čom túžim a momentálne chcem. Vystaviť sa trápnej alebo nepríjemnej chvíli a pozorovať, ako sa duch vzmáha v sile a odolnosti.

Nuž a na záver len jedno. **Nezabudnime, že všetko, čo sa nám deje, má za cieľ nás prebudiť, zmobilizovať, zmeniť, zušľachtiť.•**

KURZY METÓDY WIMA HOFA

S CERTIFIKOVANÝM INŠTRUKTOROM ANDREJOM MAŤKOM

Metóda Wima Hofa je postavená na troch základných pilieroch
dýchacie cvičenia & vystavovanie sa chladu & mindset a koncentrácia

Kombinácia týchto troch pilierov vedie k nasledujúcim benefitom:

Správna funkcia imunitného systému
Zlepšená športová výkonnosť
Nárast energie

Sledujte nás

facebook.com/groups/huhabrosis
YouTube channel - Andrej Tummo

Informujte sa na

www.mwh.sk





OČI – okno do duše

text_ Jana Boleková foto_ ingimage

Majú rôzne farby. Vyjadrujú rôzne emócie. Ľudské, rovnako ako tie zvieracie... Oči. Sú jedinečné. Sú odtlačkom duše i prežitých udalostí. Ukazujú nám svet okolo nás, rovnako ako nás odhaľujú svetu.

Oči sú párový orgán reagujúci na svetlo. Počas vývoja sa zo svetlocitlivých bodov vyvinuli až k jednoduchému oku u stavovcov (vrátane človeka) a zloženému oka u článkonožcov. Na prvý pohľad sa líšia svojou farbou, pri bližšom pohľade aj svojou jedinečnou štruktúrou. Od nepamäti si ich ľudia zvýrazňovali a podčiarkovali ich krásu. Kým máme zrak v poriadku, tak si jeho zraniteľnosť ani veľmi neuvedomujeme.

Pohľad na svet berieme ako samozrejmosť. Nie sme obmedzení v širokom spektre všakovakých činností. No už aj vtedy by sme mali byť obozretní. **Mnohé očné ochorenia nebolia, a preto sa niekedy diagnostikujú až náhodne, pri kontrole. Takto sa dá zistiť šeroslepota, nádor či infarkt oka.** Očný lekár vie niekedy odhaliť aj iné ochorenia nesúvisiace priamo so zrakom napr. ochorenia mozgu, cukrovku alebo vysoký tlak.

ČO ŠKODÍ ZRAKU

● Dnešná éra počítačov, televízorov a iných technológií dáva nášmu zraku poriadne zabrať. Dlhodobé sústredené pozeranie na **monitor počítača, televíznu obrazovku** či do **mobilov** priamo nemusí zhoršovať kvalitu zraku. Dochádza však k únave až preťaženiu očných svalov, pri zníženom žmurkaní dokonca oči vysychajú, môžu svrbieť. Takto sa zvyšuje aj tendencia k treniu očí, ktoré síce poskytne dočasnú úľavu, ale môže trvale poškodiť rohovku i prispieť k rozvoju infekcií. Väčšina elektronických zariadení vyžaruje vysokoenergetické modré svetlo, ktoré môže mať vplyv na neskorší vznik vekom podmienenej makulárnej degenerácie (VPMD), ale aj na poškodenie sietnice. **Modrasté studené svetlo navyše blokuje vylučovanie spánkového hormónu melatonínu a tým narúša spánkové cykly, čo vedie k problémom s nespavosťou.**

● **Prekúrené suché miestnosti** či naopak **klimatizácia** v letnom období narúšajú prirodzené zvlhčovanie a tým prispievajú k syndrómu suchého oka.

● Podobný negatívny vplyv má aj samotné **fajčenie,** alebo pobyt v zafajčených priestoroch. Fajčiari majú zvýšené riziko vzniku VPDM, ktorá môže časom spôsobiť trvalú stratu zraku. Fajčenie v tehotenstve tiež zvyšuje riziko mnohých očných porúch plodu a dojčaťa.

● **Dotyky slnečných lúčov** sú blahodarné, ale nemali by nám zablúdiť priamo do očí. Každý pohľad do ostrého svetla môže spôsobiť až nezvratné zmeny štruktúr videnia. Dlhodobé vystavenie nechránených očí **slnku** môže viesť k vážnym poškodeniam zraku, napr. makulárnej degenerácii, šedému aj zelenému zákalu. Preto netreba zabúdať na ochranné slnečné okuliare s UV filtrom nielen počas letnej dovolenky, ale aj na zimnej lyžovačke.

● Moderné spôsoby výrazného **líčenia,** používanie kozmetiky po záruke, dlhodobé používanie jednej riasenky, požičiavanie dekoratívnej kozmetiky, ale hlavne nepravidelné večerné odličovanie prispievajú k alergickým reakciám, zápalom spojiviek či iným infekciám.

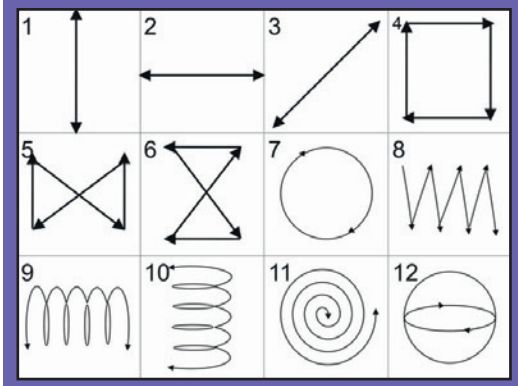
● Vedeli ste, že niektoré druhy športov sú pre zrak nebezpečné? Ide hlavne o **adrenalínové aktivity,** napr. bungeejumping. Krátkozrakým osobám s vyššími dioptriami hrozí odtrhnutie sietnice z dôvodu veľkého tlaku pri zoskoku.



STRAVA PRE ZDRAVÉ OČI

U väčšiny ľudí dochádza s pribúdajúcim vekom k prirodzenému zhoršovaniu zraku. Vedecké výskumy ukazujú súvislosť medzi zlou výživou a napr. zvýšeným rizikom vzniku VPMD. Vhodnou stravou je však možné progres niektorých očných chorôb oddialiť alebo aspoň výrazne spomaliť.

Na zdravie očí majú vplyv 4 skupiny látok: **antioxidanty** (vitamíny A, C a E), karotenoidy (**luteín** a **zeaxantín**), omega-3 mastné kyseliny a minerály (**zinok** a **meď**). Netreba však hneď siahať po výživových doplnkoch. Najprv je vhodné optimalizovať stravu. Pestrá dúha farieb zeleniny a ovocia dodá potrebné **karotenoidy**. Zamerajme sa na žltú, oranžovú, červenú až fialovú. Skvelé je drobné ovocie na čele s čučoriedkami, ale aj kukurica, červená aj oranžová paprika, kiwi, tekvica, mrkva atď. Pre doplnenie **omega-3 mastných kyselín** zalovme vo vodách. Výbornými zdrojmi sú losos, tuniak a makrela. Vajcia, okrem charakteristického zafarbenia žĺtkov s obsahom karotenoidov, patria k pravdepodobne najlepším



OČNÁ JOGA NA POSILNENIE ZRAKU

Tréningom očných svalov sa dá zrak udržiavať v dobrej kondícii a zároveň sa spomaľuje starnutie očí spojené s nosením dioptrických okuliarov. Zo začiatku treba cvičiť pravidelne na dennej báze. 4-8 minút, po zlepšení stačí 2-3 krát do týždňa.

- **každé z cvičení na obrázkoch opakujte 4-krát**
- **žmurkajte na špičku nosa, na vystretý ukazovák a na bod vzdialený 5 metrov, postupne sa vracajte späť**
- **zostrujte pohľad na 3 rôzne vzdialené body**

zdrojom luteínu a zeaxantínu. Na zinok sú bohaté ustrice, kraby a homáre. Častejšie siahnime aj po mäse, strukovinách (šošovica, čierna fazuľa), tekvicových semenách, zelenine (šampiňóny, špenát, brokolica, kapusta, cesnak) a celozrnných i mliečnych výrobkoch.

OCHORENIA OKA

Ochorenia oka môžu byť akútne alebo dlhodobé, vrodené alebo získané, reverzibilné, ale aj ireverzibilné. Medzi choroby oka patria:

- **Krátkozrakosť**
- **Ďalekozrakosť**
- **Astigmatizmus**
- **Strabizmus – škúlenie**
- **Glaukóm – zelený zákal**
- **Diabetická retinopatia**
- **Vekom podmienená degenerácia makuly**
- **Zápaly oka – jačmeň**
- **Zápaly spojiviek**
- **Šeroslepota**
- **Katarakta – sivý zákal**
- **Očné alergie**
- **Syndróm suchých očí**
- **Blefaritída**
- **Tik v oku**
- **Očná migréna**

Všetky z týchto ochorení majú spoločného menovateľa. Zhoršujú kvalitu života či zaradenie do pracovného pomeru, komplikujú každodenné činnosti a niekedy vyžadujú trvalú opateru. Niektorým sa dá predchádzať, iné sa dajú liečiť, či pri včasnej diagnostike spomaliť ich priebeh. K dispozícii je už aj celý rad korekcií a chirurgických zákrokov. Moderná medicína ide v tomto smere míľovými krokmi vpred.

OKNO DO DUŠE

Zvykne sa hovoriť, že oči sú našim oknom do duše. Niečo na tom určite bude. Zobrazujú psychický stav, ale aj odchýlky fyzického charakteru.
Smútok, strach alebo radosť a šťastie v očiach asi dokážeme čítať všetci. Ich „reč" vie pozmeniť celý výraz tváre. Na dúhovke sa premieta aktuálny stav organizmu. Porozumeniu týchto jemných signálov sa zaoberá iridológia. **Oči sú vlastne takým prvým snímačom, ktorý zaznamenáva degeneráciu vnútorných orgánov, a to dokonca ešte 4 – 5 rokov pred vznikom chronického ochorenia.** Ale nie sú to vždy len oči, čo prezradia viac, aj okolie očí napovie čosi aj o fungovaní orgánov. Odráža tiež únavu, stres, dehydratáciu. Napríklad **vodnaté opuchy** pod očami signalizujú zhoršenú činnosť obličiek, tukové zas nadmieru hlienu a tuku v obličkovom tkanive. **Opuchy** sa objavujú aj pri nedostatočnej funkcii štítnej žľazy. **Kruhy pod očami** môžu znamenať vyčerpanie alebo nás nasmerujú na pečeň. **Drobné biele škvrnky** na vnútornom okraji viečok prezrádzajú poruchu metabolizmu tukov, aterosklerózu aj ochorenie pečene.

FARBA OČÍ

Tak ako sa v očiach a ich okolí odzrkadľuje ich zdravotný stav a psychická pohoda, tak farba dúhovky nám prezradí, aký sme človek a na aké ochorenia sme náchylní.
ZELENÉ – výkonní a cieľavedomí ľudia, ktorí si idú za svojim cieľom; môžu mať zníženú funkciu obličiek a nedostatočný metabolizmus



AKO JEDNODUCHO A ÚČINNE POMÁHAŤ OČIAM

- doprajte si čo najčastejšie mrkvovú šťavu s pár kvapkami olivového oleja
- počítač aj smartfón odložte 2 hodiny pred spaním
- počas pobytu vonku často pozerajte do diaľky
- denne robte masáž očných svalov - zatnite päste a ukazovákmi 3-krát masírujte zatvorené oči

MODRÉ – bezstarostní, priateľskí a optimistickí ľudia so sklonom k ochoreniam dýchacích ciest, obličiek, srdca a tiež k reumatickým a alergickým problémom
SIVÉ – ľudia s veľkou mozgovou kapacitou, ktorých trápia kožné ochorenia a reumatizmus
HNEDÉ – inteligentní, rozumní a obetaví ľudia so silným charakterom, ktorí mávajú oslabený nervový aj tráviaci systém

TRADIČNÁ ČÍNSKA MEDICÍNA

Výnimočné postavenie očí vníma aj jeden zo starých liečebných prístupov. Podľa neho sú spojené s celým organizmom a so všetkými orgánmi tela. Ich podstatu tvorí nahromadená esenciálna čchi piatich životne dôležitých orgánov a šiestich dutých orgánov.
Z pohľadu čínskej medicíny sú oči vývodom pečene. Preto stav pečene rozhodujúcou mierou ovplyvňuje kvalitu zraku. Preto pri každom ochorení očí treba liečiť aj pečeň.

TIP:

Pokiaľ trávite dlhší čas za počítačom, urobte si po každej hodine aspoň 10-minútovú prestávku. Jemne si pomasírujte viečka prstom, očami zaostrujte na rôzne vzdialené predmety a obkresľujte imaginárne geometrické útvary, na záver si oči na chvíľu zatvorte a dlaňami rúk ich prekryte.

NIEČO PRE ODVÁŽNYCH

Viete si predstaviť, že by ste sa nadobro zbavili „barličiek" – okuliarov, kontaktných šošoviek – a vyhli by ste sa aj operácii? Že utópia? Ale kdeže! Uznávaný očný lekár William Horatio Bates (1860 – 1931) bol nespokojný s konzervatívnou oftalmologickou praxou a tak začal s vlastným výskumom ohľadom očných porúch. V roku 1896 rezignoval na pozíciu v nemocnici a začal sa naplno venovať výskumnej práci. Počas rokov 1886 až 1923 publikoval 30 lekárskych článkov. Vo svojej knihe **Perfektný zrak bez okuliarov** z roku 1920 písal o svojom vlastnom zlepšení zraku. Dr. Bates formuloval nové teórie o zraku a vytvoril metódu (neskôr nazvanú **Batesova metóda**) na nápravu očných porúch.

PODĽA DR. BATESA SA ZRAK ZHORŠUJE:
1_ zo stresu alebo psychického napätia
2_ z nesprávnych návykov používania zraku
3_ z nosenia okuliarov

Dnes sa k základom metódy radí celý komplex opatrení – uvoľnenie chrbtice a kĺbov, nenosenie okuliarov, techniky na uvoľnenie očí a ich prirodzené preťahovanie, vedené relaxácie, aktivity ako súčasť návratu do detstva, práca s emóciami.

Zrak máme len jeden. Naozaj tu platí známe „chráň ho ako oko v hlave". Mnohé poruchy zraku nemusia byť úplne definitívnym ortieľom. Nič však neprichádza a ani neodchádza samo. Začnime sa preto na svet pozerať z trochu iného uhla pohľadu a možno sa nám aj rozjasní zrak! •

Ako prežiť KLIMAKTÉRIUM?

PREJDITE NÍM BEZ STRESU



ČÍNSKA MEDICÍNA



text_
Anka Kanovská
foto_ ingimage

Klimaktérium je dôležité obdobie v živote ženy. Zmení sa zo ženy – matky na kráľovnú – vedmu, ktorá má v sebe životnú múdrosť a teraz by ju mala predávať svojim dcéram. Slovenský názov prechod je oveľa výstižnejší. Každá žena má v živote viac prechodov – prvá menštruácia, tehotenstvo a materstvo, no tento je medzi nimi snáď najviac pretriasaný. Je pár šťastných, ktoré ním prejdú bez ujmy. Čo robiť, aby sme patrili k tým bezproblémovým?

Snáď najviac nás počas klimaktéria trápia nečakané návaly horúčosti, potu, nespavosť, vypadávanie vlasov, pokles libida, odvápnenie a priberanie na váhe. **Najčastejšou príčinou je nedostatok jinu a týka sa najmä orgánov pečeň, žlčník, obličky a močový mechúr.** Ak sme sa počas predošlého života o ne dobre starali, tak nás v období prechodu nebudú trápiť žiadne spomenuté ťažkosti. Čo sa myslí tým dobre sa o ne starali? Pravidelne prečisťovali, jedli stravu pre ne prospešnú, nepotláčali emócie atď. Poďme si to podrobnejšie rozobrať.

PREČISŤOVANIE

Pečeň je jediná žľaza v našom tele, ktorá sa po poškodení dokáže kompletne omladiť. Túto jej vlastnosť treba využiť v náš prospech, prečistiť ju a omla-diť tak celé telo. **Pečeň prečisťuje a filtruje krv, metabolizuje tuky, cukry a bielkoviny a zabezpečuje premenu potravy na vitamíny, hormóny a iné výživné látky. Zabezpečuje našu obranyschopnosť voči ochoreniam.** Podľa čínskej medicíny má ešte dôležitú úlohu priechodnosti celého tela a rozptyľovania telesných tekutín a energie do celého tela. **U žien je obzvlášť dôležitá kvôli menštruačnému krvácaniu a hladine hormónov v tele.** Poruchy menštruácie a hladiny hormónov často súvisia práve s nesprávnou funkciou pečene a jej párového orgánu žlčníka. Ich disfunkciu zbadáme aj na ostatných pridružených častiach tela, ktoré pod ne patria – nechty (ich lámavosť, vrúbky), oči (začervenanie, slzenie, ostrosť zraku), šľachy (skrátenie, bolesti). Chuť je kyslá, živlom je vietor a duševnou črtou je rozhodnosť. Vietor môže byť aj vnútorný, ktorý sa prejavuje ako nepokoj, ekzémy, sťahovavé bolesti. Ich ročným obdobím je jar, kedy majú najviac energie a sily, a preto ich treba práve vtedy čistiť a posilňovať. Možností je neúrekom.

- Staviť môžete na drastickejšie očistné kúry ako pitie olivového oleja zmiešaného s grepovou šťavou a k tomu preháňadlo glauberovu soľ. V noci všetko treba v sebe udržať, aby sme pôsobili (dôkladne premazali a zaktivovali) pečeň a žlčník. Ráno potom všetko vylúčite stolicou vo forme rôznych cholesterolových kamienkov, drobného piesku a iných usadenín. Zvládnu to však len veľmi odhodlaní jedinci.
- O niečo miernejšia je lyžička olivového oleja a lyžička citrónovej šťavy ráno nalačno cca jeden mesiac. Tiež vcelku dobre prečistí, no jemnejšie. Ak by ste sa ani na toto necítili, je tu ďalšia možnosť – pestrec mariánsky. Semienka zomeliete na prášok a každé ráno si dáte čajovú lyžičku, tiež zhruba jeden mesiac.
- O niečo silnejší je za studena lisovaný olej zo semien pestreca mariánskeho. Užíva sa 3 krát denne jedna malá lyžička pred jedlom. Výrazne ovplyvňuje imunitný systém, prečisťuje celý zažívací trakt a znižuje cholesterol. Mierne zvyšuje krvný tlak, preto nie je vhodný pri hypertenzii. No žienky, ktoré majú zvyčajne nízky krvný tlak si budú pochvaľovať. Prospieva nielen pečeni a žlčníku, ale aj srdiečku.

V pečeni a žlčníku sa usádzajú nielen tuky, ale aj rôzne hlieny, vlhkosť a horúčosť, ktoré spôsobujú žlčové kamene. **Tuky, vlhko a hlieny prichádzajú so zlou stravou. Horúčosť tiež, no tu hrajú významnú rolu aj nespracované emócie. Zaujímavosťou je, že dráha pečene prebieha okolo vonkajších pohlavných orgánov, preto stav tohoto orgánu ovplyvňuje libido.** Živlom obličiek je voda a do jej systému patrí močový mechúr ako párový orgán, uši a sluch, pohlavné orgány, zuby, vlasy, kosti a kĺby, farba tmavá modrá až čierna, emócia strachu, chuť slaná, obdobie zimy a pevná vôľa. V tele a krvi regulujú hladinu vody, tvoria hormóny, detoxikujú telo a krv – prefiltrujú niekoľko litrov krvi denne, regulujú krvný tlak a vylučujú z tela rôzne produkty metabolizmu napr. kyselinu močovú a iné soli. Ich ďalšie funkcie z pohľadu čínskej medicíny sú aj skladovanie životnej energie a nasávanie novej energie cez nádych.

Obličky prečistíme dostatočným množstvom tekutín počas dňa. Mala by to byť hlavne čistá pramenistá voda, s ostatnými ochutenými a bylinnými roztokmi sa obličky musia viac popasovať. Dobré sú aj čerstvé šťavy, teraz veľmi obľúbené smooties.

Pre obličky sú vhodné najmä tie zo zeleniny – zeleru, mladého špenátu alebo ďateliny, chia alebo ľanových semienok, petržlenu a mrkvy. Zeler

a petržlen výrazne tonizujú obličky, čerstvá mrkva zasa odvádza z tela prebytočné vlhko a hlieny. Obličkám prospieva a čistí ich aj klasický urologický alebo obličkový čaj, ktoré bežne kúpite v lekárni alebo niektorých potravinách. Mali by obsahovať hlavne prasličku roľnú, rebríček obyčajný, kvety bazy čiernej, horčiak, lopúch a kotvičník. Pomôže aj smilax lekársky alebo pivo z Plzne. Obličky majú radi aj teplo – jang. V zime ich určite podporte čajom zo zázvoru, škorice a klinčeka. Držte ich v teple (oblasť krížov) a cvičte rôzne cviky na posilnenie obličiek – joga, tai-či atď. Dýchanie u obličiek hrá významnú rolu. Preto dávajte pozor na čisté a hlboké dýchanie. Všimnite si, že počas stresu a v napäťových situáciách podvedome zadržiavame dych. Keď si to uvedomíte a začnete riadne dýchať, naučíte sa zbaviť týchto stresových pocitov.

JINOVÁ STRAVA

Šťavy, šťavy a zasa len šťavy. Tie sú najviac potrebné pre doplnenie jin do nášho tela. **No všetky orgány v našom tele potrebujú obe kvality aj jin aj jang. Pečeň a žlčník sú v viac jangové, teda horúce orgány. Jinové sú aj všetky telesné tekutiny, aj krv. Preto ich treba telo neustále zvlažovať a dopĺňať jin. Jin sú šťavy – zeleninové polievky, dusená zelenina, parená zelenina – treba ich jesť ku všetkému.** Treba konzumovať aj veľa čerstvých listových šalátov. Pozor však na ich povahu – napr. rukola je zohrievajúca. Preto pre pečeň volíme skôr ľadový a hlávkový šalát, prípadne polníček a mladý špenát. Zároveň sa pri akýchkoľvek problémoch s pečeňou a žlčníkom, či už v mladosti počas rozbiehajúcej sa menštruácie alebo počas klimaktéria, sa snažíme vyhýbať jangovým, teda príliš zohrievajúcim jedlám typu ostré a korenené, smažené, grilované, pikantné. Tiež obmedzujeme saunu, ktorá vylučuje tekutiny z tela. Tie sú však pre väčšinu žien vzácne a mali by si ich chrániť. Tiež si treba uvedomiť, že fajčenie vysušuje a pitie kávy odvodňuje. Menej solíme a veľa spíme. À propos, soľ. Vráťme sa k nej. Predtým sme spomenuli, že slaná je chuťou obličiek, tak prečo máme menej soliť?

Soliť treba, úplne sa vyhýbať soli nie je zdraviu prospešné. Soľ obsahuje veľa minerálov a stopových prvkov dôležitých pre náš organizmus. No všetko s mierou a najlepšie je doplniť soľ cez prirodzene slané potraviny. Soľ zmäkčuje a uvoľňuje rôzne stagnácie, cysty a zhluky.

Prirodzene slané sú morské riasy, tofu, tempeh, fazule a iné strukoviny, ryby, miso a sójová omáčka, minerálne vody. Ak už si chcete jedlo na tanieri naozaj dosoliť, použite na to gomasio. Sú to pražené semienka, ktoré sa drvia spolu so soľou. Takto spracovaná soľ je ľahšie stráviteľná a využiteľná pre obličky, pretože je jemne obalená v oleji zo semienok. Krv je tekutina a skladuje a čistí sa v pečeni. Potrebujeme si ju chrániť a dopĺňať. Podporíme ju potravinami s energiou jari – klíčky, mladá čerstvá zelenina a listové šaláty, kyslé ovocie vo forme kompótu, rôzne výhonky, mladý jačmeň, zelené potraviny – brokolica, mungo fazuľa, medvedí cesnak. Obličkám zasa prospeje koreňová zelenina, ktorú si môžeme skladovať aj v zime, ryby a strukoviny. Stravu treba doplniť aj vitamínom E a horčíkom. Spolu sa lepšie vstrebávajú a sú výbornou prevenciou proti zlým prejavom klimaktéria. Pomôžu aj včelie produkty – materinská kašička na doplnenie výživy medzi cyklami menštruácie. Tiež vhodný je kvetový peľ, mladé výhonky z brezy, mladá žihľava, na jar vyrastajúca púpava, sedmokrásky alebo fialky do šalátov.

PREČISŤOVANIE EMÓCIÍ

Podľa čínskej medicíny každý veľký orgán v tele ovplyvňuje iná emócia. **Pečeň a žlčník spracovávajú hnev, srdce a tenké črevo zasa radosť, slezina a žalúdok nadmerné premýšľanie, pľúca a hrubé črevo smútok a obličky s močovým mechúrom strach a des.** No pečeň a žlčník majú pod palcom aj emócie ostatných orgánov, nielen tie svoje. Preto ich to vždy zasiahne či sa jedná o smútok, či o strach. Ak sa niektoré pocity prejavujú príliš, je to známka oslabenia daného orgánu. Najlepšie to vidíme u detí, ktorým sa orgány ešte stále vyvíjajú a preto je ich emočný život silný. Všetko prežívajú naplno, chvíľu plačú a hneď nato sa schuti rehocú.

Ak chceme niektorú nadmernú emóciu potlačiť alebo zmierniť, môžeme na to použiť tzv. kontrolný cyklus. Cyklus pečeň – srdce – slezina – pľúca – obličky je cyklus rodenia, vzájomného podporovania.

Jednotlivé orgány môžeme posilňovať aj touto cestou tak, že napr. prečisťovaním pečene pomáhame srdiečku. Kontrolný cyklus je iný. Pečeň je kontrolovaná pľúcami (kov vs. drevo), srdce obličkami (voda zavlaží oheň), slezinu kontroluje pečeň (drevo zahradí zem) a srdce kontroluje pľúca (oheň roztaví kov). Všimnite si, že slezinu a žalúdok kontroluje pečeň a žlčník. Aj v našom západnom svete medicíny žlč prispieva k tráveniu a rozkladu potravy. Tento systém kontroly funguje aj na skrotenie nadmerným emócií. **Ak sa rozhneváme, je v tom zainteresovaná hlavne pečeň. Hnev môžeme zjemniť tak, že začneme premýšľať o niečom smutnom (pľúca), napr. o tom, čo náš hnev dokáže spôsobiť, komu ublížime a komu sa budeme musieť následne ospravedlňovať.** Prílišná radosť pramení zo srdca, keď je však nekontrolovaná, vieme ju ovládnuť náhlym pocitom strachu typu: „hi..., čo ak sa potom stane toto..." **Každopádne, emócie sú súčasťou našich životov a keď sa dostavia, treba ich preskúmať. Prečo prišli a čo to pre nás znamená.** Je to oslabenie orgánu, alebo len prežívame emočnú chvíľku, ktorú musíme v sebe spracovať? Snažme sa všetko nevytesňovať, ale skôr pochopiť, prečo sa daná situácia stala. Nedávať vinu druhým, skôr sa obrátiť do svojho vnútra a popremýšľať o sebe, o tom čo mi daná situácia zrkadlila.

PRIJMITE ZMENU TELA

Ako toto všetko súvisí s klimaktériom? Je to tiež emočne vypäté obdobie. Ženy by si tu mali uvedomiť a prijať zmenu, ktorá prišla do ich životov. Keďže je to prirodzený prírodný proces, nič iné nezostáva, len ju prijať a pochopiť, čo nového prinesie. Pomôže, keď sa o tom má žena s kým porozprávať. Je to čas na mierne spomalenie, uvedomenie si svojej životnej úlohy. Je dobré veľa meditovať a cvičením podporiť systémy pečene a obličiek. Doprajte si aj kvalitnú reflexnú masáž nôh, kde sa zamerajte na hormonálne a pohlavné oblasti. **Dôležité je uvedomiť si, že klimaktérium nie je choroba.** Je to len stav tela, zmena, ktorou musí prejsť. V tom je ženské telo úžasné, koľko zmien dokáže za život urobiť a pritom stále fungovať, rodiť nielen nový život ale aj inovatívne myšlienky, kreatívne výrobky a intuitívne vhľady. **Ak ešte nie ste v tomto období, treba vážne myslieť na prevenciu. Cvičte, meditujte, doprajte si veľa vitamínov a minerálov v strave, čítajte a rozprávajte sa o tom, aby ste boli pripravené. Ak už toto obdobie prežívate, prajeme vám, aby ste prišli k poznaniu toho krásneho, čo to prináša.** Doprajte si napr. rituál *novej kráľovnej,* ktorý poteší dušu a prinesie vedomie. Viac sa venujte sebe a svojim potrebám. Urobte pozitívne zmeny v stravovaní, aby sa vám uľavilo. Držíme Vám palce.

HORMONÁLNE SMOOTIE

Potrebujeme:

- **1 petržlen alebo paštrnák**
- **1 polievkovú lyžicu chia semienok**
- **2 hrste čerstvej ďateliny**
- **1 hrsť akýchkoľvek klíčkov**
- **medzi prsty čerstvých mätových alebo šalviových lístkov**
- **granátové jablko**

Postup:
Zeleninu očistíme a nakrájame. Granátové jablko tiež očistíme od šupiek a použijeme len vnútorné sladké červené jadierka. Všetko vložíme do smoothie mixéru a dobre rozmixujeme s čistou vodou. Potom pomaly počas dňa popíjame. Petržlen a paštrnák prospievajú správnym funkciám obličiek, ďatelina dopĺňa estrogén, klíčky posilňujú pečeň a žlčník, mäta jemne ochladzuje, šalvia pôsobí proti poteniu, granátové jablko priaznivo vplýva na hormonálny systém a aj svojím vzhľadom akoby pripomína maternicu s množstvom zárodkov. Dobrú chuť! •

Psychológia chodidla

AKÉ CHODIDLO, TAKÝ ČLOVEK?



text_ Milada Nádašiová
foto_ ingimage
Autorka je podologička a školiteľka Centra pedikúry a prezidentka Slovenskej podologickej spoločnosti

NAŠE KONČATINY NÁM UMOŽŇUJÚ POHYB A CHODIDLÁ NÁM ZABEZPEČUJÚ VYTVORENIE STATÍVU, NA KTOROM NÁSLEDNE MOŽNO STAVAŤ CELÉ TELO. AK NIE JE V PORIADKU ZÁKLAD, NEMÔŽE BYŤ V PORIADKU ANI NIČ, ČO JE NA ŇOM VYŠŠIE VYSTAVANÉ. EXISTUJE DOKONCA PRIAMA SÚVISLOSŤ MEDZI STAVOM DUŠE A STAVOM CHODIDLA. JE TO PODOBNÉ, AKO KEĎ SA INŠTINKTÍVNE ZHRBÍME A ZVESÍME PLECIA, KEĎ SME SMUTNÍ, ALEBO ZODVIHNEME HLAVU AK SME ŠŤASTNÍ.

Chodidlá väčšinou vnímame ako celok, avšak chodidlo delíme na tri časti – predpriehlavková oblasť, oblasť priehlavku a prednožie. Predpriehlavková časť chodidla je časťou, ktorá sa nachádza v miestach od päty až po priehlavok. Priehlavok je časť, kde si šnurujeme topánky či tenisky. Prednožím označujeme časť chodidla, kde sa nachádzajú prsty a kĺby pod prstami. Každá táto oblasť má výrazný vplyv na statív. Ak má byť chodidlo v poriadku, každá z týchto častí chodidla musí mať svoje správne postavenie. Stačí len malá zmena v postavení jedinej kostičky a chodidlu sa mení štruktúra. Táto zmena štruktúry chodidla vplýva nielen na chodidlo, ale aj na vyššie etáže nášho tela – členky, kolená, bedrá, postavenie panvy, chrbtice, ramien a postavenie hlavy.

NA CHODIDLE ZÁLEŽÍ!

Chodidlo teda vytvára akýsi základ pre postavenie celého tela. Zmeny však prebiehajú aj opačne. Ak je porucha na chrbtici či v bedrách v dôsledku genetických predispozícií, prejavia sa tieto zmeny na chodidlách – ploché nohy, nohy s vysokým priehlavkom, prepadnuté členky, či poprepletané prsty – to všetko môžeme vidieť na chodidlách ľudí.

Analýzou chodidla môžeme veľmi jasne a presne charakterizovať nielen problém samotného chodidla, ale je možné urobiť aj charakteristiku človeka ako takého, jeho vnímanie okolia a vzťahu k sebe samému.

Človek si už ani neuvedomuje svoje chodidlá, svoje telo. Uvedomenie si dotyku samotného chodidla so zemou je mimoriadne dôležité. **Chodidlom telo komunikuje so zemou.** Malo by vnímať povrch, po ktorom sa pohybuje. Predstavte si, že chodíte po kamienkoch, malých a ostrých. Dieťa, ktoré má chodidlo krásne a tvárne, môže po kamienkoch bez problémov prejsť. Čím je však človek starší, tvárnosť chodidla sa znižuje (chodidlá sú tuhšie) a nám sa po kamienkoch chodí horšie a horšie. **Podológovia, ktorí študujú a popisujú deformity chodidiel a ich vplyv na postavenie celého tela, čiže postury, vedia, že ľudia takmer nevnímajú spôsob ako sa chodidlo dotýka zeme.** To ako sa chodidlá opierajú o zem, po ktorej chodia, však ukazuje nielen poruchy postavenia kostí chodidiel či iných kostných spojení na tele, ale aj určité povahové charakteristiky.

ČO O NÁS HOVORIA CHODIDLÁ?

Rozoberme si prsty na chodidlách. **Pravé a ľavé chodidlo nie sú identické, rovnako ako nie je identická pravá a ľavá časť nášho tela či tváre.** Položte si bosé chodidlo na biely papier. Obkreslite si chodidlo v prstovej časti tak, že ceruzkou obtiahnete v prstovej časti chodidlo od palca k malíčku na oboch nohách. Keď následne vystrihnete makety chodidiel a priložíte ich na seba, uvidíte, že zakrivenie v oblasti prstov nie je identické, rovnako ako tvar pravého a ľavého chodidla, dĺžka a šírka chodidiel, nie sú identické. Ďalej sledujte ohyb línie prstov na makete. **Čím je línia krajšie oblá, tým harmonickejší má majiteľ chodidla život.** Čím je však línia zakrivenejšia alebo zalomenejšia má život majiteľa týchto chodidiel viac prekážok, ktoré treba aby prekonal. Pravé chodidlo má rovnaký počet prstov ako ľavé, prsty na prvý pohľad vyzerajú podobne, ale keď si pozorne prehliadnete prsty na svojich nohách, uvidíte, že druhý prst na pravej nohe nie je celkom identický s druhým prstom na ľavej nohe. A rovnako tak to spozorujete na každom ďalšom prste. Čím ste starší, tým výraznejšie sú odlišnosti v postavení rovnakých pstov. Na pravom chodidle máte palec viac priblížený k ostatným prstom (táto porucha sa nazýva hallux valgus) ako na ľavom. Druhý prst máte na pravej nohe napríklad s kurím okom, ale na ľavej nohe tomu tak nie je. Kurie oko vás trápi len medzi malíčkom a štvrtým prstom na ľavej nohe, nie však na pravej. Ide len o príklady rozdielov, **ale toto sú rozdiely, na ktoré by ste mali upriamiť vašu pozornosť.**



PALCE na nohách pravej i ľavej sú prstami, ktoré reprezentujú komunikáciu. Komunikáciu s ostatným okolným svetom.

PRSTY NA PRAVOM CHODIDLE
Druhý prst na pravom chodidle je prst reprezentujúci naše ego, ako sa vnímame my sami. Tretí prst na pravej nohe predstavuje silu našich činov, ako sa staviame k tomu, čo je nutné urobiť, akí silní sme navonok. Štvrtý prst na pravej nohe je o vzťahu k moci a povinnosti. Posledný piaty prst pravej nohy hovorí o vlastnom vnímaní našej duše.

PRSTY NA ĽAVOM CHODIDLE
Druhý prst hovorí o vzťahu k bytiu, existencii daného človeka na zemi. Tretí prst je o hnacej sile v živote, sile niečo vykonať. Štvrtý prst je takzvaný sociálny prst, hovorí o sociálnom cítení. Nuž a posledný malíček na ľavej nohe je prst hovoriaci o dôvere (sebadôvere a dôvere k iným ľuďom) a aj prst zodpovedný za vnímanie erotiky v živote.

KURIE OKO A NEPEKNÉ NECHTY NIE SÚ LEN ESTETICKÝ PROBLÉM

Tam, kde má dotyčný problém, či už drápovito alebo kladivkovito zahnutý prst, kurie oko, alebo hoc len otlak (začervenanie pri obutí, ktoré sa stratí po vyzutí) môžeme identifikovať nielen samotný ortopedický problém, či poruchu biomechaniky chôdze, ale aj samotný hlbší problém vzťahu ku konkrétnej sfére vnímania svojho života. Pre hodnotenie nôh je tiež dôležité aký veľký a akú formu má necht, na tom ktorom prste. Ak je necht veľký a celistvý, majiteľ je sebaistý, nie ľahko ho presvedčíte. Fyziologicky má necht opornú funkciu, čím menšie a deformovanejšie nechty, tým horšie je možné daný prst použiť pri chôdzi a chôdza je tak únavnejšia.

3 ZÁKLADNÉ PORUCHY CHODIDIEL

Vrodené deformácie, fyziologické odlišnosti a chybné zaťaženie, ktoré je spôsobené podmienenou chronickou nesprávnou záťažou. **Základné pravidlo porúch postavenia chodidiel je, že genetické predpoklady sú jednou tretinou problému, avšak dve tretiny sú o tom čo s genetickými predpokladmi urobíme.** Či ich podporíme alebo budeme bojovať proti rozvoju geneticky daných deformácií. Kosti, väzy a svaly sa prispôsobujú reálnej záťaži. Reálna záťaž môže byť zmenená a tým môžeme teda úspešne ovplyvniť rozvoj alebo výrazné spomalenie poruchy na chodidlách.

- **Ploché nohy**, čiže chodidlá, ktorých oblúk je veľmi nízky alebo dokonca žiaden symbolizuje neúspešné hľadanie opory v živote. Hľadenie opory a plochá noha sa vzájomne dopĺňajú, sú príčinou i následkom súčasne. Noha je nestabilná. Aby sa stabilita zvýšila je možné, aby sa chodidlo ďalej vyvíjalo dvoma smermi. A to, že sa môže pevne drápovito zachytiť alebo zvesiť svoju opornú plochu. Nedeje sa tak aj v živote? Buď v živote reagujeme napätím (čiže drápovito) alebo odovzdaním sa okolnostiam, ktoré sa vám v živote dejú (plochá noha). Plochonožie znamená nenaplnenú potrebu kontaktu so zemou, **stabilita života je nesprávna a istoty v živote daného človeka akoby neexistovali.**

- **Vbočené nohy** – päty sú mimo svojej osi. A slovo „mimo" je tu najdôležitejšie. **Sme mimo vlastný základ aj v živote.**

- **Vysoký priehlavok** (nesprávne nazývaný vysoký nárt) predstavuje nesprávny „hromozvod". Napätie v živote sa hromadí v človeku a nie je správne odvádzané. V preklade to znamená, že hľadáme stabilitu v pevnom držaní sa zeme. **Takýto človek sa má za úlohu naučiť sa dôverovať zemi, po ktorej chodí.**

- **Priečne plochá noha** nám ukazuje skrytú mäkkosť za vonkajšou prísnosťou voči sebe samému. Úlohou tohto človeka je spoznať hranice svojej záťaže, robte malé kroky na miesto veľkých skokov.

- **Problémy s palcom – hallux valgus**, ide o často bolestivú poruchu v dôsledku preťaženia kĺbu, ktorý sa následne deformuje, prenesene do života, pokrok je spojený s veľkým odporom a námahou. **Neberte si na plecia príliš povinností a naučte sa hovoriť nie**. Nepreťažujte sa.

- **Drápovité prsty** znamenajú na trvaní sa pevne držať a zachytiť. Drápovité prsty sú však veľmi často zdvihnuté do hora, čiže siahajú do prázdna a teda zvierajú len a len vzduch. **Kto chce niečo chytiť musí však najskôr pustiť to, čo drží.**

- **Zarastený palec**. Palec v reflexnej terapii predstavuje hlavu. Často sa stáva, že pri ošetrení zarastených nechtov na palcoch, si ľudia začnú riešiť problémy, ktoré ich dlho sužovali v živote. Hlava sa rozhodla riešiť a telo sa postupne lieči. Muži, ktorí trpia na zarastené nechty na palcoch a dlhodobo problém neriešia alebo ho riešia pre nich nesprávnou cestou, často opisujú, že si ako muži už neveria. Majú podkopanú sebadôveru. **V momente, keď nájdu riešenie na svoj zarastený necht na palci, ich sebavedomie postupne rastie**. Je veľmi zaujímavé pozorovať tieto zmeny. A to nielen u mužov, ale rovnako táto paralela platí aj pre ženy. Preto, využite včas profesionálnu pomoc.

VIETE CHODIŤ?

Pocity hanby a nevedomosť sú najčastejšími príčinami toho, že sa začneme o nohy starať až keď je neskoro. **Preto vnímajte svoje nohy a reagujte na zmeny už na začiatku. Navštevujte odborníkov – podológov, fyzioterapeutov, lekárov včas**. Čím skôr budete problémy s nohami riešiť, tým menšie deformity bude nutné riešiť. **Nacvičujte správne sedenie, vstávanie z postele, či správny postoj a potom aj chôdzu. Ľudia nevedia správne stáť, o chôdzi nehovoriac.** Keď prichádzajú na vyšetrenie, obyčajne sa pýtajú, či si myslím, že nevedia chodiť. Keď odpoviem, že nie, vždy mi odpovedia: „a ako som sem asi prišiel?". Naporúdzi je tu veľa odpovedí, ale najúčinnejšia je: „áno prišli ste, ale máte toľko náhradných a pomocných pohybov, že pri dlhšej chôdzi ste rýchlo unavený a o bolesti nôh či chrbta nehovoriac".

Nohy nás nosia celý život. Vlastné nohy sú vlastné nohy. Náhradné už nikdy nebudú také dobré. Podporujte správny vývoj a stav vašich chodidiel, porastiete aj ako človek.

Zvuk a vibrácia v Joge

V NIEKTORÝCH JOGOVÝCH TECHNIKÁCH SA ČASTO VYSKYTUJÚ AJ RÔZNE ZVUKOVÉ POMÔCKY, ČI SPEVY. NA ČO VLASTNE SLÚŽIA A AKO NÁM VEDIA POMÔCŤ V JOGE A V BEŽNOM ŽIVOTE?



text_ Katarína Belanová
foto_ ingimage

Zvuky sú v našom živote neustále prítomné, a tým pôsobia na nás, naše telo, myseľ, na všetko okolo nás. Zvuky môžeme vnímať ako vonkajší vnem cez naše uši, ale tiež vnútorne cez vibrácie, ktoré so zvukom prichádzajú.

V jogových technikách vydávame zvuk my sami a učíme sa ho vnímať podľa svojich možností a schopností, ktoré máme jedinečné. Pomocou opakovania zvukov, koncentrácie mysle a kontroly dychu, vieme zlepšiť vnímanie, citlivosť a uvedomiť si ich účinok na nás zvnútra.

AUM (ÓM)

Základnou a prvotnou zvukovou vibráciou, mantrou, je AUM (ÓM). Je krátka, ale veľmi významná a silná. Skladá sa z troch hlások, ktoré sa akoby zlievajú do dvoch. Avšak, ak chceme AUM precítiť lepšie rozozvučíme každú jednu zvlášť a vnímame ako na nás pôsobia.

Spev mantry AUM môžeme praktizovať aj ako pomôcku na predĺženie dychu, precítenie plynulosti dychu, upokojenie chodu myšlienok, zlepšenie koncentrácie a meditačnej praxe.

V sede, aký nám je príjemný, vystrieme chrbát, zatvoríme oči a dýchame ako nám je prirodzené. Nadýchneme sa a s výdychom vyslovujeme hlásku Aaaaa. Jej pôsobenie môžeme vnímať v oblasti brucha, teda v dolnej a strednej časti pľúc. Rovnako s výdychom potom spievame aj hlásku Uuuuu. Vibrácie sú teraz koncentrované v oblasti hrudníka a hrdla. Poslednú spievame Mmmm, kde sa sústredíme na oblasť hlavy a stimulujeme aj oblasť dutín.

Spievanie hlások by malo byť príjemné, bez prílišného napätia. Každú hlásku môžeme zopakovať niekoľkokrát samostatne.

Napokon ich spojíme do jedného a s výdychom prechádzame z A do U akoby nám to vytvorilo hlásku O a dokončujeme najdlhším M. Môžeme pociťovať ako vibrácie mantry prechádzajú naším telom zdola nahor. Mantru môžeme opakovať tak dlho ako je nám príjemné. Môžeme ju spievať nahlas, potichu, alebo len opakovať v duchu bez vyslovenia. Nakoniec len v tichu necháme doznieť účinky na naše telo a myseľ a vychutnáme si pokoj a harmóniu. Zdokonaľujeme vnímavosť a koncentráciu.

Mantry sú výborným pomocníkom na prácu s mysľou a ich odriekaním v duchu si môžete pomôcť naozaj kdekoľvek, kedykoľvek potrebujete zastaviť, spomaliť či ukľudniť tok myšlienok, zmierniť stres, hnev, strach či akúkoľvek nepotrebnú emóciu. Existuje mnoho rôznych mantier pričom niektoré z nich majú svoj význam a pozitívny odkaz. Niektoré však vznikli lebo znejú a vydávajú vibráciu a nemusia mať presný význam. Môžete si vytvoriť aj svoju vlastnú mantru, ktorá bude pomocníkom presne pre vás.

JEMNÉ BZUČANIE VČELY

Výborným cvičením na zlepšenie koncentrácie a odpútania sa od vnemov z okolia, ale zároveň jemnejšie vnímanie zvukov následne po ňom je Bzučanie včely. Sadneme si do pohodlného sedu s vystretým chrbtom, zatvorenými očami a palcami alebo ukazovákmi si jemne zapchajte obe uši. Dýchame zhlboka nosom a pri výdychu jemne rozozvučíme Hmmm. Zvuk by mal pripomínať zvuk včely. Výdych aj zvuk je plynulý bez napätia v hrdle, tvári či tele. Ponoríme sa do seba a pozorujeme vibrácie zvuku. Opakujeme 7–10-krát. Po skončení necháme oči zatvorené a vnímame účinky. Po chvíľke sa zameriame na prvý jemný zvuk, ktorý počujeme zvnútra a skúsime ho vnímať detailne. Potom sa zameriame na ďalší zvuk a prvý necháme v pozadí, plne vnímame nový zvuk. Postupne rozvíjame citlivosť a vnímame ako prichádzajú nové zvuky. Doprajeme si čas na skúmanie. Potom sa postupne vrátime cez vnímanie svojho tela a uvedomíme si aj svoje okolie a jeho zvuky.

Objavujme nový rozmer a význam zvuku **pre naše telo a myseľ**.

RAW VEGAN



QUINOA ŠALÁT

POTREBUJEME:

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

AKO NA TO:

Quinoa klíčky necháme asi 1 hodinu namočené vo vode. Následne vodu zlejeme. Petržlenovú vňať a mätu najemno nasekáme. Ku quinoa klíčkom pridáme nakrájanú cibuľu a paradajky so zvyšnými ingredienciami. Dobre premiešame a servírujeme pokvapkané olivovým olejom. Namiesto quinoa klíčkov môžeme na výrobu šalátu použiť naklíčenú pohánku.

SMOOTHIE KRV A MLIEKO

POTREBUJEME:

- 1/4 šálky goji, namočených vopred na asi 20 minút
- 4 pomaranče
- 1 banán
- 2 ČL camu camu prášku
- 1/2 šálky mandľového mlieka
- ľad podľa potreby

AKO NA TO:

Z mandlí a vody, ktoré sme vložili do Vitamixu, vyrobíme mandľové mlieko. Osladíme agávovým sirupom. Pridáme zvyšné prísady a krátko pomixujeme. Ozdobíme mletou škoricou.



pre štíhlu líniu



CHLEBÍK Z 3 DRUHOV SEMIAČOK

POTREBUJEME:

- 1/2 šálky slnečnicových semienok
- 1/4 šálky sezamových semienok
- 3/4 šálky ľanových semienok, vopred na noc namočených
- 3/4 šálky slnečnicových semienok, vopred na noc namočených
- 1/2 šálky vlašských orechov alebo zmes ľubovoľných orechov
- štipku soli
- tekvicový olej podľa potreby

AKO NA TO:

Namočené slnečnicové a ľanové semienka rozmixujeme v mixéri spolu s vlašskými orechmi. Pridáme tekvicový olej. Zmes v miske zmiešame s celými (nenamočenými) zvyšnými semienkami a dosolíme. Vytvoríme obdĺžniky požadovaného tvaru s hrúbkou asi 1/2 cm, ktoré ukladáme na fóliu na sušenie. Tvar zostane po usušení nezmenený. Sušíme v sušičke približne 10 hodín na 42 °C.

BRYNDZOVÁ NÁTIERKA

POTREBUJEME:

- 1 šálku bryndze
- 5 sušených paradajok
- 2 malé ostré červené čili papričky
- 1 veľkú tmavočervenú papriku – kápiu
- 3 cherry paradajky
- 2 strúčiky cesnaku
- 1 červenú cibuľu
- malý zväzok petržlenu
- štipku soli
- štipku korenia

AKO NA TO:

Najprv si pripravíme ostrú čili omáčku. Do mixéra vložíme sušené paradajky, čili papričky, papriku, cherry paradajky, cesnak, soľ a rozmixujeme dohladka. Cibuľu pokrájame na drobné kocky. Do misky dáme bryndzu, ostrú omáčku, cibuľku a všetko dôsledne premiešame vidličkou. Pri servírovaní ozdobíme petržlenom, ktorý dokáže neutralizovať pach cesnaku.

Bryndza je najstarším produktom syrárskej výroby na Slovensku. Pôvodným postupom sa bryndza vyrába už len na Slovensku. Mliečne baktérie, ktoré bryndza obsahuje, udržiavajú mikroflóru v črevách a chránia pred onkologickými ochoreniami. Existuje vegánska alternatíva bryndze: biele tofu rozdrobíme vidličkou, pridáme soľ, mleté čierne korenie, horčicu, strúčik cesnaku a olivový olej.

text_ Peter Verček

• Hans Rath

A BŮH PRAVIL: MUSÍŠ MI POMOCI!

ANCHBOOKS | 2018



„Měl bys lidem zvěstovat radostné poselství. Zapomeň na to, Abeli. Nebudou mi naslouchat. Řekni jim, že když se budou chovat pitomě, sešlu na ně apokalypsu."
Boh

Tiež ste si vždy mysleli, že na Vianoce Mikuláš nosí darčeky a Čert mu pri tom pomáha? **V novej knihe od Hansa Ratha nič nemôže byť vzdialenejšie pravde! Mikuláš v „skutočnom príbehu" totiž so svojím asistentom, rozumej Čertom, číha v postranných uličkách a tam ich okráda!** Tak sa začína vianočný príbeh psychoterapeuta Jakoba a nasleduje lavína udalostí, ktorú nejde zastaviť. Príbeh s takmer kriminálnou zápletkou, ktorá sa točí okolo

- krádeže luxusných hodiniek zlodejmi vo vianočnom prestrojení, postupne ustupuje a na scénu prichádza bývalý Jakobov pacient Abel Baumann. Údajne už 4 roky mŕtvy. Ten Abel, ktorý Jakobovi pred rokmi tak zásadne zmenil život. Ich nekonečné rozhovory pomohli Jakobovi ujasniť si, čo vlastne chcel od života a kam smeruje. Pretože Abel je Boh a Jakob je tentoraz prehlásený za nového mesiáša. Spolu sa potulujú veľkomestom a z ľudí, ktorých stretajú,
- robia novodobých apoštolov, aby na konci dňa zachránili tento svet. Akurát nikto z nich tak celkom netuší, že kde začať a kam sa vydať? Vedeli by ste im poradiť vy?

Táto kniha je novodobou alegóriou o znovuobjavených hodnotách v modernom svete, o význame stretnutí s ľuďmi, ktorí sa nám pripletú na životnej ceste, ako aj o význame obyčajne neobyčajných každodenných zázrakov, ktorá nám môžu pomôcť ujasniť si, kto sme a kam kráčame.

Vo vydavateľstve Anch Books vyšli aj tieto zaujímavé tituly:









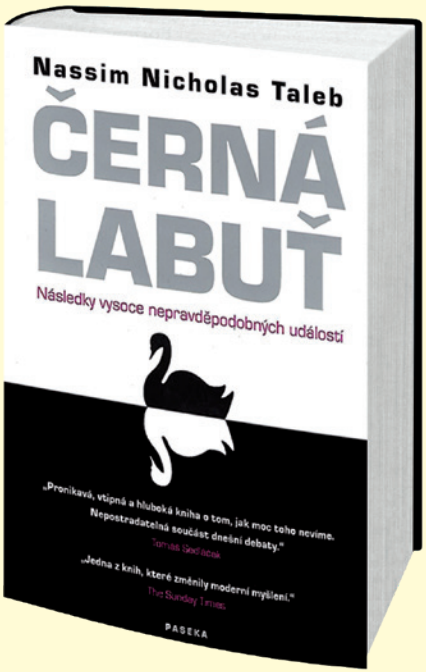




• Nassim Nicholas Taleb

ČERNÁ LABUŤ
NÁSLEDKY VYSOCE NEPRAVDĚPODOBNÝCH UDÁLOSTÍ

Nakladatelství Paseka | 2011



„Pronikavá, vtipná a hluboká kniha o tom, jak moc toho nevíme. Nepostrádatelná součást dnešní debaty."
Tomáš Sedláček

Táto kniha sa pred rokmi bezprostredne po uvedení na trh stala bestsellerom a rozvírila takmer nekonečné diskusie nielen laickej ale i odbornej verejnosti. **Bývalý investičný poradca a súčasný akademik libanonského pôvodu podrobne rozanalyzoval fenomén „čiernych labutí" – udalostí, ktoré sú síce nepredvídateľné, ale majú veľmi veľký význam, často veľmi negatívny.** Možno slovami Petra Druckera by sme mohli hovoriť o bodoch zlomu – bodoch diskontinuity – ktoré prinášajú zásadnú zmenu paradigmy. Taleb síce vidí tieto zmeny a udalosti ako menej „globálne", avšak v ničom to nezmenšuje radikálnosť ich dopadov.

Čierna labuť je výkričníkom! Núti nás prehodnotiť naše vlastné kritické myslenie a pochopiť, ako zotrvačnosť nášho myslenia v podobe prílišnej dôvery v prognostikov, prehnané kategorizovanie a ľpenie na zaužívaných mentálnych vzorcoch, vedie k neschopnosti pochopiť realitu dňa. **Kniha je výzvou k prehodnoteniu vlastného poznania dnešného sveta a priznania si, že o ňom vieme naozaj veľmi málo.** Logika čiernej labute poukazuje na to, že to, čo nevieme, je ďaleko dôležitejšie ako to, čo vieme. Dokonca čiernu labuť môžeme sami spôsobiť alebo prehĺbiť tým, že ju vonkoncom neočakávame. Hĺbka knihy i jej komplexnosť znamenajú, že tých o niečo viac ako 400 strán asi neprečítate počas jednej lenivej soboty na chate na lazoch. Taleb neprináša žiadne zázračné návody na to, ako sa dá „očakávať neočakávané", vyzýva k prehodnoteniu kritického myslenia a poukazuje na to, na čo si dať pozor.
A to je to, čo dnes potrebujeme. Dá sa teda povedať, že kniha Čierna labuť sa stala čiernou labuťou vo svete sociologických, ekonomických i behaviorálnych vied. **Denník The Times označil túto knihu za jednu z najvplyvnejších diel posledného polstoročia a vysoko ocenil jej zdravú provokatívnosť a aj vďaka tomu je veľkým čitateľským zážitkom.**

ČÍNSKE HOROSKOPY

| máj |
| jún |
| júl |

Potkan

1948, 1960, 1972, 1984, 1996 a 2008



MESIAC HADA
6. máj – 5. jún 2019

Je pred vami obdobie, kedy budete mať priestor načerpávať sily, využite tento čas na sebarozvoj.
Kariéra: Vaše hlavné zamestnanie bude stagnovať, zamerajte sa preto na získavanie vedomostí súvisiacich s vašou prácou.
Peniaze: Vo financiách tento mesiac platí zásada, že čím viac peňazí, tým viac starostí, preto sa netrápte, ak vám peniaze nebudú pribúdať.
Zdravie: Pokojné obdobie je ako stvorené na zlepšenie stravovacích návykov, vaše telo to ocení.
Láska: V láske ani v partnerstve nečakajte žiadne zmeny.

MESIAC KOŇA
6. jún – 5. júl 2019

Po pokojnom období prichádza čas na zmeny, nebudú však príjemné. Buďte v strehu, citlivo vyhodnocujte každú maličkosť.
Kariéra: V zamestnaní istý dlhý skrytý rozpor dospeje k svojmu pomerme radikálnemu riešeniu: buď vás povýšia, alebo odídete.
Peniaze: Hrozia finančné straty, preto ako to bude možné, vyhnite sa akýmkoľvek investíciám.
Zdravie: Stres sa podpíše aj pod vaše zdravotné problémy a nespavosť. Nepokoj sa pokúste tlmiť prechádzkami v prírode.
Láska: Čaká vás konfliktné obdobie plné hádok, ktoré môžu vyústiť až do ukončenia vzťahu.

MESIAC KOZY
6. júl – 5. august 2019

Pokračuje náročné obdobie, stále sa budete trochu trápiť, ale menej ako minulý mesiac.
Kariéra: Okolnosti budú vyžadovať opačné nasadenie, než ako je vám vlastné: ak ste rýchly, bude vás čakať zdĺhavá práca, ak ste pomalší typ, bude treba promptne vyriešiť problém, nebude to ľahké.
Peniaze: Ak si trúfnete zariskovať aj v tomto období, môže to byť zaujímavé. Nič nerobiť je však bezpečná istota.
Zdravie: Hrozia vám nečakané úrazy a zranenia, nie však vašou vinou.
Láska: Tento mesiac sa v láske môže stať všeličo. Aktívny prístup neprinesie želané ovocie, držte sa pre istotu v ústraní.

Byvol

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



MESIAC HADA
6. máj – 5. jún 2019

Dosiahnete uspokojenie a úspech vo všetkých oblastiach, čaká vás pomerne úspešné obdobie.
Kariéra: Pracovné povinnosti zvládate ľahko a vaše okolie bude nadšené.
Peniaze: Poteší váš nečakaná finančná odmena.
Zdravie: Cítite sa dobre, nezabudnite však na pravidelný pohyb a dostatočne dlhý spánok. Nezaspite na vavrínoch!
Láska: Vo vzťahu zažívate pekné obdobie, partner vás milo prekvapí. Nezadaní, na niekoho vo svojom okolí poriadne zapôsobíte.

MESIAC KOŇA
6. jún – 5. júl 2019

Po príjemnom období príde tento mesiac k prudkej zmene: všetko pôjde naopak, ako je vám prirodzené, budete sa musieť prekonávať , čo vás celkom vyčerpá.
Kariéra: Budete musieť ustúpiť autoritám, ktorých rozhodnutia budete mať problém rešpektovať.
Peniaze: Nečakané výdavky (na bývanie, opravy auta) vás zaskočia.

Zdravie: Ozve sa dlho zanedbávané chronické ochorenie.
Láska: V partnerstve to zaškrípe a budete rozmýšľať nad tým, či je pre vás váš partner ten pravý.

MESIAC KOZY
6. júl – 5. august 2019

Nepriaznivé obdobie sa ešte prehĺbi. Nič nepôjde podľa vašich predstáv, čakajte útoky z okolia, voči ktorým sa nebudete môcť brániť.
Kariéra: Niekto vám bude hádzať polená pod nohy, bude to nepríjemné a nikto nebude chcieť počúvať vaše vysvetlenia.
Peniaze: Pri investíciách buďte nadmieru obozretní, ani to však nezabráni menším či väčším stratám.
Zdravie: Nepridávajte si ešte viac zlou životosprávou, šetrite sa, aj keď to nebude ľahké.
Láska: Vo vzťahu sa môžete dočkať nepríjemného prekvapenia možno ohľadom nevery vášho partnera.

Tiger

1938, 1950, 1962, 1974, 1986 a 1998



MESIAC HADA
6. máj – 5. jún 2019

Tento mesiac bude jeden z najťažších v celom roku. Zažijete sklamania od ľudí, od ktorých by ste to nečakali.
Kariéra: V zamestnaní dopadne všetko inak, ako ste očakávali.
Peniaze: Pravdepodobne sa stanete obeťou podvodu, v dôsledku čoho môžete stratiť dlhoročných priateľov.
Zdravie: Ozvú sa chronické problémy, budete to musieť riešiť.
Láska: Vo vzťahu prevláda nepochopenie, najradšej by ste sa stiahli, ale váš partner vyžaduje od vás reakcie.

MESIAC KOŇA
6. jún – 5. júl 2019

Konečne príde lepší mesiac, venujte sa vytváraniu spoločenských vzťahov, očakávajte kontakty s vysokopostavenými osobami.
Kariéra: Bude sa vám dariť aj v zamestnaní, vaše schopnosti neostanú bez povšimnutia, je pravdepodobné, že budete povýšení.
Peniaze: Vaše financie sa skonsolidujú, začnete vyrovnávať straty.
Zdravie: Aktivita, s ktorou ste nedávno začali, vás celkom pohltila a aj to na vás vidieť.
Láska: Váš partnerský život vám prinesie uspokojenie, nezadaní si budú vychutnávať svoju samotu.

MESIAC KOZY
6. júl – 5. august 2019

Tento mesiac budete v úzadí, ale nebojte sa, ide len o striedanie stráží, aj na vás opäť príde rad.
Kariéra: Preukážte svoju šikovnosť a pohotovosť, bude to dôležité pre váš úspech.
Peniaze: Vaše príjmy a výdaje sú vyrovnané, využite toto obdobie na vytvorenie finančného plánu.
Zdravie: Začnite s diétou, ktorá sa časom môže stať vašou bežnou stravou. Vyskúšajte nové zdravé recepty.
Láska: V láske aj vo vzťahu prevláda príjemné bezvetrie.

Zajac

1939, 1951, 1963, 1975, 1987 a 1999



MESIAC HADA
6. máj – 5. jún 2019

Zoznámite sa so zaujímavými ľuďmi, neskôr vám pomôžu aj v profesijnom živote.
Kariéra: V práci sa budete tešiť z úspešnej spolupráce, možno budete odmenení.
Peniaze: V rámci finančnej situácie sa neudeje nič mimoriadne, ale vyrovnaný rozpočet je príjemný.
Zdravie: Máte sklon k požitkárstvu, ale nepreženiete to.
Láska: V láske všetko bezo zmeny a ešte to nejaký čas potrvá.

MESIAC KOŇA
6. jún – 5. júl 2019

Zajac s Koňom vytvára spojenie, ktoré sa nesie v znamení deštrukcie, sklonu ku konfliktom, v tomto prípade v rodinných vzťahoch.
Kariéra: Nebuďte takí tvrdohlaví, presadzujete svoje názory, ale uznajte, že sa môžete mýliť.
Peniaze: Hrozia finančné straty, alebo sa obchody, od ktorých ste si veľa sľubovali, nepodaria.
Zdravie: Ozve sa dedičné ochorenie, ktoré ste zanedbávali.
Láska: Čakajú vás konflikty, od partnera budete unikať do väčšej spoločnosti, pozor na neveru.

MESIAC KOZY
6. júl – 5. august 2019

Uvedomte si, čo pre vás znamená vaša rodina a zamerajte sa na blaho a prosperitu všetkých jej členov.

Kariéra: V práci sa vám bude dariť, váš úspech bude spojený aj s finančnou odmenou.

Peniaze: Možno kúpite nehnuteľnosť –byt, dom, alebo pozemok či chalupu.

Zdravie: Budete sa cítiť silní a zdraví, čo sa prejaví na vašej dobrej nálade.

Láska: Vášnivý vzťah, o akom ste len snívali, sa stane skutočnosťou. Ak uvažujete o založení rodiny, môže sa tak stať.

Drak

1940, 1952, 1964, 1976, 1988 a 2000



MESIAC HADA
6. máj – 5. jún 2019

Tento mesiac si viac ako inokedy uvedomujte, že všetky veci v prírode pôsobia ticho. Vznikajú a nič nevlastnia. Plnia svoju úlohu a nič nepožadujú. Bude to aj vaša cesta.

Kariéra: V práci sa budete tešiť z úspešnej spolupráce, možno budete odmenení.

Peniaze: Peniaze tento mesiac vôbec neriešte, nič by ste nedosiahli.

Zdravie: Začnite pravidelne sa piť bylinné čaje, zlepší sa činnosť vašich vnútorných orgánov.

Láska: Vážte si to, že máte partnera, ktorý je vždy na vašej strane.

MESIAC KOŇA
6. jún – 5. júl 2019

Postupujte pomaly a isto, a dosiahnete úspech.

Kariéra: Nezanedbávajte svoje povinnosti, ale ani nebuďte prehnane aktívni.

Peniaze: Ovládajte svoje túžby po peniazoch. Pamätajte, že múdry človek nie je hrabivý.

Zdravie: Venujte sa svojmu zdraviu, choďte na preventívnu prehliadku, aby ste niečo včas zastavili.

Láska: Vo vzťahu prevláda stagnácia, vymyslite niečo. Váš partner na to čaká.

MESIAC KOZY
6. júl – 5. august 2019

Pokojné obdobie pokračuje už tretí mesiac. Je to čas, kedy môžete dať veci okolo seba do poriadku.

Kariéra: Upracte si pracovný stôl a všetky dokumenty, v náročnom období oceníte, že všetko nájdete na svojom mieste.

Peniaze: Zrekapitulujte si svoje výdavky a začnite plánovať, mohli by ste sa poradiť s finančným odborníkom.

Zdravie: Zaujímajte sa o zdravie starších členov vašej rodiny.

Láska: V láske vyskúšajte niečo nové, zaujímavý výlet, sexuálnu polohu, ale len s vaším partnerom!

Had

1941, 1953, 1965, 1977, 1989 a 2001



MESIAC HADA
6. máj – 5. jún 2019

Vychutnajte si čas pokoja, nemusíte sa obávať ničoho nečakaného, môžete sa venovať všetkým svojim záujmom a povinnostiam.

Kariéra: S jedným kolegom si budete dobre rozumieť, spoločne posuniete veci dopredu.

Peniaze: Rovnováha v príjmoch a výdavkoch, to je to, čo by vás malo tešiť. Teraz nechcite viac.

Zdravie: Nezabúdajte na svoje chodidlá, doprajte im relaxačný kúpeľ a kvalitnú pedikúru.

Láska: Vydajte sa partnerom na cesty, dlho ste už pre váš vzťah neurobili.

MESIAC KOŇA
6. jún – 5. júl 2019

Tento mesiac pokračujte v pokojnom stabilnom duchu, vaše telo aj duša budú oddychovať.

Kariéra: Prídete s malým nápadom, ktorý však okolie ocení.

Peniaze: Urobte si malú radosť a kúpte si, čo vám príde pod ruku.

Zdravie: Športujte, ale držte sa zlatej strednej cesty. Urobte niečo pre vašu kondičku, ale neničte sa.

Láska: Skúšajte, čo ste ešte neskúsili, rozmaznávajte seba aj svojho partnera, povedie vás oheň v srdci.

MESIAC KOZY
6. júl – 5. august 2019

Život plynie pomaly, tento čas je ako stvorený na načerpanie nových síl na obdobie, ktoré vám dá zabrať.
Kariéra: Čaká vás zaujímavá pracovná cesta, pozor na flirt či menší konflikt.
Peniaze: Väčšie investície odložte na neskôr. Teraz nie ste patrične sústredení.
Zdravie: Buďte čo najviac vonku, v tomto období sa nemusíte zahrabať do práce v kancelárii, tak to využite.
Láska: Tento mesiac nezačínajte dlhodobý vzťah, skôr sa nezáväzne zabávajte, bude vás to baviť.

Kôň

1942, 1954, 1966, 1978, 1990 a 2002



MESIAC HADA
6. máj – 5. jún 2019

Môžete si vydýchnuť, čaká vás pokojné neutrálne obdobie, ani hore, ani dole. Nekonajte, zotrvajte v nečinnosti, váš čas ešte len príde.
Kariéra: Nezanedbávajte svoje povinnosti, ale ani nebuďte prehnane aktívni.
Peniaze: Bude to dobrý mesiac na normálny príjem, nie však na vyššie zisky.
Zdravie: Dostaňte sa do formy správnymi cvikmi, začnite cvičiť pod dohľadom odborníka.
Láska: Nezabúdajte, že máte partnera, vneste do vzťahu trochu vzrušenia.

MESIAC KOŇA
6. jún – 5. júl 2019

Tento mesiac vám dá poriadne zabrať. Pôjdete sám proti sebe. Nebudete počúvať rady z okolia, ani nebudete chcieť prijať akúkoľvek pomoc.
Kariéra: Ovládne vás prokrastinácia, budete v strese a pod tlakom termínov, ktoré budete stále posúvať.
Peniaze: Svojou nedôslednosťou a finančnou nedisciplínou prídete o peniaze.
Zdravie: Prejedanie, nadmerné užívanie alkoholu a zanedbávanie sa – tomuto sa tento mesiac pravdepodobne nevyhnete.
Láska: Mali by ste sa spamätať. Váš partner je síce trpezlivý, ale všetko má svoje hranice,

MESIAC KOZY
6. júl – 5. august 2019

Teraz prichádza váš čas. V tomto mesiaci sa všetko, čoho sa dotknete, premení na zlato.
Kariéra: Povýšenie, zvýšenie platu, rozbehnutie úspešného podnikania, alebo prinajmenšom stabilizácia v zamestnaní je to, čo môžete teraz očakávať.
Peniaze: Dlho ste mali v hlave zaujímavý finančný plán, teraz ho smelo uskutočnite.
Zdravie: Spravte niečo pre seba príjemným spôsobom, navštívte wellnes.
Láska: Zaľúbenosť, vášeň, vzrušenie, erotika, skvelý sex – toto všetko čaká čerstvé aj dlhoročné páry.

Koza

1943, 1955, 1967, 1979, 1991 a 2003



MESIAC HADA
5. máj – 5. jún 2019

Nehybnosť navonok, pohyb vo vnútri, to bude charakteristika tohto mesiaca. Rastie tak vaša vnútorná sila a sebahodnota.
Kariéra: V zamestnaní vás čakajú aj príjemné spoločenské udalosti.
Peniaze: Sledujte si vaše výdavky, porozmýšľajte, kde ste dalo ušetriť.
Zdravie: Vyberajte si ľahšie jedlá, meditujte. Posilníte tak imunitu.
Láska: Váš partner je trochu nepozorný, sústreďuje sa na iné veci ako vás. Jemne zakročte.

MESIAC KOŇA
6. jún – 5. júl 2019

Čaká vás zaujímavé obdobie, všetko bude závisieť od toho, ako dokážete balansovať medzi príležitosťami a problémami.
Kariéra: Chopte sa príležitosti, tá pravá chvíľa na postup sa nebude opakovať.
Peniaze: Buďte obozretní vo finančných transakciách, podrobne si preštudujte všetky zmluvy.
Zdravie: Dlho ste sa necítili tak dobre. Uvedomte si, čím to je a pokračujte v tom.
Láska: Podarí sa vám získať objekt vašich túžob, prinesie to do vášho života príjemné oživenie.

MESIAC KOZY
6. júl – 5. august 2019

Sebadôvera bude základom pre úspech v tomto období. Myslite na to pri každej príležitosti.

Kariéra: Všetko máte vo vlastných rukách. Pracujte sústredenie a úspech na seba nenechá čakať.
Peniaze: Neinvestujte neuvážene, všetko si dvakrát v pokoji premyslite.
Zdravie: Naberte energiu zo slnka, poteší sa vaše telo, aj myseľ.
Láska: Váš vzťah teraz stagnuje, ale nie je to nič negatívne.

Opica

1944, 1956, 1968, 1980, 1992 a 2004



MESIAC HADA
6. máj – 5. jún 2019

Tento mesiac hráte vabank. Risk môže byť vyšší ako zisk, ale toto bude cesta, po ktorej pôjdete.
Kariéra: Môže sa stať všeličo: nečakané povýšenie, aj krach
Peniaze: Ak vám hrozila finančná kríza, príde práve teraz. Aj keď to bude ťažké, ostaňte nad vecou, žiadna kaša sa neje taká horúca, ako sa navarí.
Zdravie: Vážna zdravotná komplikácia môže dopadnúť veľmi dobre, ale nesmiete prepadať beznádeji.
Láska: Ak máte pevný vzťah, celkom nečakane môže skončiť, nezadaní, ak sa odhodláte, zažijete poriadne ľúbostné dobrodružstvo.

MESIAC KOŇA
6. jún – 5. júl 2019

Tento mesiac budete pociťovať akúsi stagnáciu. Nie to však nič negatívne, nemôžete predsa stále len bojovať. Oddýchnite si.
Kariéra: Všetko pôjde v zabehnutých koľajach, dávajte si však na chyby z nepozornosti.
Peniaze: Nesťažujte sa, hoci vaše príjmy nie sú nadpriemerné, máte všetko, čo potrebujete.
Zdravie: Porozmýšľajte nad tým, ako tráviť večery aktívnejšie. Domáce práce a televízor to bez vás aspoň dva dni v týždni zvládnu.
Láska: Nevracajte sa k starým problémom, vo vzťahu buďte radšej konštruktívni.

MESIAC KOZY
6. júl – 5. august 2019

Pokojná plavba vaším životom pokračuje aj tento mesiac. Buďte trpezlivým pozorovateľom.
Kariéra: Sledujte ako sa vyvíjajú projekty vo vašom zamestnaní, možno by ste niektorého neskôr mohli vstúpiť.
Peniaze: Dlho ste sa nezamysleli nad svojím hospodárením. Skúste to, vyhnete sa nepríjemnostiam.
Zdravie: Začnite s krátkou rannou rozcvičkou a dodržiavajte ju.
Láska: V láske vyskúšajte niečo nové, zoberte partnera vyberte sa niekam, kde ste ešte neboli.

Kohút

1945, 1957, 1969, 1981, 1993 a 2005



MESIAC HADA
5. máj – 5. jún 2019

Čakajte príjemné a užitočné stretnutia, zoznámite sa s ľuďmi, ktorí sa stanú vašimi priateľmi, v spoločnosti sa budete cítiť veľmi dobre.
Kariéra: Akceptujte zmeny, ktoré sa dejú, netrvajte na svojom a úspech sa dostaví.
Peniaze: Dlho ste plánovali jeden finančný projekt, a keď už ste naň skoro zabudli, prinesie vám príjemné prekvapenie v podobe slušného zisku.
Zdravie: Trénujte svoju vytrvalosť, využite svoje odhodlanie.
Láska: V láske sa vám podarí po čom túžite. Okúzlite presne tú osobu, na ktorej vám záleží.

MESIAC KOŇA
6. jún – 5. júl 2019

Môžete si vydýchnuť, čaká vás pokojné neutrálne obdobie. Zotrvajte v nečinnosti, váš čas ešte len príde.
Kariéra: Nezanedbávajte svoje povinnosti, ale ani nebuďte prehnane aktívni.
Peniaze: Potešia vás malé úspory na pravidelných platbách.
Zdravie: Dávajte si pozor na to čo zjete a trochu sa rozhýbte, ak nič neurobíte, obezite sa časom nevyhnete!
Láska: Partner pre vás prichystá malé malé prekvapenie, ktoré vás dojme.

MESIAC KOZY
6. júl – 5. august 2019

Život plynie pomaly, tento čas je ako stvorený na regeneráciu vašich síl na obdobie, ktoré bude náročnejšie.
Kariéra: Nové obzory vám otvorí úspešná pracovná cesta alebo školenie.
Peniaze: Máte všetko, čo potrebujete, nechcite viac, užite si spokojnosť.
Zdravie: Vážna zdravotná komplikácia môže dopadnúť

veľmi dobre, neprepadajte však beznádeji.
Láska: Láska nie je teraz pre vás na prvom mieste, ale buďte opatrní, váš partner nemusí byť taký trpezlivý, ako si myslíte.

Pes

1946, 1958, 1970, 1982, 1994 a 2006



MESIAC HADA
6. máj – 5. jún 2019

Postupujte pomaly a isto, a dosiahnete úspech. Nebuďte netrpezliví a nerozhodní.
Kariéra: Lepšie riešenie ponúkne niekto iný ako vy, prijmite to.
Peniaze: Niekto si od vás bude chcieť požičať, urobte tak, len ak si budete istí, že na to máte.
Zdravie: Odmeňte svoj chrbát, doprajte mu kvalitnú masáž.
Láska: Vo vašom vzťahu sa už dlho nič nedeje, hrozí nuda, konajte.

MESIAC KOŇA
6. jún – 5. júl 2019

Vaše šťastie sa ustáli. Pomocné ruky sa objavia hneď z niekoľkých strán. S dôverou ich využite.
Kariéra: Sústreďte sa na svoje súčasne zamestnanie, rozvíjajte svoje zručnosti a schopnosti.
Peniaze: Je čas dopriať si dovolenku, alebo malý výlet, finančná situácia vám to teraz umožňuje.
Zdravie: Vyskúšajte aromaterapiu. Vône nás ovplyvňujú viac ako si myslíte.
Láska: V láske verný pes zažije harmóniu, ktorú jeho partner vysoko ocení.

MESIAC KOZY
6. júl – 5. august 2019

Toto ťažké obdobie preverí vašu vnútornú silu. Čakajte útoky, ohovárania, podrazy.
Kariéra: Kolegovia na vás hádžu viny za svoje neúspechy, ste v tom nevinne, nikto to však nevidí.
Peniaze: Financie nechajte teraz bokom, potrebujete silu na odrážanie útokov.
Zdravie: Dýchajte, potrebujete kyslík, buďte čo najviac vonku, pretlak, ktorý teraz zažívate tak lepšie prekonáte. Vyhnite sa antidepresívam.
Láska: Je možné, že jedným z ohováračov bude aj váš partner.

Prasa

1947, 1959, 1971, 1983, 1995 a 2007



MESIAC HADA
6. máj – 5. jún 2019

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

MESIAC KOŇA
6. jún – 5. júl 2019

Objavujte silu nehybnosti, keď všetko vo vašom okolí plynie bez vášho zásahu. Pochopíte ako veci fungujú a vďaka tomu vás v budúcnosti nerozhádžu žiadne turbulencie.
Kariéra: V práci môžete teraz trochu poľaviť, ale ustrážte si mieru.
Peniaze: Môžete sa dostať do ľahkého mínusu, ale rýchlo ho vyrovnáte. Doprajte si.
Zdravie: V tomto období si dajte do poriadku všetky potrebné zdravotné prehliadky.
Láska: Nechajte iniciatívu na vašom partnerovi, aj on by chcel občas dostať priestor realizovať svoje nápady.

MESIAC KOZY
6. júl – 5. august 2019

Prevezmite iniciatívu a svojou rozhodnosťou ovplyvníte veci vo váš prospech, ostatní sa ochotne podriadia a nakazia vaším idealizmom.
Kariéra: Vaši kolegovia aj nadriadení ocenia váš prístup, aj vaše výsledky.
Peniaze: Uskutočnite svoju dlho plánovanú investíciu, teraz ju dobre zhodnotíte.
Zdravie: Ak chcete vo vzťahu k vašej životospráve uskutočniť pozitívnu zmenu, teraz sa to podarí.
Láska: Pobláznite svoju partnerovi hlavu, váš vzťah sa utuží, nezadaní si teraz nájdu pevný vzťah.

ČO HOVORÍ *Tarot?*

máj | jún | júl



text_ Zaria



Baran
21. 3. – 19. 4.

máj 2019
Kotúčová 5

Tento mesiac buďte opatrní, uskromnite sa na minimum. Vo všetkom čo robíte očakávajte horšie výsledky. Prejsť púšťou bez vody je veľmi náročné, možno sa vám bude lepšie kráčať s priateľom. Berte to ako skúšku, v ktorej keď obstojíte, budete na jej konci oveľa silnejší. Pomôže vám, keď uvedomte si, že každá kríza je produktívny stav, krok za krokom sa z toho dostanete.



jún 2019
Kotúčová 7

Na nič nečakajte a konajte, v opačnom prípade vám pasivita spôsobí úpadok, neúspech a krach. Bude to trvať dlhšie ako si myslíte, kým uvidíte ovocie svojho konania, ale musíte to vydržať. Venujte sa činnostiam, ktoré vám pomôžu prekonať horšie časy a precvičia vašu trpezlivosť – hrajte dlhé stolové hry, háčkujte, vyšívajte, venujte sa pestovaniu rastlín alebo bylín.



júl 2019
Veľkňaz

Pozdvihnete svoj partnerský vzťah, budete schopní cítiť a pochopiť oba princípy, mužský aj ženský a zjednotiť ich v nádhernej harmónii. Ak máte dlhší vzťah, budete prekvapení, čo krásne v ňom v tomto období nájdete. Nezadaní, teraz môžete nájsť partnera na celý život. Posilnenie ducha sa prejaví v túžbe po vzdelávaní, ktoré aj zrealizujete, ponorte sa hlbšie do toho, čo vás zaujíma. •



Býk
20. 4. – 20. 5.

máj 2019
Palicová 9

Každý človek v sebe skrýva krehkosť a zraniteľnosť, ale aj vášeň a žiarlivosť. Obe tieto polovice majú v sebe neskutočnú silu. Vášeň a žiarlivosť pramenia z pudových záležitostí, krehkosť a jemnosť majú v sebe silu meniť. Nesnažte sa premôcť nízke sily v človeku, ale premeniť ich. Láska, pochopenie a súcit nech sú vašimi zbraňami. Ak skrotíte zviera v sebe, zvládnete všetko.



jún 2019
Rytier kalichov

Možno len tak mimochodom a náhodne natrafíte na staršieho muža, ktorý napokon ovplyvní váš život. Jeho starostlivosť vám bude príjemná a nakoniec podľahnete jeho citlivému šarmu. Tento mesiac sa tiež viac zamerajte na svoju fantáziu a venujte sa svojim umeleckým sklonom. Maľujte, vyrobte si užitočnú dekoráciu, fotografujte, venujte sa ručným prácam a hlavne si to užívajte!



júl 2019
Princ palíc

Energicky sa zasadzujte o svoje záležitosti, budete odmenení, čaká vás príležitosť, ktorá vám pomôže doslova vzlietnuť. Môže to byť aj vo veciach lásky. Prijmite pomoc ostatných, potrebujete niekoho, kto vás bude motivovať, kto vo vás rozdúcha oheň. Udržujte však vo všetkom rovnováhu, aby z tejto karty neprešla do vášho života samoľúbosť, egoizmus, bujarosť a bezohľadnosť. •



Blíženci
21. 5. – 20. 6.





máj 2019
Palicová 10

Tento mesiac vás čakajú ťažké prekážky, pri ktorých si siahnete až na dno svojich síl. Nie je čas na zbytočné hrdinstvo. Je toho na vás veľa, bremeno ktoré vláčite je priťažké, poobzerajte sa okolo seba a nájdite niekoho, kto by vám pomohol, neprepadajte beznádeji a sebaľútosti. Nestrácajte z dohľadu svoj cieľ, ten je dôležitejší ako vaša tvrdohlavosť a pesimizmus.

jún 2019
Mesiac

Všetko sa zdá nejasné a zahmlené. Nebojte sa však vykročiť do neznáma, aj keď si nebudete celkom istí, akú pôdu máte pod nohami. Je čas na prehodnotenie všetkých prežitých vzťahov a citov, ktoré by mohli mať vplyv na váš ďalší život. Iba ak vás nebude zaťažovať nič z minulosti, môžete sa vybrať zdolávať prekážky na neznámej ceste, ktorá bude osvetlená len mesačným svitom.

júl 2019
Voz

Nastal čas činov. Možno vás bude brzdiť strach a predsudky, avšak teraz nie je čas na otáľanie. Všetko sa posunie vpred a s výsledkom budete spokojní. Urobí radosť nielen vám, ale aj vašim najbližším. Naštartujte voz, ktorý vám osud nadelil a uveďte všetky kolesá do pohybu. Akou rýchlosťou pôjdete, je na vás, ale cieľ cesty poznáte, takže sa nemáte čoho báť. Vpred! •



Lev
23. 7. – 22. 8.





máj 2019
Kráľovná mečov

Ukážte svoju pravú tvár. Iba tak môžete čeliť prekážkam, ktoré na vás čakajú v najbližšom období. Ak si nebudete vedieť rady, vyhľadajte múdru, suverénnu a možno trochu zdržanlivú staršiu ženu, poradí vám, ale musíte byť úprimní. Nevytvárajte si scenáre vo svojej hlave, ako by to malo všetko dopadnúť. Nechajte myšlienky prúdiť k vám, pretože tie sú úprimnejšie, pravdivejšie.

jún 2019
Princezná kalichov

Očakávajte zrod niečoho nového, alebo niečo staré dostane nový šat. Môže sa to týkať akejkoľvek oblasti vášho života. Znovuzrodenie v stávajúcom vzťahu alebo nová láska? Alebo dokonca prírastok do rodiny? Musíte však správne odhadnúť svoju príležitosť na tú pravú šancu, ktorá sa vám ponúka. Majte oči a srdce otvorené, aby vám cenná šanca od života nepretiekla medzi prstami.

júl 2019
Mág

Je len na vás, aby ste vyriešili problém, s ktorým sa momentálne potýkate. Prax robí majstra a vy ste v živote prejavili už dostatok skúseností. Odvážte sa na krok, ktorý ste sa doteraz obávali urobiť. Nechajte sa viesť vyššou silou, nechajte pracovať svoj talent. Možno v danej oblasti dosiahnete majstrovstvo a získate uznanie, po ktorom tak túžite. Preberte iniciatívu aj v láske. •



Rak
21. 6. – 22. 7.

máj 2019
Miernosť

Snaha o hľadanie zlatej strednej cesty a kompromisu vás privedie do rovnováhy, ktorú už tak dlho hľadáte. Dosiahnutá harmónia medzi fyzickou a duchovnou stránkou spôsobí, že život bude pre vás ľahký ako pierko. Aby ste vedeli využiť jemné a pritom veľmi intenzívne energie, musia byť vaše telo, duch a duša na takýto krok pripravené. Uvoľnite sa, pomôže vám aj meditácia.



jún 2019
Palicová 6

Verte vo svoje víťazstvo, buďte však rozvážni a obozretní, víťazstvo. Všetko si dobre premyslite so zreteľom na vašu budúcnosť. Nemusíte s nikým súperiť, stačí ak zvíťazíte nad sebou samým. Vtedy sa stanete naozaj mocným. V budúcnosti vám prekonávanie prekážok bude robiť oveľa menšie problémy. Budete poznať svoju silu, budete sa môcť na seba v čomkoľvek spoľahnúť.



júl 2019
Eso kalichov

Môžete dosiahnuť absolútne a najhlbšie naplnenie a sebapoznanie. Láska kráča spolu s vami. Využite ponúkanú príležitosť a nechajte si ujsť šťastie. Hľadajte ho v sebe, vo svojom vnútri, žiadny hmotný statok vás neurobí takým šťastnými ako láska v rámci sebapoznania. Prejavte vďačnosť za to, že máte možnosť kráčať po ceste k sebe samému, nie každému sa to v živote podarí. •



Panna
23. 8. – 22. 9.

máj 2019
Mečová 2

Mečová dvojka vyjadruje priateľstvo. Ale aj tak sa musíte mať na pozore, lebo meče nie sú dobrým znamením v medziľudských vzťahoch. Priateľstvo nie je také jednoznačné. Považujte ho radšej za spojenectvo založené na vzájomnom prospechu. Ak máte o niečom pochybnosti, neberte ich na ľahkú váhu. Nenechajte sa k ničomu prinútiť a nechajte si poradiť len od toho, komu dôverujte.



jún 2019
Smrť

Niečo sa vo vašom živote definitívne končí. Hnev vás opustil, príležitosť ste identifikovali, ale stále sa neviete pohnúť z miesta. Opustite všetko staré, čo je už mŕtve a týka sa vašej minulosti. Žijete tu a teraz a podľa toho si nastavte aj svoje ďalšie smerovanie. Život je zmena a vás jedna určite čaká. Možno bude aj trochu bolieť, ale časom ju určite vyhodnotíte ako pozitívnu.



júl 2019
Mečová 9

Uvedomte si, že vždy máte na výber. Akokoľvek kruto alebo komicky to v určitých situáciách môže znieť, je to pravda. Premýšľajte o ťaživých veciach, ktoré stále robíte a už by ste dávno robiť nemali. Hovorte o svojom strachu. Úprimne oľutujte všetko zlé, čo ste komu povedali alebo urobili. Sebatrestanie a sebaobviňovanie by však mali odzrkadľovať spravodlivú mieru viny. •

Váhy
23. 9. – 22. 10.



máj 2019
Panovníčka

Panovníčka je symbolom zrodenia života a smrti, večného kolobehu prírody. Je ochrankyňou tehotenstva, plodnosti a všetkého svieže-ho a mladého. Choďte do prírody a vychutnajte si jej silu tak dlho ako môžete. Predstavte si úrodnú pôdu, do ktorej môžete zasiať svoje nápady, plány, túžby a sny. Starajte sa o svoje telo a vnímajte ho ako prostriedok, ktorý vám umožňuje získavať životné skúsenosti.



jún 2019
Kotúčová 2

Karta symbolizuje zmenu a flexibilitu. Nerobte vážne rozhodnutia, skôr pozorujte, prispôsobujte sa tomu, čo vám život ponúka. Buďte trochu ako žonglér, ktorý je stále v strehu a pozorne sleduje, čo sa deje. Ak riešite vážnejší problém, berte to športovo, každý je raz hore, raz dole, ale každý musí hrať len s takými kartami, aké má. Verte tomu, že každá kríza raz pominie.



júl 2019
Kalichová 4

V nejakej oblasti života sa cítite presýtení, a to spôsobuje vašu mrzutosť. Už máte všetkého plné zuby a neviete čo s tým. Možno práve to, že máte všetkého dostatok vás trápi. Neviete aký cieľ si máte dať a za čím v živote ísť. Duchovná prázdnota vedie k nespokojnosti. Dajte si pozor na to, aby ste vo svojej zaslepenosti nezmeškali príležitosť, ktorá vás z celej situácie môže vyslobodiť. •

Strelec
22. 11. – 21. 12.



máj 2019
Kalichová 6

Oprášte svoje staré sny a pokúste sa ich vyplniť. Vráťte sa v spomienkach k sebe samému, zistíte, že čas vás skoro vôbec nezmenil. Tento sa pocit sa umocní, keď stretnete niekoho z dávnejšej minulosti a nadviažete bez problémov presne tam, kde ste pred rokmi skončili. Pokiaľ pre vás staré ciele stále niečo znamenajú, dosiahnete ich. Príjemné pocity zažijete aj vo vzťahu.



jún 2019
Kráľovná kotúčov

Dôverujte svojej intuícii a nechajte prevládnuť vo vašom konaní aj myslení jemnosť nad hrubosťou. Obráťte sa na staršiu múdru ženu vo vašom okolí a počúvajte, čo vám hovorí. Bude sa vám dariť, bude vám dopriate vychutnať si plody vašej práce a v láske zažijete pocit, že ste sa pre svojho partnera či partnerku narodili. Možno vás vzťah posuniete a začnete spolu bývať.



júl 2019
Kotúčová 9

Do vášho života prichádza s touto kartou šťastie. Môže znamenať aj finančnú výhru, harmóniu, či potešenie. Šťastie však praje pripraveným! Musíte mať oči otvorené a snažiť sa rozoznať vašu šancu. Skúste šťastie aj trochu vyprovokovať a urobte niečo, na čo ste si nikdy netrúfli. V láske naberte odvahu a urobte dôležitý krok a získajte užitočnú skúsenosť. Kúpte si los! •

Škorpión
23. 10. – 21. 11.



máj 2019
Kotúčová 3

Baví vás práca, ktorú momentálne robíte? Alebo len zarábate na živobytie? Ak často premýšľate nad tým, že by ste najradšej robili niečo iné, tento mesiac máte veľkú šancu to zmeniť. Karta predstavuje úspech v pracovnej oblasti. Prekonajte strach z neznámeho, aj po finančnej stránke budete zaistení. Buďte prirodzení a dosiahnite úspech v práci, ktorá vás napĺňa a baví.



jún 2019
Láska

Tento mesiac vás čaká vás láskyplné stretnutie, cenné spojenie alebo zmierenie. Neostávajte sami, ak potrebujete pomoc, požiadajte o ňu blízku osobu, jej náklonnosť bude teraz zaručená. Buďte otvorení a srdeční, nielen voči iným, ale aj voči sebe a ukončite svoj vnútorný konflikt. Láska nech je vaším sprievodcom vo všetkom, čo robíte, uvedomujte si, že na svete nie ste sami.



júl 2019
Palicová 8

Počítajte s novými, živými impulzmi a priaznivým vývojom, ktorý teraz príde rýchlejšie, ako ste boli zvyknutí. Vzduchom lietajú Amorove šípy a ak nebude uhýbať, jeden vás určite zasiahne! Môžete počítať s obdobím plným aktivity a dobrých správ. Vo všetkom si budete pripadať rýchli a ľahkí, využite to a začnite športovať. Váš život teraz získa nový rozmach a vzlet. •

Kozorožec
22. 12. – 19. 1.



máj 2019
Kalichová 5

Myslite na zadné vrátka, teraz neriskujte. Sledujte svoje pôvodné plány, nech sa deje čokoľvek. Nerozhodnosť vás môže zneistiť, ale nespúšťajte zreteľ z vašich cieľov za žiadnych okolností. Nastávajúce záležitosti musia dopadnúť čo najlepšie, preto požiadajte o pomoc priateľov alebo ľudí, ktorí majú dostatočné skúsenosti s vaším problémom. Očakávajte vo vašom živote veľa nového.



jún 2019
Spravodlivosť

Dôležité rozhodnutia tento mesiac nerobte bez dobrého právnika. Možno sa vás niekto pokúsi oklamať alebo to skúsite dokonca vy? Snahy niekoho obalamutiť rýchlo zavrhnite, mohlo by sa vám to vypomstiť. Nikomu nepožičiavajte ani peniaze, ani nič iné, možno by ste to už nikdy nevideli. Karta vás nabáda, aby ste boli presní, vyrovnaní a činorodí. Potom budete úspešní.



júl 2019
Diabol

Vnútorný temný hlas vo vás bude silnieť. Je len na vás ako sa k nemu postavíte. Či ho budete nasledovať, alebo si ho len vypočujete a urobíte patričné opatrenia. Je úplne v poriadku, uvedomiť si svoje slabosti, ale dôležité je aj postaviť sa im a čeliť im. Nájdite v sebe tú silu a prekonajte temné stránky svojej duše. Otvorte sa svetlu a dokážete všetko čo budete chcieť. •

Vodnár
21. 1. – 18. 2.



máj 2019
Súd

V nasledujúcich dňoch sa začne uzatvárať jedna kapitola vášho života a tým sa otvárajú dvere niečomu novému. Predtým však venujte aspoň chvíľu času reflexii nad dôsledkami rozhodnutí z minulosti. Aby ste sa posunuli ďalej, musíte sa vymaniť z väzenia svojich nenaplnených snov, ktoré nekorešpondovali s vaším životom. Brány sa vám otvárajú, musíte len nájsť silu vstúpiť.



jún 2019
Mečová 6

Je čas na zmenu, a vy to už dlhšie cítite, ale stále vás držia vzadu obavy. Potrebujete posun, nebojte sa zmeny a zahoďte obavy. Ak potrebujete, požiadajte o pomoc dôveryhodnú osobu, aby vám so štartom k zmene pomohla. Dôverujte sebe, svojim schopnostiam a vedzte, že si zaslúžite nový, lepší osud. Vymeňte svoje obavy a neistotu za ctižiadosť a elán. Využite všetky zbrane.



júl 2019
Kalichová 10

Postarajte sa o svoj domov. Čo pre vás znamená? Je to osoba, miesto alebo kombinácia obidvoch? Zamyslite sa, ako sa o svoj domov staráte vy. Ak môžete urobiť viac, určite to spravte tento mesiac. Obklopujte sa ľuďmi, medzi ktorými sa cítite ako doma a ak máte problém, ktorý neviete vyriešiť, poraďte sa s rodinou, priateľmi. Šťastní ste len ako súčasť vašej komunity. •

Ryby
19. 2. – 20. 3.



máj 2019
Palicová 7

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



jún 2019
Kalichová 8

Tento mesiac očakávajte zmenu alebo obrat, ktorý budete na začiatku vnímať negatívne, ako vlastné zlyhanie a budete spočiatku nespokojní. Ak však prekonáte to najhoršie, zistíte, že celá situácia vás posilnila a povzbudila do ďalšieho života. Vyskúšajte niečo, na čo ste sa ešte doteraz neodvážili, buďte pripravení prijímať ďalšie životné výzvy, ktoré nebudete ľutovať.



júl 2019
Mečová 5

Čaká na vás obdobie plné prekážok. Nebudú jednoduché, doslova sa musíte obrniť, aby ste ich prekonanie zvládli. Máte však aj druhú možnosť. Ak už nevládzete ďalej argumentovať, férové jednanie nepomáha a dobrá vôľa či ústupnosť prekročili svoje hranice, otočte sa iným smerom a začnite niekde úplne od nuly. Nie je to žiadna hanba, je to len prehratá bitka, nie celá vojna. •

VÝSTAVA • PREDNÁŠKY • ZDRAVIE • EZOTERIKA

EZO zdravia fest

17.-18.5.2019

niekoľko desiatok vystavovateľov,
feng šuej, astrológia, numerológia,
veštenie, meditácie, aurafoto,
množstvo prednášok v 2 sálach
o zdraví, harmónii a duchovnom rozvoji,
prístrojové analýzy zdravotného stavu,
občerstvenie, ochutnávky

Kultúrno-spoločenské centrum
Jedlíkova 7, Košice

www.EZOfest.sk

Partneri: EZOfit.sk
BIOpotravinyRAJ.sk

REGENERAČNÉ CENTRUM WWW.EZOFIT.SK

ZDRAVÉ POTRAVINY, EZOTERIKA
DOPLNKY VÝŽIVY, KNIHY, CD, DVD

Vanda
www.astrotouch.com

Astrológia

pre všetky znamenia

máj
jún
júl



BARAN

21. 3. – 19. 4.

MÁJ 2019

Koncom mesiaca sa odpútate od finančných a majetkových záležitostí a všetku energiu venujete svojim blízkym.
Vo vašom astrologickom dome peňazí nachádzame Slnko a Urán. Svojou pozíciou akoby chceli naliehavo upozorniť, že sen o bohatstve sa dá premeniť na realitu. Prvé týždne nezabudnite využiť lákavé zárobkové príležitosti. Aj Mars vo vašom dome komunikácie naznačuje, že vás čakajú veľmi rušné týždne. Platí to o to viac, že koncom mesiaca sa do domu komunikácie nasťahuje aj Slnko. Vďaka tomu všetkému vás vidina peňazí celkom nezaslepí. Pozornosť budete upriamovať aj na ľudí okolo seba. Naplánujete si výlety, vychádzky a množstvo stretnutí a rozhovorov s vašimi blízkymi.

JÚN 2019

Prežijete týždne, plné stretnutí a komunikácie. Koncom mesiaca sa váš svet zúži na to najcennejšie – na rodinu.
Jún sa nesie v znamení tretieho astrologického domu, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti, blízke medziľudské kontakty. Je toho veľa, čo treba vybaviť a dohodnúť. Slnko a Venuša vám pomôžu zostať pozitívne naladenými. Skúste čo najviac stihnúť počas prvých troch týždňov. V priebehu mesiaca sa kozmická podpora postupne presúva do Raka, znamenia vášho astrologického domudomova. Svojich rodičov, alebo deti zahrniete pozornosťou. Možno pokročíte aj v otázke bývania. Máte pritom veľkorysé predstavy. Niečo sa vám podarí dosiahnuť už teraz a niečo si necháte na prvé júlové týždne.

JÚL 2019

Počas prvých týždňov sa budete venovať najmä rodine. A ku koncu mesiaca bude stále viac príležitostí na zábavu.
Okolo 16. júla spln Mesiaca prinesie ukončenie istej pracovnej etapy a naliehavé úvahy nad lepším zladením pracovných a rodinných povinností. Už v júni ste vynaložili veľa energie na domov a rodinu a teraz to bude podobné. Koncom mesiaca si nájdete čas aj na aktivity, súvisiace s deťmi, fyzickou láskou, alebo nejakou tvorivou prácou. Začiatkom mesiaca sa totiž vo vašom dome potešenia usadil Mars, nasledovaný o pár týždňov aj Slnkom. Spojenie ich síl je prísľubom: Konečne sa naplno pustíte do činností, ktoré vám prinášajú najväčšiu radosť, ale počas uplynulých dvoch rokoch ste ich zanedbávali.



BÝK

20. 4. – 20. 5.

MÁJ 2019

Začiatkom mesiaca intenzívne pracujete na svojom zdokonalení. Neskôr k tomu pribudne aj aktívna snaha o zlepšenie finančnej situácie.
Vo vašom znamení bolo niekoľko týždňov mimoriadne rušno. Niektoré planéty vás síce nedávno opustili, ale ešte stále môžete počítať so Slnkom, Merkúrom a dlhodobo aj s Uránom. Práve v máji vyvrcholí obdobie, keď myslíte hlavne na seba, svoj vzhľad a záujmy. Na zmeny k lepšiemu využite prvé tri týždne. S postupujúcimi dňami sa kozmická podpora pomaly a najskôr nenápadne začne presúvať do ďalšieho astrologického domu – domu peňazí. Preto koncom mája (a čiastočne aj v júni) vynaložíte veľa energie na snahu dopracovať sa k lepšie platenej pozícii. Naozaj sa ukáže, že môžete veľa získať, ale môže vám veľa peňazí aj prekĺznuť pomedzi prsty.

JÚN 2019

Peniaze síce nie sú všetko, ale zdá sa, že vás o tom teraz nepresvedčíme. Až koncom mesiaca sa konečne odpútate od financií a majetku a všimnete si svojich blízkych, ktorí už netrpezlivo čakajú na váš návrat.
Jún prichádza hneď s dvomi veľkými témami. Planéty vás chcú po všetkých tých týždňoch ešte raz naliehavo upozorniť, že sen o bohatstve sa dá premeniť na realitu. Nezabudnite využiť ponúkané šance. Po prvých týždňoch sa časť kozmickej podpory začne presúvať do ďalšieho znamenia a vášho astrologického domu komunikácie. Na niekoľko týždňov sa tu udomácnil Mars a po dvadsiatom sa k nemu pripojí Slnko. Konečne snáď prestanete naháňať peniaze a upriamite pozornosť na ľudí okolo seba. Bude to trochu ako prebudenie zo zimného spánku. Naplánujete si výlety, vychádzky a množstvo stretnutí a rozhovorov s vašimi blízkymi.

JÚL 2019

Väčšinu mesiaca prežijete s ľuďmi z vášho najbližšieho okolia. Koncom júla to bude najmä rodina.
Nezabudnime, že 16. júla je spln Mesiaca vo vašom dome filozofie. Prinesie vám to nové poznanie, ktoré možno otrasie vašimi postojmi. Človek sa ale celý život učí, prispôsobuje a vyvíja. Prvé týždne budete v neustálom aktívnom kontakte s ľuďmi. Je toho veľa, čo chcete stihnúť. Najrýchlejšie sa veci dostanú do pohybu, keď na ne osobne dohliadnete. Preto to budete vy, kto bude iniciovať potrebné stretnutia a budete aj cestovať, ak si to situácia vyžiada. Na konci tretieho týždňa sa Slnko a Mars stretnú v dome domova. S ich podporou vynaložíte veľa energie na aktivity, súvisiace s vaším domovom a rodinou. Zdá sa vám, že svojej rodine musíte dopriať to najlepšie. Niektoré sny im splníte už teraz a niečo si necháte na prvé augustové týždne.



BLÍŽENCI

21. 5. – 20. 6.

MÁJ 2019

Máj môže byť dôležitou životnou križovatkou. Poučíte sa z minulosti a prinesiete ambiciózne osobné rozhodnutia.

Mars strávi časť mesiaca vo vašom znamení. Vyzbrojí vás energiou a rozhodnosťou. Využiť to môžete napríklad aj na duchovné aktivity a svoj vnútorný rozvoj. Prvé týždne prechádza totiž Slnko vaším astrologickým domom podvedomia. Pod jeho vplyvom budete podnikať symbolické návraty do minulosti, do detstva, nekončiace rekapitulácie udalostí uplynulých mesiacov a cesty za stratégiami na ďalšie obdobie. Dom podvedomia súvisí aj s psychickým a fyzickým zdravím. Obrat k lepšiemu sa rysuje už počas prvých týždňov. Koncom mesiaca nadobro ukončíte rozjímanie. Všade okolo vás sa začnú vynárať príležitosti. Či už chcete študovať, cestovať, alebo poznávať nové krajiny a zaujímavých ľudí, váš čas prichádza.

JÚN 2019

Svet sa točí okolo vás. Chytáte druhý dych a vo všetkom sa vám darí. V druhej polovici mesiaca sa dokonca objaví príležitosť zvýšiť si príjmy.

Pri konečnej bilancii si jún zapíšete ako veľmi úspešný mesiac. Vo vašom znamení sa stretnú Slnko s Venušou. S ich podporou sa oplatí vziať iniciatívu do vlastných rúk. Vylepšite si šatník, zmeňte účes a odhodlajte sa aj k závažnejším osobným rozhodnutiam. Máte k tomu všetko potrebné – sebavedomie, entuziazmus, túžbu po zmene. Skúste ale zostať oboma nohami na zemi. Aj keď – s estetickou a pozitívnou Venušou by sa nemalo nič pokaziť. 21. júna Slnko prechádza do Raka a vášho druhého astrologického domu. Stretne sa tam s akčným Marsom a racionálnym Merkúrom. To vás povzbudí v úsilí rozbehnúť sa za vysnívanou finančnou príležitosťou. Neváhajte a skúste niečo podniknúť počas posledných desiatich júnových dní.

JÚL 2019

Planéty vám pomôžu vylepšiť si rozpočet. Neskôr sa čiastočne odpútate od financií a podniknete niečo zábavné s ľuďmi, ktorí sú vám blízki.

Spln Mesiaca v ôsmom dome môže okolo 16. júla narobiť zmätok vo vašom rozpočte. Júl bude mať dve tváre. Ak máme veriť astrológii, tak prvé tri týždne sú orientované hlavne na peniaze. Je to dané už od konca júna návalom planét vo vašom dome peňazí. Pravdepodobne nikdy doteraz nebolo také zrejmé, že sen o bohatstve môžete premeniť na realitu. Po prvých týždňoch sa časť kozmickej podpory začne nenápadne presúvať do nasledujúceho astrologického domu – domu komunikácie. Začiatkom mesiaca sa v ňom usadí Mars, nasledovaný o pár týždňov Slnkom. Prestanete naháňať peniaze a opäť upriamite pozornosť na ľudí okolo seba. Užite si v ich spoločnosti začiatok leta.



RAK

21. 6. – 22. 7.

MÁJ 2019

Prvé týždne budú pomerne rušné, neskôr sa ale začnete vyhýbať spoločnosti. Budete unikať do samoty, aby ste sa dokázali sústrediť a zvládnuť čosi zvláštne, ale dôležité.
Začiatok mája bude bohatý na spoločenské udalosti, keďže Slnko, Urán a Merkúr prechádzajú vaším astrologickým domom priateľstva. Objavia sa príležitosti realizovať nejaký svoj dávny sen, oživiť staré priateľstvá, alebo sa pripojiť k nejakej charitatívnej, či humanitárnej skupinovej aktivite. Sú tu ale aj vplyvy, ktoré sa vás snažia odtiahnuť od ľudí a vnútiť vám introspektívne nálady. Ide najmä o Mars v dome podvedomia. S jeho masívnou podporou sa budete zaoberať zvláštnymi vecami: podvedomím, snami, tajnými nepriateľmi, samotou, únikom od reality, chorobami, alkoholom, či drogami. Koncom mesiaca úplne prepadnete týmto témam.

JÚN 2019

Stále ste v zajatí záhad vlastnej psychiky, ale inventúra pomaly končí. Rodia sa nové, smelé plány.
Predstavitelia vášho znamenia patria medzi krehké a citlivé bytosti, teraz ste ale dospeli do situácie, keď naozaj nutne potrebujete regeneráciu. Slnko a Merkúr vo vašom dome podvedomia vám pripravili chvíle symbolických návratov do minulosti a aj do najhlbších zákutí vašej duše. Budete hodnotiť svoj doterajší život, rozjímať a snívať o budúcnosti. Nezostane ale iba pri snoch, veď aktívny Mars sa nedávno presunul do vášho znamenia. Okrem neho v Rakovi tento mesiac stretneme aj Merkúr a hrejivé Slnko. To, čo bude nasledovať, bude čosi ako znovuzrodenie. Všade okolo vás budú príležitosti a vy opäť zvedavo vyleziete zo svojej ulity. Je jedno, či chcete študovať, cestovať, alebo prebudovať svoj osobný život – váš čas prichádza.

JÚL 2019

V júli intenzívne pracujete na svojej premene. S každým ďalším dňom rastie vaše sebavedomie a to vám pomáha realizovať nové plány – napríklad aj finančné.
Júl sa zaradí k najlepším mesiacom v tomto roku. Vo vašom znamení sa totiž na ocitne Slnko, Mesiac a Venuša. Takúto kozmickú podporu by bola škoda nevyužiť. Pokiaľ sa chystáte na sebe niečo zmeniť, alebo dosiahnuť nejakú výhodu, neprehliadnite pozitívne ladené prvé týždne. Astrologická podpora sa v nemalej miere týka aj nasledujúceho domu – domu peňazí. Mars s Merkúrom sú tu už od začiatku mesiaca a Slnko sa k nim pridáva po dvadsiatom. Preto koncom mesiaca vynaložíte veľa energie na finančné a majetkové záležitosti. Naozaj sa ukáže, že môžete veľa zarobiť, ale – pozor – môžete nemálo aj stratiť. Skúste zabojovať počas záverečného júlového týždňa, alebo začiatkom augusta.



LEV

23. 7. – 22. 8.

MÁJ 2019

Pracovná vyťaženosť je maximálna. Po týždňoch, obetovaných kariére, však príde záver mesiaca, ktorý už bude patriť najmä priateľom.

Témou, na ktorú by ste sa mali sústrediť, je kariéra. Tú ovplyvňuje Slnko v desiatom astrologickom dome už od apríla. Aj prvé májové týždne sú ešte skvelé pre postup v zamestnaní, alebo rozbehnutie úplne nového pracovného projektu. Vyhnite sa pritom nevyspytateľnému splnu - dňom okolo 18. mája. Mars trávi prvú časť mesiaca vo vašom dome priateľstva. Podporí vás v úsilí pomáhať druhým ľuďom. S pomocou červenej planéty sa budete energicky zasadzovať za záujmy priateľov, alebo nejakej organizácie. Koncom mesiaca, keď už aj Slnko vstúpi do domu priateľstva, si splníte svoj tajný sen, alebo nadviažete nové priateľstvá, či oživíte tie staré.

JÚN 2019

Keď je niečoho priveľa, preje sa to. Po rušných spoločenských týždňoch prídu dni, ktoré strávite za zatvorenými dverami plánovaním svojej ďalšej budúcnosti.

Pri pohľade na váš júnový horoskop vidíme silný vplyv astrologického domu priateľstva. Je tu veľká príležitosť angažovať sa v prospech svojich priateľov, alebo sa aktívne zúčastniť nejakej charitatívnej akcie. Neskôr sa časť kozmickej podpory presunie do domu podvedomia. Na niekoľko týždňov sa v ňom usadil Mars, je tu aj Merkúr a koncom mesiaca sa pridáva Slnko. Preto záver mesiaca nadobudne úplne iný charakter v porovnaní s prvými týždňami. Spoločenských aktivít budete mať za sebou už priveľa a začnete sa im vyhýbať. Odmietnete všetky pozvania a vychutnáte si chvíle osamote. Ak sa nezačnete šetriť, hrozia zdravotné problémy z prepracovanosti, prípadne nebezpečenstvo úrazu.

JÚL 2019

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

Podobne, ako koncom júna, ani v júli by ste sa nemali za ničím naháňať. Možno to tak nevidíte, ale lepšie by bolo nebrániť sa. Hviezdy radia zostať sedieť so založenými rukami a nesnažiť sa zbytočne tlačiť na pílu. Pospomínajte na udalosti uplynulých mesiacov a ujasnite si, či nechcete vo svojom živote niečo zmeniť. Hlavne sa neunáhlite. Nič na týchto radách nemení ani skutočnosť, že energický Mars a racionálny Merkúr sú vo vašom znamení. Situácia sa začne postupne meniť až po dvadsiatom. Vtedy sa k červenej planéte v Levovi pripojí aj Slnko. Spoločnými silami sa postarajú o to, aby ste koncom mesiaca ukončili rozjímanie a s rastúcim elánom sa pustili do formulovania ambicióznych cieľov a možno aj do realizácie niektorých svojich nápadov.



PANNA

23. 8. – 22. 9.

MÁJ 2019

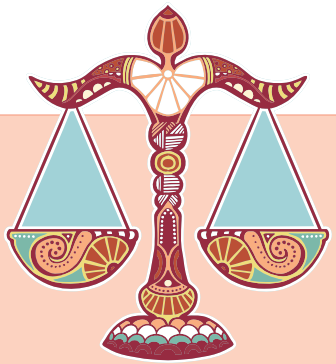
Počas prvých týždňov si nenechajte ujsť príležitosti rozšíriť si obzory. Neskôr na to už kvôli práci nebude čas. Prvé týždne sú zamerané najmä na záležitosti domu filozofie a prinášajú radosť zo štúdia, z nových zážitkov, cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. Pozícia planét signalizuje nevyhnutnosť vstupu do novej poznávacej etapy života. Nemusí to nevyhnutne znamenať, že sa vrátite do školských lavíc. Dobrou alternatívou je exotická dovolenka, alebo ďaleká služobná cesta. Skúste to stihnúť počas prvých týždňov, lebo neskôr bude treba čas a energiu venovať práci. Slnko sa totiž presunie do ďalšieho znamenia a do vášho domu kariéry. Koncom mesiaca vám to prinesie pracovné nasadenie a príležitosť na upevnenie spoločenského postavenia. Záverečný májový týždeň a veľká časť júna by u vás mohli patriť k najúspešnejším obdobiam v tomto roku, pokiaľ ide o kariéru.

JÚN 2019

Prvé tri týždne budú patriť rodinným a pracovným záležitostiam. To sa koncom mesiaca zmení a vy sa necháte strhnúť vírom spoločenských aktivít. Vo vašom dome kariéry tento mesiac stretávame Slnko a Venušu. Túžba po pracovných úspechoch vás ženie dopredu a diktuje tempo, v ktorom nepoľavíte takmer celý mesiac a ktoré vašich nadriadených určite poteší. Ak si hľadáte novú prácu, alebo v súčasnom zamestnaní čakáte na uznanie, tak zbystrite pozornosť počas prvých troch týždňov. Je ľahko možné, že sa konečne dočkáte. Koncom mesiaca sa vo vašom dome priateľstva stretáva Mars so Slnkom a Merkúrom. Spoločnými silami poriadne rozvíria váš spoločenský život. Neváhajte a koncom júna a začiatkom júla to poriadne roztočte. Ak sa udalosti nevymknú spod kontroly, tak na to budete ešte dlho spomínať ako na vydarené dobrodružstvo.

JÚL 2019

Prvý týždeň, alebo dva, budú pomerne spoločenské. Potom ale zatúžite po samote, veď niektoré veci si človek musí vyriešiť a zvládnuť sám. Prvé týždne sú orientované na dom priateľstva. Sú tu príležitosti začať realizovať staré plány a nadviazať, alebo oživiť priateľstvá. Potrebujete teraz patriť k väčšej skupine ľudí, konzultovať svoje nápady s viacerými a hľadať konsenzus. Tento mesiac naozaj nemusíte zvládnuť všetko sami. Vlastne opak je pravdou: kľúčom k úspechu budú starí a noví priatelia a známi. Oprite sa o ich podporu a vplyv. Navedú vás na cestu k úspechu. Skúste čo najviac stihnúť počas prvých troch týždňov. Neskôr bude Slnko už v dome podvedomia, čo vám nedovolí napredovať tak rýchlo, ako by ste chceli.



VÁHY

23. 9. – 22. 10.

MÁJ 2019

Len čo si poradíte s finančnými a majetkovými záležitosťami, začnete sa tešiť na nové poznatky, alebo zážitky.

Využite lákavé možnosti, ktoré sa objavia počas prvých týždňov. Týkať sa budú takých citlivých tém ako spoločný majetok, alebo otázky sexuality.
Tešte sa na intenzívne zážitky v intímnom živote. Alebo sa venujte financiám, ktoré v nejakom zmysle súvisia aj s ďalšími ľuďmi. Mars vo vašom dome filozofie naznačuje, že vás čaká aj tvorivá intelektuálna práca, riešenie právnych záležitostí, alebo náročná ďaleká cesta.
Koncom mesiaca – keď už aj Slnko vstúpi do domu filozofie, vás už naozaj budú zaujímať iné veci, než majetok a financie. V nejakom zmysle si rozšírite obzory. Možno sa vyberiete na exotickú dovolenku, alebo sa radšej rozhodnete zostať doma a študovať, učiť sa nové veci.

JÚN 2019

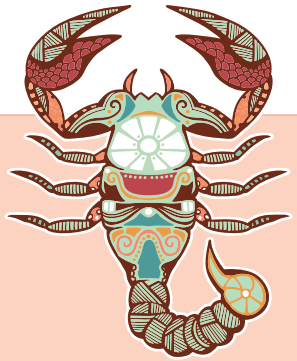
Vaša túžba po poznaní je stále väčšia. Niečo z toho, čo ste sa naučili, môžete onedlho aj zúročiť. Koncom mesiaca sa totiž objaví zaujímavá pracovná príležitosť.

Pre júnové udalosti sú určujúcimi pozície vo vašom deviatom astrologickom dome filozofie. Prechod planét týmto úsekom horoskopu prináša otvorenosť novým myšlienkam a novým životným perspektívam. Čaká vás radosť zo štúdia, z nových zážitkov, cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. Ideálnym termínom pre akékoľvek cestovateľské, či iné poznávacie iniciatívy sú prvé tri týždne. V priebehu mesiaca sa kozmická podpora čiastočne presúva z domu filozofie do domu kariéry. 21. júna sa tam nasťahuje Slnko, čím sa pripojí k Marsu a Merkúru. Spoločnými silami sa postarajú o to, že záver júna a prvé júlové týždne budú patriť k najúspešnejším obdobiam v tomto roku, pokiaľ ide o pracovné záležitosti a zlepšenie spoločenského postavenia.

JÚL 2019

Prvé tri týždne budete najmä pracovať. Koncom mesiaca sa s nadšením stanete súčasťou väčšej spoločnosti.

Spln Mesiaca padne na 16. júla a prináša nečakané správy o rodičoch, alebo starých rodičoch, alebo sa ukáže, že sa z nejakého dôvodu vaša forma rodinného života radikálne zmení. Je napríklad možné, že odíde nejaký člen rodiny, alebo pribudne nový. Prípadne sa budete musieť sťahovať kvôli novému zamestnaniu, alebo sa rozhodnete vymeniť byt, či postaviť, alebo zrekonštruovať si dom. Rodinné zmeny budú sprevádzané nemenej významnými pracovnými zmenami. Vo vašom dome kariéry je totiž tento mesiac možné stretnúť Slnko, Mesiac a Venušu. Uvažujte veľkoryso a atakujte náročné pracovné pozície.
Po dvadsiatom sa vo vašom dome priateľstva zíde Slnko s Marsom.
Zatúžite byť stredobodom pozornosti. Prekvapíte tým možno aj sami seba.



ŠKORPIÓN

23. 10. – 21. 11.

MÁJ 2019

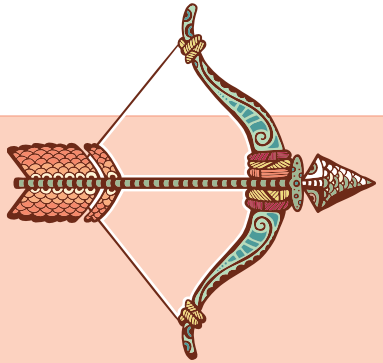
Tento mesiac prinesie chvíle lásky a pohody v partnerstve a napokon aj riešenie istých majetkových otázok.
Už niekoľko týždňov patrí množstvo energie partnerským záležitostiam. Príslušnú sféru ovplyvňuje najmä Slnko a Urán. Pokiaľ ide o lásku, prežívate možno najšťastnejšie týždne tohoto roka. Ak to chcete precítiť naplno, nebráňte sa a pustite si romantiku do života. Neskôr sa kozmická podpora presunie do ôsmeho astrologického domu. Nachádzame v ňom najprv energický Mars a po treťom týždni ho vystrieda Slnko. Vďaka nim bude patriť veľa energie záležitostiam, súvisiacim s dedičstvom, alebo majetkom, ktorý nepatrí len vám. ôsmy dom je však spájaný aj so sexuálnym správaním, čo by mohlo signalizovať aj zaujímavý erotický zážitok. Všetky aktivity, zahrnuté do kompetencií ôsmeho domu, je najlepšie si naplánovať na záver mája, alebo na prvé júnové týždne.

JÚN 2019

Počas prvých týždňov vás zamestnávajú majetkové otázky. Až koncom mesiaca dostanete opäť šancu čiastočne uniknúť a vstrebávať nové zážitky, či objavovať nové obzory.
Pozície planét hovoria jasnou rečou – dôraz je na ôsmom astrologickom dome. Ten zahŕňa napríklad finančné projekty, do ktorých sa púšťate s niekým ďalším. A nezabudnime ani na možné zaujímavé experimenty v sexuálnom živote, prípadne príjemný nový flirt, keďže oblasť ôsmeho domu vládne aj erotike. V druhej polovici mesiaca sa kozmická podpora čiastočne presúva do vášho domu filozofie. Na niekoľko týždňov sa tu usadili Mars a Merkúr a koncom mesiaca sa pridáva Slnko. Celý svet vám leží pri nohách, aby ste ho spoznali, precestovali, pochopili. Koncom júna (a podobne aj v júli) si preto v nejakom zmysle rozšírite obzory. Je už na vás, či to bude v škole, v kurze, alebo či školou bude život sám.

JÚL 2019

Najskôr si môžete doplniť vzdelanie, alebo dopriať exotickú dovolenku. Potom by ste mali využiť výnimočnú kozmickú podporu a premyslieť si obrat v kariére.
Prvé týždne nadväzujú na orientáciu uplynulého mesiaca, čiže na záležitosti domu filozofie. Stále je tu čas na nové zážitky, alebo cestovanie za poznaním. Aj spln Mesiaca 16. júla signalizuje, že jedna etapa školy života je za vami a vy čoskoro vstúpite do novej, ktorá vás posunie k oveľa vyšším métam, aj cestovateľským. Čím vzdialenejšie a exotickejšie miesto si zvolíte, tým lepšie. Cestujte počas prvých troch týždňov. Koncom mesiaca sa Slnko a Mars stretnú v dome kariéry. Túžite postúpiť v zamestnaní? Alebo vás vaša práca ubíja a ani v najmenšom sa nepodobá vysnívanému povolaniu? Zoberte iniciatívu do vlastných rúk a zmeňte to. Odmena za odvahu bude stáť za to.



STRELEC

22. 11. – 21. 12.

MÁJ 2019

Tento mesiac prináša veľa rutinnej práce a zmeny v životnom štýle. Nakoniec ale všetko prevalcuje láska.
Mars vo vašom siedmom astrologickom dome investuje veľa energie do partnerských, alebo pracovných vzťahov. Červená planéta vám dodá vášeň a rozhodnosť. Tento mesiac ale neriešite len vzťahy, ale aj otázky zdravia, kondície a efektívneho zvládania pracovných povinností. Či už sú to chronicky zanedbávané zdravotné problémy, málo pohybu, alebo nezdravá strava, zdá sa, že sa stupňuje odhodlanie niečo s tým urobiť. Na realizáciu konkrétnych zmien sú prvé týždne ako stvorené. Neskôr Slnko vystrieda Mars vo vašom dome partnerstva. Tranzity touto časťou vášho horoskopu sú prísľubom: Ak stále márne hľadáte toho pravého na celý život, tak v máji, alebo začiatkom júna to môžete ľahko zmeniť.

JÚN 2019

V júni budete myslieť najmä na lásku. Až v druhej polovici mesiaca sa zrazu objaví aj čosi ďalšie: finančný úver, dedičstvo, pôžička, alebo podnikateľské plány, vyžadujúce investície.
Počas prvých týždňov zostávajú v centre záujmu partnerské vzťahy. V príslušnom úseku vášho horoskopu sa totiž na dlhšiu, či kratšiu dobu objaví Slnko, Venuša a Mesiac. Vďaka nim budete patriť k tým šťastlivcom, ktorým sa v júni ujde najviac romantiky. Ak sa tak ešte nestalo, tak stretnete novú lásku. Ak patríte k šťastne zadaným, potom sa opäť presvedčíte, že vaša voľba bola správna. Príjemné chvíle vo dvojici prežijete najmä do 21. júna. Potom sa kozmická podpora čiastočne presunie z domu partnerstva do nasledujúceho astrologického domu. Tým sa dostávate k záležitostiam ôsmeho domu – financiám, alebo majetku, ktorý nejako súvisí s ďalšími ľuďmi.

JÚL 2019

Finančné a majetkové záležitosti dovediete úspešne do cieľa, aby ste koncom mesiaca mohli opäť poznávať a učiť sa niečo nové.
Poriadne zvážte svoje finančné rozhodnutia. Najmä počas dní okolo splnu 16. júla postupujte mimoriadne opatrne. V hre je totiž ôsmy astrologický dom, ktorý sa týka majetku a peňazí, súvisiacich s ďalšími ľuďmi. Môžete si za tým predstaviť dedičstvo, pôžičky, peňažné, či majetkové vyrovnanie, finančný projekt, do ktorého sa púšťate s niekým ďalším a pod. Ak to s peniazmi z cudzích zdrojov myslíte vážne, dlho neváhajte. K záležitostiam ôsmeho astrologického domu patrí aj sex a tak je možné, že váš intímny život sa zmení k lepšiemu. Koncom mesiaca sa časť kozmickej podpory postupne presunie do nasledujúceho znamenia a v rámci vášho horoskopu do domu filozofie. Novonadobudnutý pocit slobody vo vás vyvolá túžbu po objavovaní.



KOZOROŽEC

22. 12. – 19. 1.

MÁJ 2019

Najprv si užijete zábavu presne podľa vašich predstáv. Neskôr sa budete venovať hlavne práci a zmenám v životnom štýle.

Predstavitelia vášho znamenia sa budú tento mesiac baviť viac ako ktokoľvek iný. Nemalý podiel na tom má Slnko po boku Uránu vo dome potešenia. Môžete sa vyblázniť pri hrách s deťmi, alebo sa venovať novej láske, flirtu, nejakej kreatívnej aktivite, či hazardu. Ani ľúbostná aféra nie je vylúčená. Už sú to možno aj dva roky, čo ste sa takto neodviazali. Mars štartuje tento mesiac z vášho domu práce a zdravia. Neskôr ho v tejto sfére vystrieda Slnko. To pre vás znamená vynaloženie množstva energie aj na pracovné a zdravotné záležitosti. Hrozí, že nestihnete dokončiť všetko, k čomu ste sa zaviazali. Dôležité je ale, že ste sa do toho konečne aktívne pustili.

JÚN 2019

Máte pred sebou množstvo rutinných povinností, ktoré už chcete mať za sebou. Ale aj kondíciu treba zlepšiť, takže smelo do toho. Koncom mesiaca máte nezabudnuteľné rande s Amorom.

Planéty vo vašom dome zdravia a práce jasne vymedzujú aktuálne priority: pracovné a zdravotné záležitosti. S takou kozmickou podporou, akú máte teraz, by bolo chybou nepokúsiť sa o zázraky. Váš životný štýl nie je ideálny a dobre to viete. Zatiaľ síce zvládate obrovské množstvo rutinnej práce. Akosi ale pritom zabúdate myslieť nielen na slávu a odmenu, ale aj na svoje zdravie. Trochu sa šetrite. Koniec mesiaca bude patriť najmä láske a partnerským záležitostiam. Vaša druhá polovička sa môže tešiť vašej zvýšenej pozornosti. Ak nikoho nemáte, je práve čas na novú známosť. Majte oči a srdce otvorené a koniec júna, ako aj prvé júlové týždne sa môžu stať nezabudnuteľnými.

JÚL 2019

V júli len ťažko dokážete myslieť na niečo iné, ako na lásku. Až koncom mesiaca sa zrazu objaví aj čosi ďalšie: majetok a peniaze...

Zdá sa, že júl bude patriť láske. V astrologickom dome partnerstva sa stretnú Slnko, Mesiac a Venuša. Buď spoznáte svojho vysneného životného partnera, alebo nanovo sa zamilujete do človeka, ktorého máte po svojom boku. Prvé tri týždne by mali byť plné romantických chvíľ a pohody. Duch partnerskej spolupráce nebude obmedzený len na súkromnú sféru. Aj v pracovných vzťahoch a vlastne v akejkoľvek aktivite bude tento mesiac kľúčové, že máte na svojej strane ľudí, ktorí sú vám oporou. Koncom mesiaca sa Slnko pripojí k Marsu v ôsmom dome. Ôsmy dom súvisí aj so sexuálnym správaním, čo by mohlo signalizovať aj zaujímavý erotický zážitok. To ale k tomuto mesiacu, už aj tak dosť naplnenému láskou, prirodzene patrí.



VODNÁR

20. 1. – 18. 2.

MÁJ 2019

Rodina by teraz mala dostať prednosť pred kariérou. A ku koncu mesiaca nastúpi čas hravosti a tvorivosti.

Prvé tri týždne sľubujú príjemné novinky, týkajúce sa príbuzných, alebo bývania. Už v apríli ste vynaložili veľa energie na domov a rodinu. Počas prvých troch májových týždňov treba pritlačiť na pílu a dokončiť, čo ste začali. Budete sa venovať rodičom, starým rodičom, alebo kupovať, prípadne vynovovať byt, či dom. Zároveň vynaložíte veľa energie aj na aktivity, súvisiace s deťmi, fyzickou láskou, alebo nejakou tvorivou prácou. Postará sa o to kozmická podpora vo vašom dome potešenia. Prvé týždne je to hlavne Mars, neskôr vystriedaný Slnkom. Takýto dôraz na dom potešenia je prísľubom: Konečne si naplno užívate to, čo vám prináša najväčšiu radosť.

JÚN 2019

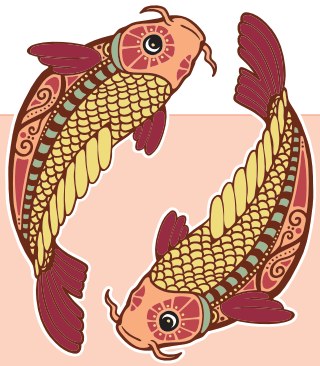
Zdá sa, že v júni si málokto užije toľko zábavy, ako vy. Koniec mesiaca vás navyše podnieti k pozitívnym zmenám v životnom štýle.

Prvé júnové týždne sú jednoznačne orientované na astrologický dom potešenia. Už dávno sa vám nepodarilo takto sa odviazať. Vo všetkom, do čoho sa pustíte, prejavíte hravosť a tvorivosť. Uplatní sa aj túžba po vzrušení a chuť riskovať a pokúšať šťastie. Aj vidina ľúbostného dobrodružstva je teraz lákavejšia, než obvykle. V ľahkovážnom dome potešenia si ale dajte pozor na nevšímavosť voči partnerovým chybám. V druhej polovici mesiaca sa kozmická podpora postupne presúva do nasledujúceho znamenia a vášho astrologického domu práce a zdravia. Preto záverečné júnové týždne budú mimoriadne vhodné na úpravu zdravotného stavu.

JÚL 2019

Životný štýl potrebuje vylepšiť. Júl vás najprv poriadne zamestná, aby vás neskôr sladko odmenil.

Pribudlo vám počas uplynulých mesiacov pár kíl navyše? Pravdepodobne už koncom júna ste zahájili svoj boj s nimi. Ako ale potvrdia dni okolo splnu 16. júla, nič sa nemá preháňať, lebo hlad a vyčerpanosť vás nakoniec odrovnajú. V júli vynaložíte veľa energie na pracovné a zdravotné záležitosti. Je možné, že niekto z vašich blízkych bude potrebovať vašu opateru. Alebo musíte zvládnuť množstvo únavných, možno aj nudných činností a aj vlastné zdravie a kondícia sa hlásia o slovo. Neskôr sa Slnko a Mars stretnú v siedmom dome vášho horoskopu, aby naliehavo pripomenuli tému lásky. Romantická idylka by mala vydržať až do konca mesiaca a pokračovať v auguste.



RYBY

19. 2. – 20. 3.

MÁJ 2019

Prežívate rušné, komunikatívne obdobie. Ľudia z najbližšieho okolia, či už sú to kamaráti z detstva, súrodenci, rodičia, deti – to je teraz váš svet.

Začiatok mesiaca bude pomerne rušný. Slnko s Uránom v treťom dome nastolili obdobie, ktoré je aktívne z hľadiska komunikácie s ľuďmi. Dohovorte si stretnutie so starými priateľmi, alebo súrodencami a ak to počasie dovolí, naplánujte si výlety a prechádzky. Mars je najprv vo vašom astrologickom dome domova. Vynakladá veľa energie na aktivity, súvisiace s vaším domovom a rodinou. Koncom mesiaca červenú planétu v dome domova vystrieda Slnko. Rodina sa tým pádom udrží na prvom mieste po celý mesiac. Pripomeniete si význam tradičných hodnôt vo vašom živote. To vás podporí v tom, aby ste iniciovali nejaké aktivity, ktorými pomôžete svojim príbuzným.

JÚN 2019

Počas prvých týždňov sa zaslúžite o zmeny, ktoré pozitívne ovplyvnia rodinný život. A ku koncu mesiaca nastúpi čas hravosti, flirtu, zábavy.

Prvé júnové týždne sú zamerané na záležitosti bývania a rodiny. V dome domova totiž tento mesiac stretávame Slnko a Venušu aj Mesiac, a to znamená, že sa môžete úspešne venovať aktivitám, súvisiacim s rodinou a domácnosťou. Máte chuť utiahnuť sa do domáceho prostredia, užiť si rodinnú atmosféru, pobudnúť s deťmi a rodičmi. Zorganizujte rodinné stretnutie, vylepšujte svoje súčasné bývanie, alebo plánujte renováciu, či vybudovanie nového domova. Neskôr sa kozmická podpora čiastočne presunie do nasledujúceho znamenia a tým pádom do vášho astrologického domu potešenia. Napokon sa tu stretne Mars s Merkúrom a Slnkom. Táto silná trojica bude koncom júna a začiatkom júla prísľubom radosti a tvorivosti.

JÚL 2019

V júli sa budete hlavne baviť. To, že si pritom nájdete čas aj na zlepšenie kondície a na kopu nudnej roboty, je len malé plus navyše.

Už v júni ste si život užívali plnými dúškami a tento mesiac to bude podobné. Urobte si radosť podľa vlastných predstáv. K triezvejšiemu prístupu nabádajú len dni okolo splnu 16. júla. Nech už vás teší a baví čokoľvek, tento mesiac si toho doprajete, koľko sa len dá. Platí to najmä o prvých troch týždňoch. Neskôr sa Slnko a Mars stretnú v šiestom dome vášho horoskopu, aby naliehavo pripomenuli témy ako zdravie, kondícia, životný štýl. Nutnosť udržať sa v dobrom zdraví a zvládnuť rutinné pracovné povinnosti, sa koncom júla stáva vašou prioritou. V žiadnom prípade ale neprepínajte sily – všetkého veľa škodí. Ak ale udržíte situáciu pod kontrolou, tak napokon všetko stihnete a ešte sa aj zabavíte.



EVA AIR | A STAR ALLIANCE MEMBER

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

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



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



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



5 STAR AIRLINE SKYTRAX

www.evaair.sk

Hurom™ H100 Easy

Revolúcia v odšťavovaní bez náročného čistenia sitka

Vitarian

€ 449,-

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

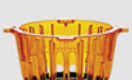








Na tuhšie ingrediencie:
sitko na šťavu



Na mäkké ingrediencie:
sitko na smoothie



Na mrazené ovocie:
sitko na zmrzlinu

SUBARU
Confidence in Motion

SUBARU XV



ŠTÝLOVÉ DO MESTA
NEPREKONATEĽNÉ V TERÉNE

NAJVYŠŠIA BEZPEČNOSŤ V TRIEDE A EŠTE LEPŠIE JAZDNÉ VLASTNOSTI

- NOVÁ GLOBÁLNA PLATFORMA
- SYMETRICKÝ POHON 4x4
- ASISTENČNÝ SYSTÉM EYESIGHT
- REŽIM X-MODE

facebook.com/SubaruSlovakia

www.subaruslovakia.sk

Ilustračné foto. Kombinovaná spotreba: 6,9 l/100km. Emisie CO_2: 157 g/km.