9 771338 260008 07
79 CZK 2,46 €
www.horoskopy-lifestyle.sk

# HOROSKOPY & LIFESTYLE

ALTERNATÍVNA MEDICÍNA | FENG SHUI
EKO | DUCHOVNÝ ROZVOJ | VZŤAHY

jeseň 2018

august
september
október



Čínska medicína
CUKOR ako DROGA

VŠETKO O PENISE

Ako myslieť SPRÁVNE POZITÍVNE?

KUCHYŇA podľa Feng Shui

BURNOUT
A čo ďalej?

CELESTE BUCKINGHAM
Užívam si každú sekundu!

Reiki LIEČENIE energiou

FILIPÍNY

# CEBU

už od € **580**,-

EVA AIR | A STAR ALLIANCE MEMBER

## VAŠA **letecká spoločnosť** pre lety **do Ázie**

| | | |
|---|---|---|
| **Taipei** | už od € | **620**,- |
| **Hanoj** | už od € | **603**,- |
| **Saigon** | už od € | **599**,- |
| **Soul** | už od € | **602**,- |
| **Tokio** | už od € | **815**,- |
| **Manila** | už od € | **590**,- |
| **Denpasar - Bali** | už od € | **593**,- |
| **Brisbane** | už od € | **1026**,- |




5 STAR AIRLINE SKYTRAX

www.evaair.sk

ČAU, *fešák*








PREDSTAVUJEME VÁM NOVÚ

# ASCENT™ SÉRIU

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

---

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

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

Vitamix®

# Obsah

№3 2018




6 MÓDA
Výrazná jeseň

10 BEAUTY
Šťavnaté, plné a krásne pery

12 FENG SHUI
Kuchyňa – srdce domova

16 COFFEE BREAK
Celeste Buckingham
Chcem si užiť každú sekundu života







20 CESTOVANIE
Irán bez predsudkov

28 VZŤAHY A SEX
Čo neviete o penise?
Burnout ako príležitosť!





ZDRAVIE 38
Máme s cukrom naozaj "dolce vita"?
Bočné úklony v joge

RECEPTY 44
Jesenné raw pochúťky





SPIRIT 46
Knižné recenzie
Havajská ruža nielen na okrasu
Liečivé Reiki
Ako správne myslieť pozitívne?

ČÍNSKE HOROSKOPY 56
Predpovede na august až október

TAROT 62
Výklad pre všetky znamenia na 3 mesiace

ASTROLÓGIA 70
Predpovede na august, september, október






HOROSKOPY
& LIFESTYLE

**VYDANIE 32.**
štvrťročník _ júl 2018, ročník 7.

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

**ŠÉFREDAKTORKA**
Vladimíra Dutková-Mináčová

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

**GRAFICKÉ SPRACOVANIE**
LEo
**LAYOUT**
*mono*

**FOTOGRAFIE**
Ingimage, Dreamstime, archív
Na titulke: Ingimage

**KONTAKT**
0903 442 220
redakcia@badamcreative.sk

**TLAČ**
Kancelária s.r.o.

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

**REGISTRÁCIA**
MK SR EV 4143/10 ISSN 1338-2608

**INZERCIA**
inzercia@badamcreative.sk
vydavateľ: 0903 442 220

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

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

BADAM CREATIVE
ADVERTISING AGENCY



# O dávaní a braní

Všetko vo vesmíre funguje na princípe rovnováhy. Len keď je v našom živote zachovaná, fungujeme harmonicky. Veľmi ľahko to môžeme odčítať na udalostiach okolo nás. Ak žijeme v rovnováhe, veci bežia hladko a podľa našich predstáv, ak je rovnováha porušená, náš život sa začína vychyľovať jedným alebo druhým smerom a osciluje v extrémoch. Neovplyvníme beh sveta, ale určite dokážeme ovplyvniť svoje vlastné prežívanie, stav vlastnej rovnováhy a chod udalostí v našom živote. Kľúčom k tomu je UDRŽIAVANIE ROVNOVÁHY MEDZI DÁVANÍM A BRANÍM, ako základný princíp výmeny energie. Ak viac dávame ako dostávame a odovzdáme svoju energiu (v rodine, vo vzťahu, v práci...) bez toho, aby sme získavali naspäť to, čo potrebujeme, časom sa nevyhnutne dostaneme do deficitu a následne do nejakej formy nerovnováhy, ktorá sa môže prejaviť na psychickej úrovni, ale aj na úrovni tela. Nemôžeme očakávať, že ľudia v našom okolí poznajú naše potreby, intuitívne sa na ne naladia a budú nám ich napĺňať. Toto dokáže naozaj len vnímavý partner, múdry šéf, alebo dobrá priateľka. Preto je veľmi dôležité HOVORIŤ O SVOJICH POTREBÁCH. Opačný extrém je, keď si z okolia berieme viac, ako sme schopní dávať. Väčšinou tak fungujú ľudia, ktorí majú na prvom mieste seba samých a nízku schopnosť empatie. Tí dokážu veľmi jasne a asertívne komunikovať svoje potreby a vyžadovať od ostatných maximum pre svoju spokojnosť. Nedá sa však v živote chodiť iba s otrčenou dlaňou, nič nedávať a iba dostávať – v hmotnom i nehmotnom zmysle. Môže to dočasne fungovať, ale príde moment kedy sa takáto stúpajúca dravá energia nevyhnutne otočí opačným smerom a začne klesať. Často sa preklopí až do víru dramatických životných udalostí. Vesmír to jednoducho vyrovná.

Aby sme zachovali rovnováhu v našom živote, je dôležité dávať a brať rovnomerne. A najmä – NAJPRV NEZIŠTNE DÁVAŤ AŽ POTOM PRIJÍMAŤ. Vždy je lepšie, keď máme voči životu pozitívne skóre a dokážeme viac dávať ako brať, ak máme dosť energie na to, aby sme pomáhali ľuďom v našom okolí a podporovali ich akýmkoľvek spôsobom. Keď to robíme úprimne, bez očakávaní a kalkulu, zákon rovnováhy nám to určite vráti – aj keď možno v inom čase a na inom mieste a možno aj cez celkom iných ľudí... ☺.

Pekné čítanie a veľa šťastných udalostí v živote!

**Vladimíra Dutková – Mináčová, šéfredaktorka**

**Opäť je tu to obdobie, kedy príroda všetko zafarbí do zlata. Nebudeme však nostalgickí. V hlave máme čerstvé spomienky na horúce leto a naša pokožka môže stále vyzerať pekne opálene. Netreba sa však utápať v tom čo sme zažili, ale je čas tešiť sa na to čo nás čaká. Je tu jeseň a s ňou aj šanca pustiť do šatníka čerstvý vzduch. Kde niečo končí, niečo nové sa začína.**

text_ Veronika Galbavá
foto_ dreamstime

# TÁTO JESEŇ BUDE VÝRAZNÁ!



## 1_ Stará dobrá červená

Červená farba z módy nikdy nezmizne. Typickou vínovou červenou farbou samozrejme nemáte šancu nič pokaziť, ale nebojte sa krikľavej sýtej červenej farby. Už dlho neplatí to, že táto farba je pre ehm..., no, neslušnejšie ženy. Je už len čisto na vás, či sa zahalíte celé do červenej alebo ju skombinujete s nevinnou bielou farbou.





## 2_ Nadýchané rukávy

Zaujímavým, a rozhodne výraznejším, a možno aj extravagantnejším detailom tejto sezóny, budú nadýchané rukávy. Pamätáte si ešte na rukávy šiat, ktoré mali princezné v detských rozprávkach? Vyzerá to tak, že návrhári sa inšpirovali a túto jeseň budú in práve takéto rukávy.



## 3_ Kombinácia dvoch

Túto jeseň by vo vašich šatníkoch nemala určite chýbať hnedá a kráľovská modrá. A viete čo? Tieto dve farby spoločne vytvárajú zaujímavý kontrast, ktorý je netradičný, ale zároveň funguje. Pokiaľ je však na vás táto kombinácia až príliš extravagantná, skúste jednoduchšie a typickejšie kombinácie dvoch farieb. Perfektne funguje kombinácia žltej a čiernej a nezabúdajte ani na klasiku čierna a biela alebo červená a čierna. Odvážnym šťastie praje.

## 4_ Dievčensky nežná

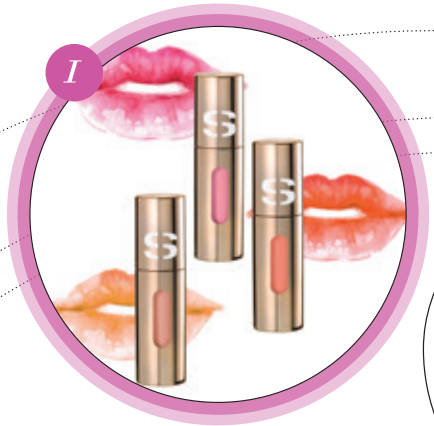
Netreba zabúdať ani na ženy, ktorých štýl je jednoduchší. Nebojte sa milé dámy, aj vy si prídete na svoje. Túto jeseň budú veľmi obľúbené aj jemné farby. Hitom bude už spomínaná levanduľovo-fialová farba, ale nič nepokazíte slabučko modrou a bielou. Ako ich skombinovať? No pokojne aj všetky naraz. Romantičky zažiaria, pretože môžu vytiahnuť tylové sukne a tie konzervatívnejšie nič nepokazia obtiahnutými džínsami alebo dlhšími puzdrovými sukňami.





## 5_ Levanduľová

Všetci sme si akosi zvykli na to, že typické farby pre jeseň sú hnedá, červená a žltá. Táto sezóna však prekvapila a zelenú dostala práve fialová farba. Fialová farba je podarenou kombináciou modrej a červenej farby. Nebojte sa zahaliť do levanduľovo fialových farieb oživiť svoju rutinnú jesennú farebnú škálu.










# Šmrncovné novinky

text_ Táňa Nitková foto_ archív značiek

Horúce slnkom nasýtené dni vám spríjemnia ľahučké textúry plné vlahy, jasu a lákavých vonných tónov.

**1_ Šťavnaté, plné, krásne**
Presne také budú vaše pery, ak si ich natriete novinkou od značky **Sisley Phyto-Lip Delight.** Lákavé potešenie pre pery je skrášľujúca starostlivosť, ktorá poskytuje unikátny zmyslový zážitok vďaka svojej gélovo-balzamovej textúre. Nový zjemňujúci make-up na pery je ideálnou voľbou na používanie po celý deň. Receptúra obohatená o bambucký, jojobový a slivkový olej a extrakt z riasy padina pavonica dodáva perám skutočnú SOS starostlivosť – hydratuje, vypĺňa, vyživuje ich a chráni. Textúra je príjemne kĺzavá a perám dodáva mäkkosť a hebkosť. Lesklý vzhľad a delikátne odtiene ich jemne skrášľujú, pričom jednoduchý aplikátor umožňuje nanášanie jedným ťahom i bez zrkadielka.

**2_ Zábavná slečna z Paríža**
Parfumovaná voda **Mademoiselle Rochas** predstavila „Frenchic" – typickú francúzsku eleganciu stelesnenú slečnou Rochas. V tejto novej a osviežujúcej kapitole príbehu dominuje hravosť, pôvab a veselosť. Na vyjadrenie tejto nálady trojica parfumárok zvolila pižmové, svieže a kvetinové tóny inšpirované vzdušnými šatami Rochas. Výsledkom je šik a príťažlivá toaletná voda, ktorá je oslavou mladosti a veselej nálady. Vôňu otvára výbuch smiechu z ružového korenia, lístkov fialky a čiernych ríbezlí. Jemnosť a vzdušnosť je v srdci vyjadrená bielymi kvetmi, lupienkami zamatovej ruže, slnečnou zmyselnosťou jazmínu a energickou sviežosťou zemolezu. Posilnením zvodnej stránky vône je kombinácia cédra, živice a bieleho pižma vytvárajúca diskrétnu a prirodzene zmyselnú stopu.

**3_ 3-dimenzionálne vyhladenie**
S novým, vysokoúčinným pleťovým sérom **Ocean's Best Hyalurontriple Booster** značka **Declaré Switzerland** vyvinula omladzujúci produkt, ktorý vypĺňa aj veľmi výrazné vrásky, optimálne dlhodobo hydratuje a zanecháva pleť pružnú, hladkú, sviežu a „našuchorenú". Sérum je spojením 3 rôznych typov koncen-

trovanej kyseliny hyalurónovej: 1. kyseliny hyalurónovej v dlhom reťazci a extraktu z írskeho machu s výnimočnou schopnosťou viazania vlhkosti na povrchu pleti; 2. kyseliny hyalurónovej v krátkom reťazci a pentavitínu, aby pleti poskytli extra objem a spevnenie zvnútra a 3. kyseliny hyalurónovej, ktorá sa používa vo výplniach estetickej medicíny, pretože jej okrúhle, mimoriadne mobilné molekuly vypĺňajú aj hlbšie linky. Patentovaný src™ complex vyvinutý značkou Declaré redukuje citlivosť pleti, zvyšuje jej odolnosť, s rýchlym a trvácnym efektom redukuje z pleti prejavy stresu a začervenania.

**4_ Nakŕmte svoju kožu, potešte svoju dušu**

Nová značka na slovenskom kozmetickom trhu – **Alma K.** – sa opiera o čisté prírodné zdroje z najväčšieho prírodného SPA na svete – z Mŕtveho mora. Každý jej produkt je jedinečnou kombináciou výživy pre pôžitok pokožky aj duše. Výnimočne mineralizované bahno, vodu a soľ dopĺňajú prírodné rastlinné oleje, bylinné a ovocné extrakty. Koncept starostlivosti tvoria ucelené línie pre pleť aj telo, pričom sa starajú o hydratačnú rovnováhu, dokonalú čistotu, žiarivosť, jemnosť a hladkosť. Produkty však vynikajú aj delikátnymi vôňami, bohatými textúrami a celkovou harmonickou atmosférou. V časoch slnečných si zahrejte dušu a udržujte pokožku vláčnu a v bezpečí s prípravkami slnečnej línie **Alma K. Sun Care,** ktorá spája intenzívnu ochranu s výživnými minerálmi z Mŕtveho mora, bohatou zmesou olejov a upokojujúcimi rastlinnými výťažkami.

**5_ Párik vôní pre štýlový jas leta**

Leto 2018 podľa módnych vizionárov rozžiaria odtiene broskýň a ruží. V štýle tohto trendu uvádza značka **Betty Barclay** dvojicu vôní **pure pastel peach & rose.** Pure pastel peach to sú pôvabné arómy, šťavnaté ovocie, dobrá nálada a chuť baviť sa. Broskyňová esencia zachytáva túto náladu tónmi broskyne, grepu a marakuje so zmyselnými kvetinovými tónmi fialiek, jazmínu a frangipani. Ruža ako kráľovná kvetov je stelesnením romantiky a ženskosti. Vo vôni pure pastel rose interpretuje dievčenský pôvab. Mladistvá, svieža a krémovo-vláčna vôňa zahaľuje jej nositeľku do rúška hravosti z orgovánu, sladkých fialiek a pikantného zázvoru. Ruža, ktorá prepožičala vôni meno, tróni v srdci v sprievode pivoniek a akvatických kvetov.

**6_ Pre slnkom pobozkaný efekt**

**White tea Face Perfecting Finisher** od **Teaology** je infúzia z bieleho čaju, kyseliny hyalurónovej a minerálnych pigmentov pre žiarivý jas a hydratáciu. Neprekonateľná textúra obľúbeného opticky skrášľujúceho krému prichádza v tónovanej verzii s obsahom minerálnych pigmentov, ktoré pleti prepožičiavajú prirodzene jemné opálenie, vyhladenie vrások, zjednotenie začervenaných miest a zamaskovanie chybičiek krásy. Rozjasňujúci krém pre prirodzený, slnkom pobozkaný jas pleti spojený s hydratačným efektom pre vláčnosť a žiarivosť. Jagavé mikročiastočky vytvárajú jemný jas, ktorý skrášli všetky typy a tóny pleti ako odraz mesačného svitu na hladine jazera. •



Feng Shui

# KUCHYŇA a JEDÁLEŇ
## srdce domu

text_ FREYA
foto_ ingimage





Kde sa dobre varí, tam sa dobre darí. Aj známe príslovie hovorí o tom, že kuchyňa a jedáleň sú srdcom domu – miestom, ktoré vyživuje všetkých obyvateľov bytu a zabezpečuje im zdravie, pohodu a rovnováhu. Z hľadiska Feng Shui sú kuchyňa a jedáleň energetickým centrom, odkiaľ pulzuje energia do ostatných častí priestoru. V kuchyni trávime prakticky najviac času, odohrávajú sa tam rozhovory s blízkymi, využívame svoju kreativitu, dokonca prijímame návštevy, trávime príjemný čas pri dobrom jedle a povzbudzujeme tak nielen svoje telo, ale aj svoju dušu. Ako si teda usporiadať kuchyňu a jedáleň v súlade s Feng Shui?

## Element OHEŇ

Kuchyňa nesie v sebe element OHŇA, ktorý súvisí s varením a tiež s fyzickou prítomnosťou sporáku, rúry, horákov, a teda fyzickej prítomnosti tepla. Ideálnou svetovou stranou pre umiestnenie kuchyne je preto juh, juhozápad a severovýchod, ktoré prináležia elementu OHŇA a ZEME. Komplikovanejšie môže byť umiestnenie kuchyne na ostatných svetových stranách – kde treba silu OHŇA krotiť zemitými farbami (od pieskovej, cez žltú až po tmavohnedú) a tiež doplnkami elementu ZEME, čo je napríklad keramika alebo ozdobné kamienky. **Farba kuchynskej linky by vo všeobecnosti mala byť v zemitých odtieňoch** – smotanová alebo piesková, prípadne žltá či hnedá. Kuchynská linka predstavuje dosť veľký priestor, preto je lepšie, keď zvolíme zemité farby, ktoré sú vhodné do všetkých svetových strán. V súčasnosti často používaná čisto biela farba už prináleží elementu KOV a je vhodná len do určitých sektorov (sever, západ, severozápad).

## Útulná a domácka atmosféra

Atmosféra pohody je v kuchyni mimoriadne dôležitá. Stretáva sa tu celá rodina pri jednom stole, a preto by z vašej kuchyne a jedálne mala naozaj vyžarovať harmónia. Aj keď je to občas zložité, **snažme sa kuchyňu udržiavať v poriadku a vizuálne peknú.** Kopenie riadov v kuchynskom dreze, ktoré umyjeme až na druhý deň, určite nič pozitívne neprináša. Rovnako čistý by mal byť sporák a kuchynská doska. Mnohí často s obľubou vystavujú nože na kuchynskej doske. Aj keď je to praktické, na tomto mieste treba pripomenúť, že viditeľné ostré predmety sú z hľadiska Feng Shui nevhodné. Každý ostrý predmet je v princípe zbraňou, ktorá sa dá použiť. Metaforicky tak potom môžu podnecovať konflikty. A to určite nie je nič, čo by ste potrebovali.







## Prečo je dôležité varenie?

Vráťme sa k úvodnému príslovi „Kde sa dobre varí, tam sa dobre darí!“ a povedzme si niečo o tom, prečo je aj z hľadiska Feng Shui dôležité varenie. Jednak preto, že varením prispievame k zdraviu celej rodiny a k všeobecnej pohode. Jednak ale preto, že proces varenia je procesom premieňania energie a vytvárania nových hodnôt. Tento proces je pozitívny a prospešný nielen z hľadiska kreativity, ale aj preto, že je naším zrkadlom odrážajúcim schopnosť fungovať vo svete, v realite, poradiť si s akoukoľvek situáciou, vytvárať nové hodnoty a premieňať surovinu na chutný produkt. Tento proces sa vo Feng Shui silno spája aj so schopnosťou zarábať peniaze – **kvalitné premieňanie energií v kuchyni zabezpečuje rodine blahobyt.** Nepodceňujme preto varenie a nepristupujme k nemu s nechuťou, aj keď je pre nás ženy často povinnosťou. Berme ho ako tvorivý proces, ktorý prospieva celej rodine a spoločnému blahu ☺.



## Ideálny jedálenský stôl

Jedálenský stôl nie je pracovný stôl! Notebook, papiere, účty, šeky... nič z toho na jedálenský stôl nepatrí. Naopak, mal by byť tým **najúhľadnejším a najkrajším miestom v celom priestore.** Pekne upravený (s prestieraním, obrusom, vázou, alebo misou s ovocím, prípadne svietnikmi či inými dizajnovými doplnkami) dostatočne veľký, s miestom pre každého člena domácnosti, prípadne aj s miestom pre hostí. Tak by mal vyzerať ideálny jedálenský stôl. Ak máte priestor na okrúhly stôl, o to lepšie, pretože tvar kruhu intenzívnejšie koncentruje energiu a zbližuje všetkých sediacich. Ak nie, zvoľte taký štvorcový či obdĺžnikový stôl, ktorý má aspoň oblé hrany. Je dobré ak je jedálenský stôl dostatočne masívny a má pevné nohy – dáva to oporu celej rodine. Z hľadiska usporiadania je ideálne, ak má každý člen rodiny svoje pevné miesto a za vrchstolom sedí hlava rodiny. Tiež je dôležité, aby sa rodina stretávala pri spoločnom jedle v nejakom pravidelnom čase a jedli všetci spolu, pokiaľ je to možné. Spoločné jedenie je rodinný rituál, ktorý udržuje súdržnosť členov rodiny a upevňuje vzťahy.

## Doplnky v kuchyni

V kuchyni by sme mali mať predovšetkým predmety, ktoré súvisia s jedením a varením. Koreničky, varešky, čerstvé či sušené bylinky, čajník, držiak na servítky, nádoba na chlieb, kávovar – to všetko do kuchyne prirodzene patrí. Zároveň však treba ustriehnuť množstvo doplnkov tak, aby kuchynská doska zostala voľná a dostatočne priestranná.

V kuchyni, či na jedálenskom stole je zároveň veľmi dôležité prezentovať hojnosť. **Podobné priťahuje podobné, preto aj cez symboly hojnosti – ako sú misky s ovocím, orieškami, koláčmi či slanými chuťovkami – dokážeme do života rodiny priťahovať hojnosť.** Aj členom rodiny dobre padne pocit, že je doma všetkého dosť, stačí sa načiahnuť a zobrať si. Zároveň tým ukazujeme svoju pohostinnosť aj každej návšteve, ktorá príde možno aj náhodne a neočakávane a bude sa môcť ponúknuť. Nezabudnite preto misky s chuťovkami pravidelne dopĺňať. Myslite na to, že aj takto zabezpečujete svojej rodine prirodzený obeh energie hojnosti a bohatstva ☺. •



# CHCEM SI UŽIŤ KAŽDÚ SEKUNDU ŽIVOTA

text_ KaVa  foto_ Lukáš Dvořák a Slávica

**CELESTE BUCKINGHAM** je úkaz. Napriek tomu, že má len 23, sama na sebe sa smeje, že je duševne stará. Pôsobí totiž veľmi dospelo, rozvážne, múdro a sebavedomo. Možno preto, že v hudobnom biznise je od svojich 15-stich a je obrovským pracantom. A možno preto, že popri budovaní speváckej kariéry študuje psychológiu a ekonómiu na univerzite vo Viedni. Skvelá mladá baba, ktorá je ambiciózna, vie čo chce, nebojí sa za tým ísť a nehanbí sa za svoje chyby, o ktorých dokáže hovoriť veľmi otvorene.




**A ako je to s tvojím štúdiom vo Viedni?**
Mala som dlhšiu pauzu, ale zhodou okolností som pred pár týždňami poslala e-mail, aby som znova obnovila štúdium. O rok by som mala mať hotový bakalársky stupeň.

**A už máš aj predstavu o čom bude bakalárska práca?**
Študujem biznis a psychológiu, takže by som to určite v tej práci chcela skombinovať. Uvidíme, čo z toho bude.

**Ako ide dokopy detská psychológia a biznis?**
Vieš čo, psychológia a biznis všeobecne k sebe patria. A myslím, že psychológiu s biznisom spája práve hudba. Práve popová hudba, mainstreamová hudba, je často najatraktívnejšia pre deti. Aj ja mám veľa fanúšikov, ktorí majú pod 12 rokov. A veľmi vnímam a vidím, odkedy som začala tento odbor študovať, ako sa zmenila aj moja komunikácia s týmito fanúšikmi. Má to obrovský vplyv. A myslím si a dúfam, že práve vďaka tomu, že to študujem, že budem raz aj lepšou mamou. V žiadnom prípade tým nechcem znevážiť maminy, ktoré to neštudujú, ale dalo mi to sebavedomie a schopnosti, ktoré by mi inak vôbec nenapadli.

**Zbavilo ťa to teda aj troška strachu z toho, či budeš dobrá mama?**
Áno, strach má každá žena. Je jedno, ako je pripravená, je to jednoducho veľká výzva, vychovávať malého človeka. A toto ma upokojilo, že neboj, dá sa to naučiť.

**Aj napriek tomu, že hrozí, že dieťa bude mať tvoju povahu?**
(smiech) Vždy lepšie moju, ako mojej sestry. Sestra bola náročnejšia, keď bola malá. Bola som síce nezbednica, ale bola som dobručká a nerobila som nič hrozné a nehádala som sa s rodičmi. Ona sa bola schopná o jednej ceruzke hádať aj päť hodín a nikdy neustúpila. Fakt neviem, čo by som robila, keby malo moje dieťa takúto povahu. (smiech)

**Je to veľmi zaujímavá kombinácia, speváčka a detská psychológia, pretože si myslím, že tvoji fanúšikovia u teba často hľadajú aj radu. A niekedy je ťažké niečo povedať rodičom.**
Áno. S týmto ja mám doteraz problém a to som dospelá žena. Píšu mi hlavne baby. Pochopiteľne. Neviem, či z toho bude nejaká kariéra v budúcnosti, ale detská psychológia je taká dôležitá a štúdium mi dáva také informácie, že si to veľmi vážim. Chcela by som to dotiahnuť

**CELESTE RIZVANA BUCKINGHAM**

**Slovenská speváčka. Má americko-švajčiarsky pôvod. Keď mala tri, jej rodina sa z Aljašky presťahovala na Slovensko. Na hudobnej scéne je už od svojich 15 rokov, kedy na seba upozornila v TV Show Česko-Slovenská Superstar. Debutový album Don´t Look Back vydala v roku 2012, kedy bola nominovaná na MTV Europe Music Awards v kategórii Best Czech and Slovak Act. Dvakrát získala cenu OTO ako Speváčka roka. Jej rodina momentálne žije v Amerike, kde sa Celeste takisto darí a bola napríklad nominovaná na Radio Disney Music Awards. Jej aktuálny album sa volá BARE a začiatkom tohto roka získala ocenenie Krištáľové krídlo v kategórii Rock Pop Jazz.**

postupne až na doktorát z detskej psychológie. Veľmi ma to fascinuje. Aj preto, že si myslím, že ak človek rozumie deťom, rozumie celému svetu. To čo sa nám deje v detstve, vytvára to, akí potom sme.

**Bola by veľká škoda, keby ti spevácka kariéra a nedostatok času zabránili štúdium dokončiť.**

No práve v tomto období to bol veľký problém, ale ja som si trošku poprehadzovala celý svoj osobný aj pracovný život, aby som stíhala aj tieto veci. Sedem rokov som v podstate bola bez pracovnej pauzy. Často som cestovala do Ameriky, ale aj tam som sa venovala pracovným povinnostiam. Na dovolenky som začala chodiť minulý rok, kedy si dupli moji rodičia, povedali dosť! a naordinovali mi dovolenku. Moji rodičia mi to museli povedať! Teraz s nimi často chodím na Madeiru, ktorá je naša obľúbená. Ale je to naozaj tak, sedem rokov som si nedala pauzu. Jediné voľno boli dva týždne na Vianoce, ktoré som vlastne celé prespala, pribrala tri kilá, aby som mala energiu a išla znova do kolotoča. Nehovorím, že moja kariéra ma obmedzuje v osobnom živote, naopak, je to veľká časť môjho šťastia, ale aj tak som si poprehadzovala priority. Takže najbližšie sa chystám do Ameriky na svadbu, chcela by som ísť do Indie alebo Mongolska.

**Ty rada cestuješ, však?**

Milujem to. Objavovať nové miesta, nové kultúry, nových ľudí – to je moja najväčšia radosť.

**Nestáva sa často, aby človek, ktorý má 23, chodieval na dovolenky s rodičmi.**

Ja mám s rodičmi taký úprimný vzťah, že až je to nepríjemné. Nešetríme sa. Je to samozrejme nepríjemné, ak niekto povie niečo, čo nechceš počuť, ale na druhej strane, práve preto si ich vážim a mám s nimi veľmi rovnocenný vzťah. Hlavne s mamou mám veľmi silný vzťah, aj keď sa dokážeme pohádať. Ale voláme si, nielen keď ja potrebujem poradiť, ale aj ona, ak potrebuje poradiť. Otec má zase obrovský nadhľad. On je najviac pokojný a v pohode človek, akého som kedy stretla. Je nesmierne pozitívny. Ráno sa zobudí a nevidí na tomto svete nič zlé. On si povie, že áno, ľudia sa trápia, sú veci, ktoré sa mi nepáčia, chcel by som ich zmeniť a to čo môže, tak zmení, to čo nie, tak nie, ale stále zostáva usmiaty a spokojný sám so sebou. Prečo by človek nechcel byť s takýmito ľuďmi.

**Inak na lekára veľmi pozitívny postoj.**

Áno! Možno ako lekár bol voči nám až príliš uvoľnený (smiech).

**To sa inak v lekárskych rodinách stáva.**

Veď to…„Tatíííí, je mi zle"…„Nevadí, do školy môžeš ísť."

**Takže, keď si nedávno vydala nový album "Bare", o ktorom hovoríš ako o najosobnejšom a odhaľuješ v ňom veľa zo svojho vnútra, ich to asi veľmi neprekvapilo.**

Iba pár momentov ich prekvapilo. Takýto vzťah máme posledné



dva roky, predtým to také nebolo. Myslím, že to je normálne, že sa takto medzi rodičmi a deťmi vyvíja vzťah. Toto všetko sme si vybudovali, že musíme byť OK s tým, akí sme a aký máme pohľad na svet.

**Vo svojich pesničkách riešiš veľa vzťahy. Aj v tej najnovšej „Immature".**

Áno, „nedospelý" alebo „nezrelý"...

**Tak, keď už sme pri vzťahoch, je to o tom?**

Nie, práve táto je o človeku, s ktorým som chcela vzťah a nevydalo. Chcela som, nestalo sa. Veľmi ma to rozhodilo, a tak som si tu vybila energiu. Tento chlap sa so mnou tak pohrajkal a on ma nechce. A to sa mi ešte nestalo (smiech). Vážne! Toto sa mi ešte nestalo! Neviem, aký je dôvod, ale doteraz sa kamarátime. Mosty sme nespálili, ale frustráciu z toho som jednoducho vypustila v hudbe.

**Takže aj tebe ako celebrite a krásnej speváčke sa toto deje?**

Áno! Jasné!

**Vždy píšeš o vlastných skúsenostiach?**

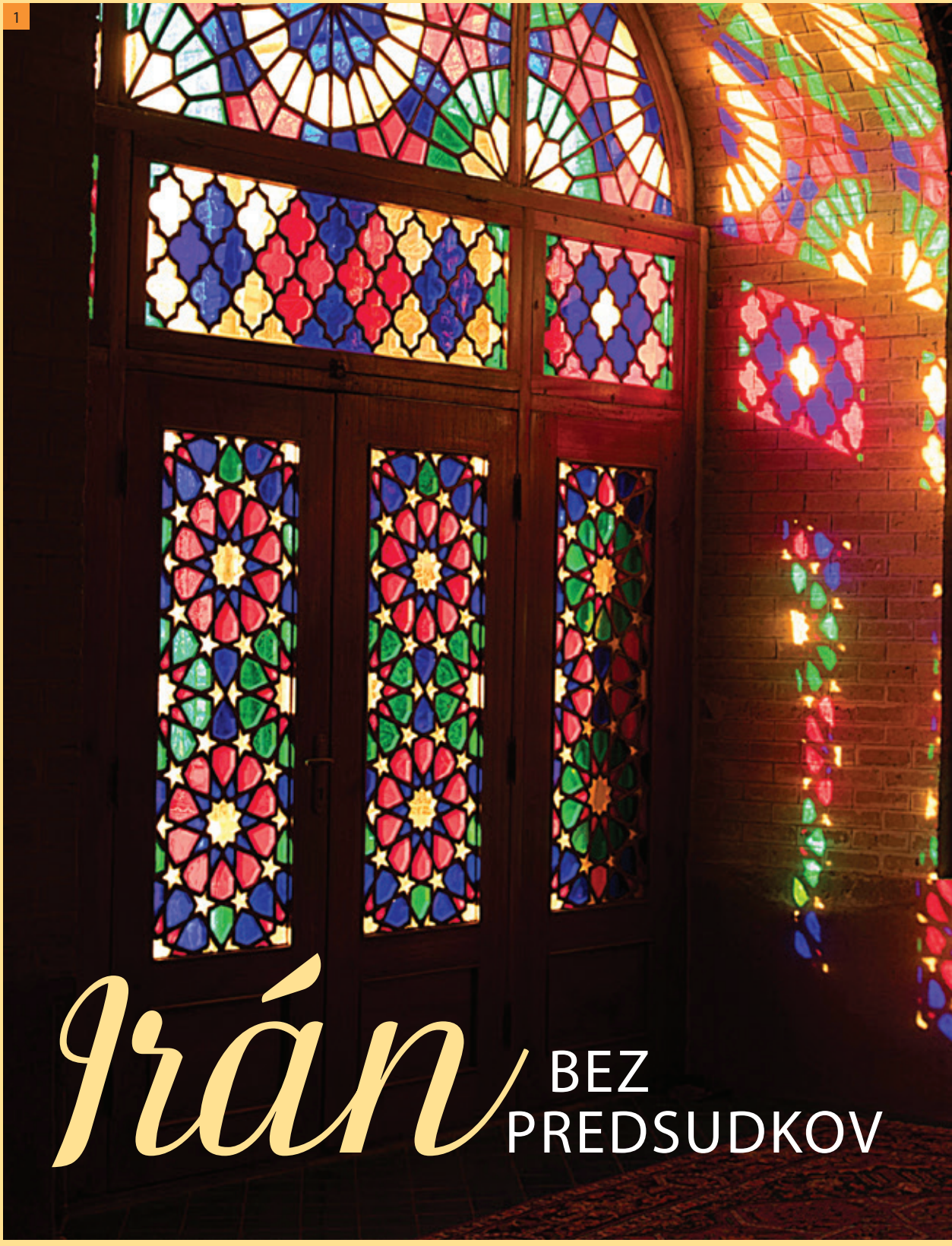
Myslím, že je to uveriteľné. A hlavne, keď potom za mnou prídu fanúšikovia a hľadajú oporu, lebo sa im stalo to, čo mne, tak som rada, keď viem, o čom hovorím, pretože sa mi to stalo. Moje pesničky sú vždy o tom, čo sa stalo mne, rodine a podobne. Nikdy nepíšem tak, že teraz potrebujeme pesničku o tomto. Také píšem pre klientov. Keď si niekto u mňa objedná pesničku, tak povie, o čom by mala byť a to je iné. Ale ak píšem svoje veci, tak sú skutočne o mne.

**Je obdivuhodné, že ohľadom takýchto tém dokážeš byť taká otvorená.**

A prečo nie? Sú samozrejme veci, ktoré nebudem riešiť verejne, to každý z nás. Všetci máme svoje tajomstvá a máme právo na súkromie, ale nehanbím sa za to. Miliónkrát som urobila chyby a ešte ich urobím, ale na druhej strane, neľutujem to. Nestojí to zato. Naozaj si chcem raz povedať, že som urobila všetko, čo som mohla a užila som si každú sekundu. •



1



# Irán BEZ PREDSUDKOV

:: CESTOVANIE NA VLASTNÚ PÄSŤ ::

**Kontroverzný a konzervatívny, ale nádherný, bezpečný a veľmi jednoduchý na cestovanie. Zahoďte predsudky voči Iránu a odmení vás krásnymi mestami, bohatou históriou, unikátnou prírodou, aj vrúcnymi stretnutiami s dobrými ľuďmi.**



text_ Marta Rajková
foto_ archív

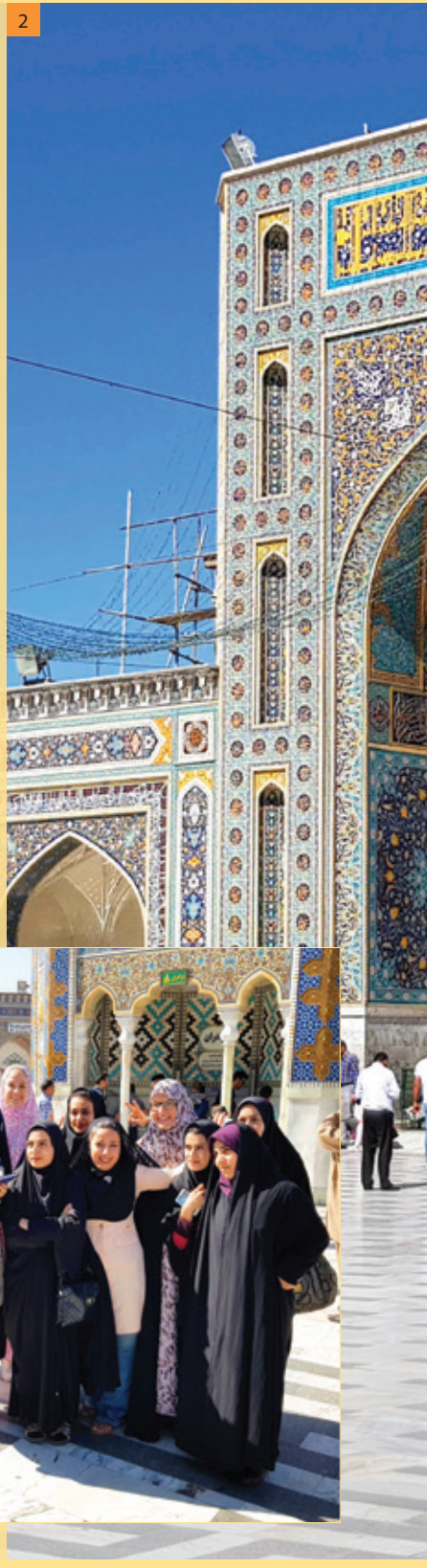
## POZVANIA NA ČAJ NEODMIETAJTE

Je to bezpečné? Pýtala sa ma drvivá väčšina ľudí po príchode z Iránu. Áno je. Pravdupovediac, je to krajina, ktorú vyslovene odporúčam zažiť na vlastnú päsť. Len tak sa vám podarí dostať sa priamo medzi miestnych obyvateľov, ktorí sú mimoriadne nápomocní a slušní. Budú sa chcieť s vami kamarátiť, rozprávať sa, pozývať vás na čaj a keď máte nebodaj blond vlasy, v Iráne budete hotová superstar.
Po prílete do posvätného mesta Mašad nás už čakal Sadeq. Vysoký fešák, volejbalista, hovoril plynule po anglicky a po francúzsky. Ujal sa nás s takou radosťou, ako keby sme sa poznali už roky. Pritom sme sa stretli prvýkrát. Zobral si voľno, len aby nás mohol povodiť po meste. Ochotne a múdro odpovedal na všetky naše zvedavé otázky. Zaujímalo ma najmä to, ako sa mladí ľudia zoznamujú, ako a kde si hľadajú partnerov. Počula som totiž, že v Iráne platia celkom konzervatívne pravidlá. Žena a muž, ktorí nemajú medzi sebou rodinný vzťah, sa nemôžu stretávať na verejnosti. Držať sa za ruky na verejnosti môžu iba manželia a na bozk na verejnosti ani len nepomyslite.

## MLADÍ TO NEMAJÚ ĽAHKÉ

„Keďže Mašad je náboženské miesto, aj spoločenské pravidlá sú v týchto končinách dosť prísne. Pokiaľ ide o hľadanie si partnera a manželstvo, existuje takzvaný inštitút hastigari," začína svoje rozprávanie Sadeq. Ide o akési pytačky na iránsky spôsob. „Dajme tomu, že matka chlapca sa dopočuje o nejakom dobrom dievčati, ktoré by bolo vhodné za nevestu. Mama spolu s ďalšími ženami z rodiny, sestrou, tetou a niekedy aj starou mamou, zájdu na návštevu do domu dievčaťa. Samotný muž – budúci ženích – s nimi nejde. Až keď sa ženy vrátia domov a porozprávajú mu o potenciálnej neveste, rozhodne sa, či sa s ňou chce zoznámiť. Na ďalšie stretnutie sa teda vyberie aj muž a môže sa s dievčaťom porozprávať osamote," vysvetľuje Sadeq. Samozrejme, všetko závisí od toho, nakoľko je rodina liberálna či naopak konzervatívna. Existuje aj mnoho párov, ktoré spolu randia niekoľko rokov – či už s vedomím rodičov alebo v tajnosti.

2



3





1_ Ružová mešita v Širáze je architektonickým skvostom Iránu.
2_ Pútnické mesto Mašad navštívia každoročne milióny turistov.
3_ Pre miestnych Iráncov sme boli takmer rovnako veľkou atrakciou ako samotná svätyňa Imáma Rezu.
4_ Iránky sú nielen krásne, ale aj riadne parádnice.
5_ Hidžáb musia v Iráne nosiť aj turistky. Kto by si bol pomyslel, že si ho nakoniec aj obľúbim.
6_ Čádor je povinný iba pri vstupe do svätyne Imáma Rezu.
7_ Ak by ste mali navštíviť v Iráne iba jedno historické miesto, tak jednoznačne antický Persepolis.
8_ Zoroastriánska pamiatka Tower of Silence.
9_ Mŕtve telá nechávali zoroastriáni vo vežiach napospas supom.
10_ Piesočné duny pri dedine Varzaneh sú najkrajšie počas západu slnka.

## IRÁNSKY DRESSCODE

„Môžeš si dať dole ten hidžáb, ak chceš," smeje sa Sadeq. „Si predsa v aute, tu nie si na verejnosti." A tak som si na chvíľu dala dole šatku. Bol horúci septembrový deň. V dlhých rukávoch, dlhých nohaviciach a šatkou na hlave mi veru nebolo do skoku. Navyše, šatka mi stále padala z hlavy. Trvalo mi tri dni kým som si na hidžáb zvykla. No napokon sa mi to aj zapáčilo. Hidžáb je šatka akejkoľvek farby, ktorú ženy povinne nosia na verejnosti. K tomu patrí aj povinnosť nosiť dlhé rukávy a neodhaľovať krivky ani výstrih. Iránky to riešia dlhým kabátikom manto, ktorý zakrýva presne toľko, koľko treba. Sú však veľké parádnice.


4


5


6

**:: PRED CESTOU DO IRÁNU ODPORÚČAM ::**

KNIHA

Irán má mimoriadne bohatú históriu, nielen pokiaľ ide o starovek, ale aj moderné dejiny. V 20. storočí prešiel Irán mimoriadne veľkými zmenami. V roku 1935 došlo k zmene názvu krajiny z Perzie na Irán. Modernizujúci, no zároveň paranoidný šah Mohamad Reza Pahlavi si vyslúžil prezývku „bábka Západu". Jeho sociálno-ekonomické reformy išli ruka v ruke s kritikou a angažovanosťou duchovného vodcu, ajatolláha Chomejního, a napokon vyústili do islamskej revolúcie v rokoch 1978–1979. Moderné dejiny Iránu vynikajúco opisuje kniha **Ryszard Kapuscinski: Šachinšach**, vďaka ktorej lepšie pochopíte zvraty, udalosti a aj súčasnú politickú a spoločenskú situáciu v Iráne.

FILMY

V novembri 1979 iránski študenti prepadli ambasádu Spojených štátov amerických v Teheráne. Zajali 52 rukojemníkov, ktorých držali 444 dní. V januári 1981 napokon všetkých prepustili, no diplomatické vzťahy so Spojenými štátmi ostali odvtedy na bode mrazu. O tejto udalosti bol natočený známy film **Argo (2012)** v hlavnej role s Benom Affleckom. Za oveľa lepší film však považujem animovanú drámu **Persepolis (2007)**, natočenú podľa autobiografického románu Marjane Satrapi o živote v porevolučnom Iráne a v Európe.
Ďalšie vynikajúce filmy, ktoré vám ponúknu výstižný pohľad do iránskej spoločnosti, natočil skvelý iránsky režisér Asghar Farhadi. Veľmi dobrý je napríklad jeho film **Separation (2011)**, ktorý je rodinnou drámou o rozvode iránskeho páru Nadera a Simin.



7

A je bezpochyby pravda, čo sa povráva o ich povestnej kráse. Mnohé ženy však preferujú čádor. Je to dlhý čierny plášť, ktorý zakrýva ženské telo ešte viac. „Ja sa nerada obliekam ako zahraničné ženy. Cítila by som sa čudne. Čádor nosím dobrovoľne a rada, pretože sa v ňom cítim pohodlne a bezpečne," hovorí mladá 20-ročná Maedeh, študentka matematiky a informatiky. Maedeh k nám pribehla, keď sme sa prechádzali v prekrásnej svätyni Imáma Rezu v Mašade. „Aká si len pekná! Ako bábika," zvolala nadšene. Mala som na sebe ružový čádor s malými kvietkami. Pekná som sa veru síce necítila, ale po viacerých komplimentoch som tomu takmer uverila.

Počas návštevy svätyne Imáma Rezu je čádor povinný. Iránky nosia čierny a západniarkam – nemoslimkám požičiavajú pri vstupe čádory svetlých farieb. Muži musia nosiť dlhé nohavice, inak sa na nich nevzťahujú žiadne iné obmedzenia. Rozprávam sa s Maedeh o jej štúdiu a vzápätí nás pozýva na návštevu do jej rodného mesta Rašt. „Počkaj, chcem ti dať darček," hovorí Maedeh a spopod čádoru vytiahne ručne vyrobené šperky.

## NAJKRAJŠIE MESTÁ

Do samotnej hrobky Imáma Rezu však vojsť nemôžeme. Vstup majú povolený iba moslimovia, a to dvomi vchodmi – jeden je pre mužov a druhý pre ženy. Aj tak mi to stačí. Mrmlanie modlitieb, šťastné tváre veriacich, ale aj plačlivé náreky vytvárajú veľmi silnú duchovnú atmosféru. A samotný komplex je architektonicky skutočne úchvatný. Zdobia ho zlaté kupoly, mozaiky, tyrkysové nádvoria a blyštiace sa siene vykladané sklíčkami a zrkadlami. Imám Reza, má ako jediný z dvanástich šiitskych imámov, hrob v Iráne. Práve preto sa mesto **Mašad** stalo najvýznamnejším pútnickým miestom iránskych šiitov.



Ročne ho navštívia milióny pútnikov najmä z Iránu, ale aj z Iraku či z Azerbajdžanu.

Ďalším turisticky atraktívnym mestom je **Širáz**. Ráno okolo ôsmej smerujú naše kroky do známej Ružovej mešity. Je tmavá a prázdna. No len čo sa do okien mešity začnú opierať ranné slnečné lúče, pribúda aj ľudí a fotoaparátov. Ako slnko preniká dovnútra cez farebné sklá, mešita sa mení na prekrásnu paletu sýtych farieb. Kvetinové ornamenty na stenách a koberci každou sekundou ožívajú.

Mesto **Isfahán** sa zase môže pochváliť jedným z najväčších námestí na svete. Je ním 512 m dlhé a 163 m široké Imámove námestie, známe tiež ako Nagš-e Džahan. Lemujú ho dvojité arkády zaplnené bazárom, ďalej Šahova mešita a mešita šejka Lotfolláha. Nie nadarmo sa nazývali pompézny Isfahán polovicou sveta a námestie je právom zapísané do svetového kultúrneho dedičstva UNESCO.

Ak aj nie ste milovníkom historických pamiatok, minimálne jednej by ste mali určite dať šancu. Je ňou 2500 rokov starý palácový komplex **Persepolis**, v ktorom nájdete okrem iného ruiny kráľovských palácov, pozostatky klenotnice, trónnej sály, hrobky aj takzvanú Bránu národov. Stojím na kopci nad centrom starobylej Perzskej ríše a uvedomujem si, že sa mi práve splnil detský sen. Ešte zájdeme do neďalekého **Necropolisu**, kde sa nachádzajú

obrovské do skaly vytesané hrobky najväčších perzských kráľov – Dareia I. aj Xerxesa I.
Z miest ma však najviac fascinovalo púštne mesto **Yazd**. Jeho historické centrum je labyrintom úzkych uličiek s klenbami. Domy a steny sú postavené z hliny a slamy. Sem-tam sa vynoria nádherné stavby, ako napríklad modrá mešita Džameh s najväčšími minaretmi v Iráne. Zaujímavé sú aj tzv. windcatchers (zachytávače vetra), ktoré vyzerajú ako komíny, no v skutočnosti slúžia ako brilantná klimatizácia. Ďalším unikátom Yazdu sú asi 90 km dlhé podzemné vodné kanály (tzv. qanat), ktoré zásobujú púštne mesto vodou aj počas extrémne dlhého sucha.
Ak chcete zažiť v Iráne niečo naozaj špeciálne, navštívte Yazd počas sviatku Ašura. Tohto roku pripadne na 21. septembra. Pri stavbe Amir Čakmak zažijete hromadnú a emocionálne veľmi silnú ceremóniu, ktorou si miestni pripomínajú smrť Imáma Hosseina.

## DOMOV ZARATHUSTRU

Približne 12 km od Yazdu sa týčia pozostatky dvoch okrúhlych veží. Stoja na dvoch kopcoch niekoľko stoviek metrov od seba. To miesto sa nazýva Tower of Silence, v miestnom jazyku Dachme, čo je v preklade posledný súd. Až do 70-tych rokov sem zoroastriáni nosili svojich zosnulých z mesta Yazd, samozrejme, peši. Dovnútra veže však smeli iba dvaja muži. Volali sa nasasalar, čiže nosiči mŕtvych tiel, a boli na to určení, pretože pohľad, ktorý človeka čakal vnútri veže, bol odpudivý. Kládli tam totiž mŕtve telá zoradené do troch kruhov – deti, ženy a mužov – a nechali ich napospas supom. Nasasalar bol totálny outsider. Celý život prežil v príbytku pod vežou a keď aj niekedy prišiel do mesta, ľudia sa mu vyhýbali, zo strachu aj rešpektu. „Keď sa nasasalar blížil do mesta, zvonil zvončekom, aby sa mešťania dozvedeli o jeho príchode. A všetci sa mu rozostúpili," rozprával nám vynikajúci miestny sprievodca Behnam. Bez sprievodcu do Tower of Silence ani nechoďte. Nič by ste z toho nemali a prišli by ste o fantastické zoroastriánske historky.
Zoroastrizmus bolo pôvodné náboženstvo Peržanov predtým, než sa v krajine rozšíril islam. Zoroastrizmus založil prorok Zarathustra (Zoroaster) približne pred 3500 rokmi. V dnešnom Iráne sa stále nájde zopár vyznávačov tohto prastarého náboženstva, ale ich počet je mizivý. Zoroastriáni nie sú uctievačmi ohňa, ako si myslia mnohí západniari. Veria však, že oheň predstavuje božie svetlo a múdrosť. Okrem toho veria v dualizmus – večný boj dobra a zla, pravdy a klamstva, šťastia a zármutku. Vravia, že človek má slobodnú vôľu a svojou dušou i telom sa môže rozhodnúť či bude nasledovať dobro alebo zlo.

## PRÍRODNÉ UNIKÁTY

Po prehliadke toľkých miest človeku dobre padne vidieť aj trochu prírody. Pri dedinke Varzaneh sme sa tak vybrali do púšte. Rozsiahle dno vyschnutého soľného jazera bolo iba začiatkom perfektného večera. Nasledovalo skutočné soľné jazero. Prvýkrát v živote som kráčala v toľkej soli. Všade samá soľ, bieloba ako sneh. K tomu modrá obloha a žltohnedá púšť. Oku lahodiaca kombinácia farieb. S údivom a radosťou dieťaťa sme sa zabárali po kolená do mastnej slanej vody. Slnko však už pomaly zapadalo.


8


9

Celí zababraní od soli sme naskočili do auta a pokračovali k piesočnatým dunám. Nikdy som si nemyslela, že raz budem mať tak rada púšte. Najmä počas západu slnka sú magické. Silný vietor vám šľahá do tváre zrnká piesku, nechce sa vám rozprávať, iba nemo pozeráte do zapadajúcej ohnivej gule. Alebo naopak, od radosti zbehnete po dune najrýchlejšie ako viete. Iní zase skúšajú kotrmelce alebo sandboard. Pozriem na kamarátov a vidím, že všetkým sa nám v tvárach usadil akýsi úsmev pokoja a šťastia.


10




# Irán

**:: PRAKTICKÉ RADY A TIPY ::**

## DOPRAVA

Do Iránu sa najjednoduchšie dostanete letecky s príletom do Teheránu. Ak máte šťastie, spiatočnú letenku do Teheránu nájdete za 200 – 300 EUR. V rámci Iránu je potom bežné využívať vnútroštátnu leteckú dopravu, keďže krajina je obrovská a vzdialenosti veľké. Lety medzi jednotlivými mestami stoja približne 30 – 70 EUR a letenky zoženiete v miestnych cestovných kanceláriách. Vlaky a autobusy sú tiež výborné, čisté a na úrovni. Ďalšia možnosť je cestovať osobným autom, ako sme to urobili aj my na trase Širáz – Yazd. Jednoducho si na ulici najmete šoféra auta, ktorý vás odvezie. Táto možnosť sa oplatí najmä vtedy, ak cestujete traja-štyria. Prenajatie auta turistom v Iráne nie je bežné a nie je ani cenovo výhodnejšie.

## UBYTOVANIE

Rezerváciu ubytovania potrebujete nevyhnutne iba na prvú noc v Iráne. Je to totiž oficiálnou podmienkou pre udelenie víz, hoci nie vždy to nakoniec prísne kontrolujú. Potom už veľmi ľahko nájdete ubytovanie na mieste. Často sám šofér niekoho pozná, alebo vám niekto niečo odporučí. Iránci sú veľmi nápomocní a vždy vám ochotne poradia. Ubytovanie v pekných guesthousoch s raňajkami nájdete už od 10 – 12 EUR/osoba/noc.

## VÍZA

Víza dostanete po prílete na letisko za približne 75 EUR. Potrebujete k tomu potvrdenie o cestovnom poistení výslovne platnom v Iráne (inak si budete musieť kúpiť poistenie od nich na letisku) a potvrdenie o ubytovaní na prvé noci.



STRÁNKY nielen PRE MUŽOV

# ZÁZRAČNÝ PENIS

## Novinky zo sveta centrálneho orgánu muža

**MUŽI ČASTO RIEŠIA OTÁZKU VEĽKOSTI SVOJHO PENISU A NAVZÁJOM SA POROVNÁVAJÚ. PRÍPADNE SA POROVNÁVAJÚ SO ŠTATISTAMI V PORNOFILMOCH. SÚ ALE MUŽI Z PORNOFILMOV REPREZENTATÍVNI? MAJÚ POROVNATEĽNÝ PENIS AKO VÄČŠINA MUŽOV? A BOLI PENISY VŽDY ROVNAKO VEĽKÉ? AKÝ VEĽKÝ PENIS JE NAOZAJ DOSTATOČNE VEĽKÝ? A ČO CHCÚ V SKUTOČNOSTI ŽENY?**



text_ Andrej Maťko
foto_ ingimage

Penis, to je len zopár centimetrov muža. Prečo je tak veľa diskusií okolo tak malého orgánu zo spojivového a erektilného tkaniva, ciev a nervov? Dôvodom je, že muži definujú svoju mužnosť a mužskosť nielen cez svoju sexuálnu aktivitu, ale aj cez vzhľad a veľkosť svojho penisu. Tak to fungovalo od pradávna. Penis bol vo väčšine starých kultúr symbolom sily a plodnosti a presne tak sa aj zobrazoval. Obrovský kamenný falus zdobil chrámy starých Mayov v Mexiku, rovnako ako paláce Khmérov v Kambodži.

## EVOLÚCIA PENISU

Penis rozvine svoj vlastný život iba vtedy, ak je mozog jeho pána stimulovaný erotickými vzruchmi, čo je veľmi komplexný proces, ktorý sa u homo sapiensa vyvíjal počas miliónov rokov. Porovnajme si terajší penis s penisom našich najbližších žijúcich predkov – opíc. Šimpanzy a gorily majú v porovnaní so svojou telesnou veľkosťou neporovnateľne menší a tenší penis ako človek. Okrem toho, majú opice v penise ešte malú kostičku, ktorá umožňuje okamžitú a veľmi pevnú erekciu. Prečo sa ale penis u človeka vyvinul tak rozdielne? Kostička zmizla, zato penis narástol do dĺžky a šírky? Vedci vychádzajú z toho, že sa tak udialo kvôli voľbe partnera. **Ženy si v evolúcii vyberali na párenie mužov s väčšími a širšími penismi, ktorí mali dlhšiu erekciu. Týmto spôsobom si vyšľachtili dnešného muža.** Prečo by ale väčší a hrubší penis mal byť atraktívnejší pre ženu doby kamennej? Pre zvýšenie rozkoše alebo lepšie ukojenie žiadostivosti pri milovaní? Penis slúži žene aj na to, aby sa o mužovi niečo dozvedela. Tým že v ňom nie je kostička, je pre muža ťažšie dosiahnuť erekciu. **Žena sa môže na základe erekcie dozvedieť niečo o zdravotnom stave nádejného partnera. Tiež vie identifikovať mužské emócie, jeho túžbu a vlastnú príťažlivosť. Ak neexistuje náklonnosť, k erekcii nedôjde.** Vďaka špeciálnej konštrukcii mužského údu dokáže žena zistiť, aký je skutočný vzťah medzi ňou a jej partnerom. Práve zdravotný stav muža bol prioritný pre rozhodnutie, s kým chce žena priviesť na svet svoje potomstvo, a to nielen s úmyslom splodenia silných zdravých detí, ale aj z hľadiska toho, že práve zdravý, silný, ale aj **spoľahlivý muž sa dokáže dlhší čas postarať o ňu a spoločné deti.** Ďalší rozdiel medzi opicami a človekom spočíva v tom, že opičie samčeky kopulujú v krátkom slede s mnohými samičkami. Majú preto väčšie semenníky na dostatočnú produkciu spermií a malé štetiny na konci penisu. Tieto štetiny vyškrabú z vagíny samičky spermie predošlého nápadníka. Človek má menšie semenníky a štetiny sa vytratili. Dá sa z toho usudzovať, že ľudia už dlhšie žijú viac-menej monogamným spôsobom života a žena sa nedelí o lôžko s tuctom samcov. V evolúcii sa tak penis zoptimalizoval na to, aby spôsoboval rozkoš a plodil potomstvo.

## ČO POMÁHA A ČO NIE?

### BEŽNÉ MÝTY V SKRATKE

**1 Priliehavé nohavice znižujú schopnosť erekcie**

Nesprávne. Urológovia nenašli spojitosť medzi stlačeným penisom v nohaviciach a schopnosťou erekcie. Čo ale našli, bola znížená schopnosť produkcie spermií, ak sú semenníky príliš pritlačené k telu a tým pádom nemajú správnu teplotu, ktorá má byť o 2 °C nižšia ako teplota tela. Tým sa znižuje reprodukčná schopnosť muža.

**2 Príjem bielkovín zvyšuje vytrvalosť penisu**

Neplatí. Je to len veľmi rozšírený mýtus, ktorý nepotvrdila žiadna štúdia.

**3 Vytrvalostné športy zvyšujú potenciu**

Áno, pretože stimulujú obeh krvi a zvyšujú prekrvenie všetkých častí tela, vrátane bedier a penisu.

**4 Muži, ktorí masturbujú sú výkonnejší**

Nie. Onanovanie pomôže sa lepšie oboznámiť so svojím telom a penisom, ale lepšia erekcia z toho nevyplýva.

## SILNÝ, VEĽKÝ A POTENTNÝ!

Skoro každý druhý muž je nespokojný s veľkosťou svojho penisu. Možno aj preto, že neexistujú vyobrazenia normálneho penisu mimo porno priemyslu. Pornohviezdy majú nadpriemerne veľké údy a nadpriemerne dlhé výkony a keď bežný muž vidí iba tieto "hviezdy" a nemá iné porovnania, tak sa môže cítiť nekomfortne, napriek tomu, že má úplne normálnu európsku veľkosť aj hrúbku.

**Čo je to normálna veľkosť? Dá sa veľkosť penisu odčítať od veľkosti nosa alebo nôh? Alebo z rozdielu medzi ukazovákom a prstenníkom?** Neexistujú o tom žiadne vedecké dôkazy. Obšírna štúdia britských vedcov z roku 2015 nám dodala relevantné štatistické údaje. Na celom svete bolo zmeraných 15 500 mužov vo veku od 17 do 91 rokov. Výsledok? **Priemerný penis je v pokojnom stave 9,16 cm dlhý, v stoporenom stave meria 13,24 cm.** V Európe sú šampiónmi Škandinávci, Holanďania, Maďari a Taliani s veľkosťou medzi 14,7 cm a 16,1 cm v stoporenom stave. **Slovákov nemerali, ale môžu byť niekde v strede na úrovni Nemecka, Francúzska, Poľska a Ukrajiny – a to v rozmedzí 12,9 a 14,7 cm pri stoporení.** Celosvetovo sú na tom najlepšie Afričania s mohutnými penismi 16,1 a 17,90 cm pri stoporení, na opačnej strane hitparády nájdeme Indov a Aziatov s veľkosťou penisu 9,3 – 10,5 cm pri stoporení.

**5 Kopanec do "gulí" znižuje potenciu**
Nesprávne. Pretože erekcia je riadené cez krv a mozog. Kopanec síce veľmi bolí, nemá ale vplyv na erekciu penisu.

**6 Pornografia je škodlivá**
Áno aj nie. Trošku soft porna môže muža aj ženu roztúžiť a vzrušiť, ale dlhodobé sedenie pri počítači asi sexuálny život nezlepší.

**7 Erekčné krúžky sú pre maniakov**
Nie. Erekčné krúžky sú jednoduchou aj lacnou a fungujúcou pomôckou, ktorá pomáha hromadiť krv v penise a zamedziť jej odtok, čím sa predlžuje aj skvalitňuje erekcia. Ak sú doplnené o vibrátor, tak môžu penis nielen kvalitne vymasírovať, ale spôsobiť aj vygradovanie spoločnej slasti.

**8 Nočnú erekciu majú len mladíci**
Nie. Samovoľná nočná erekcia je rozcvička pre hladké svalstvo tkaniva penisu. Má ju každý zdravý muž. Zamedzuje odtekaniu krvi z penisu a tým spôsobuje tvrdú erekciu. Môžete jej dopomôcť tým, že si pred zaspaním prečítate erotickú poviedku, alebo sa namiesto pozretia posledných televíznych správ alebo nočnej detektívky, pomaznáte so svojou drahou.

Nakoľko je však pre ženy podstatná veľkosť penisu? Na rozdiel od mužov, ktorí posudzujú ženy podľa veľkosti poprsia a zadku, ženy oceňujú na mužoch viac charakteristík ako len veľkosť penisu...

## JE VEĽKOSŤ PENISU DÔLEŽITÁ?

Milióny mužov trápi táto otázka a odpoveď prichádza od americkej neurologičky Nicole Prause. Pre štúdiu Univerzity v Los Angeles nechala vyrobiť v 3D tlačiarni 33 penisov rôznych veľkostí aj foriem. Potom boli 3D penisy predstavené 77 ženám. Na prekvapenie bol výsledok celkom jasný v tom, čo ženy od svojho partnera očakávajú. **Nicole Prause zistila, že si ženy na one night stand (láska na jednu noc) želajú penis ktorý je dlhší aj hrubší. Pre dlhodobého partnera si želajú menší, teda bližší k normálnej veľkosti.** V detaile má mať vysnívaný muž na jednu noc v stoporenom stave dĺžku 16,3 cm a obvod 12,7 cm, ten pre dlhodobý vzťah dĺžku 16 cm a obvod 12,2 cm.

## DĹŽKA ALEBO HRÚBKA?

Mnohé štúdie potvrdzujú, že pre ženy je obvod penisu dôležitejší ako jeho dĺžka. Dôvodom je efekt,ktorý objem penisu spôsobuje. Zo štúdií je zrejmé, že vzdialenosť medzi klitorisom a vchodom do pošvy je zodpovedný za to, ako ľahko môže žena dosiahnuť orgazmus. Čím sú tieto zóny bližšie, tým ľahšie môže žena pri pohlavnom styku



prísť k vyvrcholeniu. Keď je obvod penisu väčší, rozťahuje a naťahuje otvor pošvy a tým ju viac a viac približuje ku klitorisu. **Takže muž s väčším obvodom dokáže tieto dva body k sebe viac priblížiť, a tým zvýšiť pravdepodobnosť, že žena dosiahne orgazmus.**
Dokáže raz technológia vyrobiť ideálny vibrátor pre každú ženu podľa tvaru a rozmerov jej vagíny? Je to ešte hudba budúcnosti. Zatiaľ neexistuje dostatok informácií z výskumov ani len o veľkostiach a tvaroch vagín. **Na konci štúdie mali ženy ešte možnosť povedať, čo si od mužského údu najviac želajú. A najčastejšia odpoveď bola, že nezáleží na jeho veľkosti, ale na tom, ako sa používa. To teda nebola žiadna novinka!** ☺

## OPERÁCIA

Penis je najväčšia pýcha muža a zároveň aj jeho najväčšia starosť. Želanie zväčšiť si penis má nejeden muž. Ročne si v Európe nechávajú zväčšiť penis tisícky mužov. Muža to stojí obrovské sebazaprenie – prekonať sa a obrátiť sa so svojím želaním na lekára. Mnohí nemali žiadny sex dlhé roky, pretože sa hanbili, niektorým sa v mladosti vysmievali, alebo komentovali výzor jeho penisu, čo je bežnou mužskou disciplínou doťahovania sa a môže to hlboko zraniť vyvíjajúce sa sebavedomie mladíka.
Na rozdiel od operácie zväčšenia pŕs, s ktorou sa žena nielen pochváli a ktorá je aj zjavne viditeľná, asi nepoznáte muža, ktorý by sa vám pochválil, že si dal zväčšiť penis. Je to tabu. Muži, ktorí sa rozhodnú pre operáciu, majú zväčša za sebou dlhý a trpký príbeh. Aj v partnerstve je to tabu, ale muži, ktorí podstúpia operáciu, chcú jednoducho byť "normálni", aby sa nemuseli ďalej hanbiť. Účelom operácie je predĺženie údu v pokojnom aj stoporenom stave, ako aj zväčšenie jeho objemu. Pacienti veria, že po operácii budú šťastnejší. Cena operácie je približne 10 000 € a poisťovňa ju nepreplatí.
**Je túžba po väčšom penise len túžbou po nesprávnom ideáli?**
Pri operácii sa časť penisu, ktorá je vnútri tela, vysunie o 2 – 6 cm von a jeho uchopenie v lone sa oddelí. V druhom kroku sa penis rozšíri, aby sedeli proporcie. Použije sa na to tukové tkanivo z brucha alebo stehien, ktoré sa

vpichne to toporivých teliesok. Operácia trvá dve hodiny a výsledkom je zväčšenie penisu v pokojnom stave, aj pri erekcii. Po operácii sa muž musí na 6 týždňov vzdať športu aj sexu. Potom začína život s novým penisom. Muži sú po operácii podstatne sebavedomejší a aj ich partnerky si zákrok pochvaľujú. Operácia má ale aj svoje riziká. Môžu sa pri nej poškodiť nervy alebo cievy, čo môže viesť k poruchám erekcie, ktorá predtým bola v poriadku. Stojí preto za zváženie, či je tento krok naozaj nutný.

## AKO FUNGUJE PENIS?

Penis sa skladá z koreňa, tela a žaluďa. V tele penisu sa nachádzajú 3 toporivé telesá zložené z ciev a svalových buniek. Ak je muž sexuálne vzrušený, vysiela mozog signál nervom toporivých telies. Postarajú sa o to, že sa **svalové bunky uvoľnia a tým otvoria cievy.** Krvou naplnené (stoporené) toporivé telieska **tlačia na žily tak, že krv môže len veľmi pomaly odchádzať z penisu. Hromadí sa v penise, ktorý stuhne a vzpriami sa.** Takže pri správnej erekcii prúdi do penisu viac krvi ako z neho odchádza.

## ZDRAVÝ PENIS MÁ EREKCIE, ALE ČO AK NIE?

Každý piaty muž nad 30 rokov trpí poruchou erekcie. Erektilná disfunkcia je problémom číslo jedna u mnohých mužov. Väčšina porúch má organický, a teda fyzický pôvod. Nedostatočné prekrvenie, nedostatok testosterónu, strata hladkého svalstva v penise, zmena nervov alebo príliš slabé bedrové svalstvo. Dôvodom je väčšinou nesprávna životospráva pozostávajúca z nedostatočného pohybu a prejedania sa. Ale dôvodom môže byť aj porušenie nervov, ktoré nastáva napríklad prílišným bicyklovaním sa na tvrdej sedačke, alebo častou jazdou na koni.

## PENIS AKO VIRGUĽA SRDCA

Ak má penis nedostatočný prietok krvi spôsobený kôrnatením (zanesením, vápenatením) jeho ciev, je to presný indikátor stavu cievneho systému celého tela, vrátane srdca. Je to varovný signál. Po erektilnej disfunkcii môže zvyčajne po 4 – 8 rokoch nasledovať infarkt, alebo mozgová príhoda, ktoré môžu byť vyvolané zúžením ciev pri srdci alebo mozgu.



## STRACH ZO ZLYHANIA

Strach zo zlyhania je hlboko zakorenený u každého muža. Mnohí potom siahnu po PDE5 inhibítoroch. Viagra prišla na trh v roku 1989. Aktívna substancia Sildenafil pôsobí na cievy v penise, ktoré uvoľní a otvorí. Tento mechanizmus je zvyčajne riadený z mozgu. V tomto prípade je obídený. Muž tak môže vytvoriť aj udržať erekciu. Efekt sa dostaví po 30 – 60 minútach a udržiava schopnosť erekcie do 4 hodín. Ak sa pozrieme na celosvetové predaje Viagry a podobných preparátov, môže vzniknúť dojem že problémy s erekciu má stále viac mužov, a – čo je zarážajúce – najmä mladších.

Bežné používanie Viagry môže mať ale aj iné vysvetlenie. Viagra je dnes liekom, ktorý predstiera, že muž nemôže nikdy zlyhať. Už sa nemôže vyhovoriť, že bol túto noc unavený, že si dal trošku viac alkoholu, alebo že sa mu jednoducho nechce... Dnes sa na výkon muža vytvoril obrovský tlak a muži už pri prvom zlyhaní utekajú k doktorovi. Takýto tlak v minulosti neexistoval. Práve strach zo zlyhania môže spôsobiť samotné zlyhanie, ktoré však nemá telesný, ale najmä duševný pôvod.

## PRIPRAVIŤ SA, POZOR, STOJ!

### Prečo to v strese nefunguje?

Že to sem-tam nefunguje, je normálne, to už každý zažil. Najprv je to trápne pre muža, v hlave sa vybavia pojmy ako slabosť, zlyhanie. Treba si však uvedomiť, že pre ženy to možno ani nie je až taká katastrofa, pretože mnohé ženy majú rady práve orálne uspokojenie. Preto netreba prepadať panike a vzdávať to, pretože o pár minút môže váš penis zasa fungovať – aj vďaka sexuálnej hre s partnerkou.

### Čím viac chcete aby stál, tým menej to ide

Tým že sa urputne koncentrujeme na jednu vec, spôsobujeme si stres a želaný výsledok nedosiahneme. Treba sa uvoľniť, prestať sa na to silene sústrediť a preniesť pozornosť napríklad na ženu, s ktorou ste v posteli. Ak je krv a energia sústredená v mozgu, nemáme jej dostatok pre penis. Keďže sa hladké svalstvo musí uvoľniť na to, aby sa rozprúdila krv do penisu, nevieme tento stav dosiahnuť pod tlakom, stresom, alebo na príkaz. **Ak má muž kvalitnú nočnú erekciu, ale zlyhá, keď ide na vec, tak problémom nie je hormonálna porucha, ani porucha prekrvovania. Dôvod bude treba hľadať v psychike.**

Stres v práci alebo vo vzťahu sú častými dôvodmi porúch erekcie. Vtedy mozog produkuje a dáva do krvného obehu hormón **kortizol**, ktorý redukuje produkciu mužského hormónu testosterónu. Zároveň aktivuje autonómny nervový systém (nie závislý od vôle), navodí stav "boj, alebo útek", ktorý zruší erekciu úplne. Keď ide o život, je erekcia nepotrebná. Telo nevie odlíšiť ozajstný boj o život so stresom, ktorý nás dostáva do varu.

**Strach a stres si môže navodiť jednak partner kvôli strachu zo zlyhania, ale aj partnerka, ktorá je vystresovaná z domnienky, že partnera už nevzrušuje dostatočne, alebo je príliš žiadostivá a má od muža veľké očakávania.**

Ak je muž vystavený chronickému stresu, môže stála znížená produkcia testosterónu znížiť aj jeho mužnosť. Chuť na sex opadáva. Určite ste si všimli, že na dovolenke máte zvýšenú chuť na sex – nie je to však len slnkom, ale aj celkovým uvoľnením sa a relaxom.

## SILA PSYCHIKY

Na celom svete muži zvyšujú svoju potenciu afrodiziakami. Čím exotickejšie afrodiziaká, myslia si, tým silnejší efekt bude. A častokrát aj je.

Očakávanie, to jest pozitívne očakávanie je najlepší motivátor. Dáte si niečo a pozorujete. Už sa niečo deje? Už to začalo? Aha, už sa začína hýbať. Zabralo to!

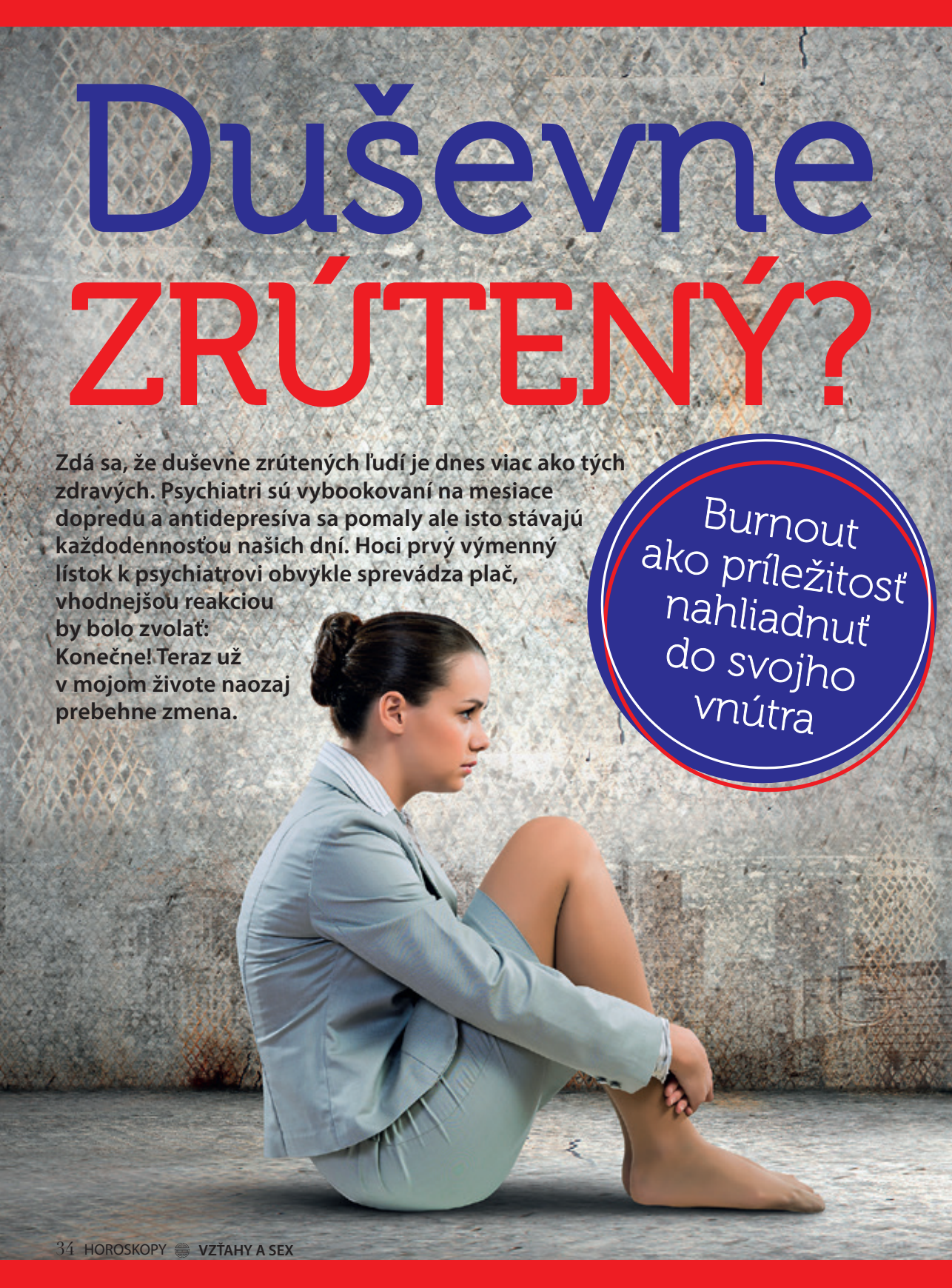
A pritom, aj tu funguje placebo efekt: 30 – 40 % účastníkov vedeckých štúdií tvrdilo, že prišlo k zlepšeniu ich sexuálneho života, aj keď brali len placebo...

Aj keď veda robí veľké pokroky a máme množstvo nových informácií, **nič nie je efektívnejšie ako uvoľnený prístup**. Od výkonnostnej ekonomiky v posteli sa postupne treba prepracovať k **spontánnemu a odviazanému sexu**, ktorý sa stane tancom vášní, slastí, erotiky a **extázy**. A tá prichádza vždy spontánne a sama. ☺

# Duševne ZRÚTENÝ?

**Zdá sa, že duševne zrútených ľudí je dnes viac ako tých zdravých. Psychiatri sú vybookovaní na mesiace dopredu a antidepresíva sa pomaly ale isto stávajú každodennosťou našich dní. Hoci prvý výmenný lístok k psychiatrovi obvykle sprevádza plač, vhodnejšou reakciou by bolo zvolať: Konečne! Teraz už v mojom živote naozaj prebehne zmena.**

## Burnout ako príležitosť nahliadnuť do svojho vnútra



Poďme si to upresniť. V práci trávite priveľa času, šéf je nepredvídateľný neurotik, váš osobný život kolabuje, pretože najbližší vás vidia len za tmy, nuž a potom odrazu prichádza moment, kedy začnete akosi pričasto zabúdať. Neviete si spomenúť ani na to, aký je deň a čo ste robili pred piatimi minútami. Nasleduje chvíľa úvahy, či ste ešte vôbec pri zmysloch a potom to vrcholí: nervový kolaps. Niekto padne k zemi a začnú ho kriesiť, iný sa nevie nadýchnuť, ďalší má pocit, že sa zbláznil, nuž a kopa ostatných skrátka len ostane sedieť ráno na posteli a viac do práce nepríde. Takto to vyzerá, keď do rozbehnutého kolotoča zasiahne sama prozreteľnosť, ktorá sa na váš život už viac nedokázala pozerať. Presne tak. **Nervový kolaps máme brať ako jemnejší variant toho, čo sa s nami mohlo stať naozaj: infarkt, mozgová príhoda, či úplne najhoršie – premárnený život.** A hoci sa to v prvý moment tak nejaví, chorobou sa práve začal váš vnútorný prerod. Metamorfóza obmedzeného tvora žijúceho v kukle na motýľa, ktorý sa, až to všetko prehrmí, raz slobodne rozletí v priestore. Začiatky však nie sú najľahšie. Pri duševnom zrútení obvykle neviete, čo sa s vami deje – ovláda vás hysterický strach zo smrti, a tak len zrýchlene nahlásite šéfovi PN-ku a na druhý deň vás už blízky tlačí na návštevu k psychiatrovi. Ten vám ponúkne rad liekov, ktoré vás vrátia späť do prevádzky, ale tak rýchlo to zase nebude. Lebo vaše nervy vypli a na regeneráciu potrebujú dlhý čas. To je bod, kam vás život presne chcel



text_ Katarína Mikulová
foto_ ingimage

dostať. V priestore ticha sa odrazu na povrch vytlačia von myšlienky, ktoré ste si doteraz nechceli pripustiť. **Kostlivec vychádza zo zamknutej skrine, aby vás najprv postrašil, v druhom rade poučil a prinútil sa pozrieť na vlastnú biedu, nuž a vo finále vás vyslobodil.** A to sa deje tak, že ten zbedačený obraz o sebe, kedy skrátka len spíte a raz za tri dni si vymeníte pyžamo, máte mastné vlasy a chcete svoj celý doterajší život vyresetovať na nulu, skrátka prijmete – nie hocijako, ale láskyplne, so srdcom plným pochopenia a súcitu. Voilà, práve ste odhalili pravý význam vašej choroby.

## DAJTE ZBOHOM EGOIZMU A BURNOUT SI VÁS NENÁJDE

Keď sa človek naviazaný na prácu odrazu nútene ocitne doma, spustí sa mu v hlave gramofón plný sebadeštrukcie: na povrch sa tak (konečne!) dostanú myšlienky, ktoré ho dusili celú jeho životnú púť a ovplyvňovali ho, len si toho nebol vedomý. A možno aj bol, lebo je nás už veľa, ktorí pracujeme na svojej psychológii, ale v čase oslabenia, dlhodobého stresu a podvýživy obranný mechanizmus zlyhá a staré známe pekelné vzorce skrátka prevezmú vedenie. Naše závislosti, vnútorné otroctvá a utkvelé predstavy o tom, aký by mal byť náš život, sú príčinou našich pádov, nervových kolapsov, aj burnoutu. Je ich veľmi veľa, azda nekonečný počet, pretože myseľ každého človeka je originálna – dôležitý je však ich spoločný menovateľ a ten si teraz priblížime v niekoľkých bodoch.

### Musím byť najlepší?

Filozofia, ktorá má asi najviac devastačný vplyv na naše životy, je filozofia chorobného víťazstva, ktorá nám diktuje, že musíme vyniknúť, vyhrať, byť najlepší a stiahnuť k zemi všetkých ostatných. Nevýhodou je, že takýto postoj sa pestuje u väčšiny dnešných firiem. Fotka najlepšieho zamestnanca visí na nástenke. O tom, že sa vám pracovne čosi nepodarilo, vie do 24 hodín celá korporácia. Za vaše schopnosti sa vám tlieska a dostávate ocenenia, zatiaľ čo o neschopnostiach a drobných faux-pas si šuška celý svet. Ľudia tak hrajú šialenú hru, kde vyhráva najlepší, najvýkonnejší a ten na chvoste, jemne povedané, žerie trávu. Filozofia chcem byť najlepší sa v práci neprejavuje len pracovne. Súťaží sa už o obľúbenosť v kolektíve, najlepšie vzťahy so šéfom, veľkosť a dôležitosť agendy, najlepšiu figúru, handry, pôsobivý prejav, úspešný vtip, úsmev recepčnej. **Zanietená povaha sa tak ocitá v živej videohre, snaží sa zbierať tie bonusové body a nevšimne si, že pri honbe za ďalším a ďalším virtuálnym životom, vlastne stráca ten jediný reálny – svoj vlastný.** Je vysoko pravdepodobné, že takéto povahy sa dlho udržujú v popredí. Sú výkonní, spoľahliví, zodpovední. Problém nastáva, keď ich akcie pri prvom

neúspechu začnú klesať a do popredia sa dostane nový súper, ktorý žne (ich) slávu. A to je priestor, kedy sa človek naviazaný na svoje úspešné ja, začne opúšťať a siahne po zlých pomocníkoch – intrigách, úmyselných osočovaniach, alkohole a ďalších štyroch kávach, ktoré vypije doma len preto, aby na druhý deň odovzdal oslnivú prácu, s ktorou zase zaboduje a všetkých ostatných pošle do čerta. Asi nemusíme ďalej rozvíjať scenár, čo sa stane s telom a dušou človeka po viacerých takýchto tortúrach. Na smrť vysilený workoholik si uvedomí, že mu dochádza dych. Prichádza dovolenka, prvá PN-ka a možno aj taká, z ktorej sa späť do práce už nikdy nevráti. Aspoň nie ako človek, ktorým bol doposiaľ.



## Som ten, za akého ma pokladajú druhí...

Dnešná doba praje jednej strašnej závislosti – závislosti na názore druhých ľudí. Všetci sa chcú páčiť, byť vnímaní ako tí sympatickí, krásni, úspešní, pretože majú pocit, že to, ako ich vníma svet, im dáva poznať pravdu o sebe. Lenže to je do veľkej miery lož, pretože filozofia dnešného sveta je veľmi nepriateľská voči ľudskej slabosti a neúspechu. To znamená, že ak sa príliš naviažete na to, čo si o vás myslia druhí, budete sa cítiť ohromne, kedykoľvek vás budú obdivovať a naopak pod psa, kedykoľvek zažijete neúspech a spoločnosť na vás bude nazerať ako na chudáka. **Odosobniť sa od tlaku spoločnosti je celoživotná úloha človeka, úplne najťažšia je však na začiatku, keď je človek ešte mladý a krehký a veľmi túži po spoločenskom uznaní. Ak nám okolie nedáva pocit bezpodmienečného prijatia, vždy to zamáva s našou sebahodnotou.** Presne z tohto dôvodu odporúčame preventívne zabojovať hneď na dvoch frontoch: Prvý – nesnažte sa všetkým páčiť. Ak sa o to budete snažiť, na pracovisku sa stanete dievčaťom pre všetko, ľudia vás budú zneužívať a vy, keďže všetko podstúpite zo strachu z neprijatia, sa rýchlo vyčerpáte. Druhý – neodporúčame sa príliš dôverčivo otvárať pred ľuďmi, ktorí nie sú vašimi blízkymi priateľmi. Súťaživý kolega sa totiž môže naoko tváriť, že vás veľmi empaticky počúva, ale zároveň môže jedného dňa vašu prejavenú slabosť zneužiť proti vám – napríklad tak, že vás dostane do rozpakov pred ostatnými, alebo vás začne kŕmiť vyjadreniami, ktoré vaše sebavedomie zakopú pod čiernu zem. Ak máte teda vo svojom okolí človeka, ktorý nešetrí superlatívami o sebe, no vás stále častuje poznámkami ako: *„Dnes vyzeráš zle. Si chorá? Vidieť, že máš toho veľa,“* zapnite ostražitosť a prestaňte mu načúvať. Je tu totiž riziko, že si repertoár jedovatých hlúpostí odnesiete domov a postupne vás budú nahlodávať.

## Som na tom najhoršie zo všetkých!

Určite ste už okúsili ten pocit menejcennosti, keď ste si obzerali cudzie profily na Instagrame. Keď si človek prechádza všetky tie nekonečné fotky, má pocit, že celý svet je na jednej veľkej dovolenke: všetci sedia na pláži, na káve, v spoločnosti dobrých priateľov, sú krásni, zdraví, dôležití – len jedno im chýba – problémy. Ak človek práve prechádza ťažkým obdobím, pri pohľade na všetko to pozlátko ľahko upadne do depresie. Je to preto, lebo sa nechal chytiť do pasce obrázkovej cenzúry a uveril, že všetci tí ľudia sú mimoriadne šťastní, to len ON behá po svete ako blázon a nevie, kde by konečne



našiel kúsok pokoja. **Ak je krehký človek v častom obklopení ľudí, ktorí sa tvária, že problémy neexistujú a ak v jeho živote nie je nikto, kto by mu úprimne priznal svoje trápenie, ľahko sa stane, že naozaj uverí, že ten defektný je len on sám.** Že je neschopný, nedostatočný, iný – a že je s týmto svojím neslávnym osudom vlastne jediný na svete. Toto je asi najhoršia ilúzia, ktorej občas podliehame všetci. Myslíme si, že sme špeciálne neschopní a nepripravení na život, a tak upadáme do malomyseľnosti. Uzamknutí v sebe riešime len svoj životný údel a v teple domova ho slepo vnímame ako ten najhorší možný. Samozrejme, že je to hlúposť a bohapusté klamstvo vašej mysle. Lebo ak by to bola pravda, v takom prípade by predsa neexistovali nemocnice, sanatóriá, hospice a väznice. To tam sú ľudia, ktorí skutočne trpia, len ich nikto nezavesí na sociálnu sieť! A svoje ťažké dni prežívajú aj tí ostatní, bežní ľudia – len sa to rovnako ako vy boja verejne priznať, lebo sú tak isto ako vy, závislí od mienky druhých ľudí...

## KREHKOSŤ K ČLOVEKU PATRÍ

Všimnime si, ako jedno klamstvo umocňuje druhé a ako navzájom spolupracujú, aby človeka úplne uväznili v začarovanom kruhu. Malomyseľný človek je závislý od mienky druhých, a tak aby zapadol a zapáčil sa, snaží sa vystúpiť na piedestál slávy cez nekonečné víťazstvá. Robí všetko preto, aby zapôsobil na druhých, čo je z dlhodobého hľadiska tak vyčerpávajúce, že jedného dňa zlyhá – a tak znovu upadne do malomyseľnosti. Vnútorne vybičovaný a trpiaci neláskou k sebe samému ráno opäť vstáva, snaží sa vyzerať ako hviezda, podá v práci perfektný výkon, výsledkom čoho sa opäť chvíľu drží nad hladinou. Opäť sa po niekoľkých víťazstvách unaví, urobí chybu, upadá do malomyseľnosti a tak dokola. Vyslobodiť ho môže len jedno – náhle osvietenie alebo choroba. Tá však pre človeka spochybňujúceho samého seba býva obvykle veľkým sústom – som neschopný, nedostatočný a teraz už aj chorý! **Na dne ľudského zúfalstva sa však rodí malý zázrak: človek sa osobne stretá so svojím zbedačeným JA, tým nechceným, odsúdeným, prehrávajúcim, slabým, nemilovaným a má výnimočnú možnosť konečne si ho všimnúť, prijať a milovať.** V tomto bode nemožno nevidieť, že životný príbeh človeka je síce neľahký, no mimoriadne krásny. Lebo aj keď upadáme, neupadáme bez príčiny, ale preto, aby sme povstali ako noví, celistvejší, slobodnejší. Je to proces, ktorý nám umožňuje prijímať svoju krehkosť, tak neprijateľnú pre tento svet, no tak dôležitú pre nás – pretože práve skrze ňu si môžeme uvedomiť našu pravú neodškriepiteľnú hodnotu, úplne nezávislú od čohokoľvek pozemského.
A potom taký burnout v tomto duchu vlastne nie je žiadna tragédia... ☺ •



**Máme s cukrom naozaj „dolce vita“ – sladký život? Veľa z nás ho miluje a nevie sa ho vzdať. No viacerí sme sa presvedčili, že nám nerobí dobre. Na chvíľu nás síce dobije energiou, no keď znovu klesne jeho hladina v krvi, sme zasa unavení a malátni – telo si pýta ďalšiu dávku. V podstate nie sme ďaleko od pravdy, keď povieme, že cukor je droga, ktorá vytvára návyk ako nikotín u fajčiarov. Prečo to tak je a čo s tým?**

ČÍNSKA MEDICÍNA



# CUKOR ako DROGA



text_ Anka Kanovská
foto_ ingimage

Biely cukor a aj akékoľvek iné sladidlá, prekysľujú organizmus. Týka sa to aj agávového či ďatlového sirupu, trstinového cukru a rôznych jačmenných alebo kukuričných sladidiel. Prekyslenie krvi a celého tela spôsobuje rôzne ochorenia, zanáša cievy, znižuje zásoby vitamínov a minerálov. A treba vedieť aj to, že priveľa stresu, málo alebo priveľa pohybu, sedavá práca a plytké dýchanie tiež prispievajú k prekysleniu organizmu. Preto je veľmi dôležité udržiavať v tele rovnováhu medzi kyselinami a zásadami. **Zásaditých potravín je však v našich jedálničkoch stále málo.**



## Sladkosti NAOZAJ len výnimočne!

Cukry sa v našom tele podieľajú na zvýšenej tvorbe hlienov a vlhkosti. Podľa čínskej medicíny patrí sladká chuť pod orgánový systém slezina – žalúdok. K nim patria aj svaly, sliznice, krvotvorba, tvorba energie, ústna dutina, pery, horné viečka, chuť do jedla a sliny. Slezina je tu hlavných orgánom. V tele má rôzne funkcie. Napomáha žalúdku rozkladať potravu a čistú energiu, ktorú z nej získa posiela smerom nahor, do pľúc a potom do celého tela. Je súčasťou metabolizmu vody – tekutiny z potravy tiež premieňa na energiu a prebytočnú vodu posiela do obličiek. Podporuje proces krvotvorby a udržiava krv v žilách a cievach. Kontroluje aj množstvo hlienov, ktorými sú potiahnuté sliznice. Hlien ich ochraňuje pred poškodením a vysušením. **Ak prijímame priveľa neprirodzene sladkých potravín – sladkosti, čokolády, zmrzlinu atď., vytvára sa priveľa hlienu a slezina už ho nezvláda kontrolovať a regulovať.** Začne sa usádzať na rôznych miestach v našom tele a spôsobí ťažkosti – celulitídu, obličkové, močové alebo žlčníkové kamene, vykašliavanie, opuchy, nadváhu, cysty, podkožné hrčky a iné.

## Zdravé grilovačky

Problémom pre slezinu je aj prílišná horúčosť v tele. Býva spôsobená nadmernou konzumáciou zohrievajúcich jedál – vysmážané, pikantné, mastné a koreniste. Všetci milujeme letnú grilovačku – pečené mäso, guláš, horčica, chren, pikantné nakladačky a baranie rohy plus alkohol a dobrí priatelia. Toto nás však príliš vnútorne zohrieva. Keď je v tele priveľa horúčosti, tvorí sa aj hlien a vlhkosť a k tomu sa pridružia opakované zápaly a infekcie kdekoľvek v tele. **Preto by sme sa v lete mali skôr mierne zvlažiť ľadovým šalátom, porciou varenej zeleniny, bazovo-limetkovou limonádou, zeleným či mätovým čajom či smoothies z uhoriek a mäty. Keď je v tele priveľa horúčosti z nesprávnej stravy alebo nespracovaných a zadržiavaných emócií, hlien sa začne vysušovať a sliznice si ho vytvárajú stále viac a viac, aby sa ochránili. Takáto horúčosť vzniká aj u žien v menopauze – sliznice sú príliš vysušené, obmedzujú ženy v sexuálnom živote a na druhej strane sa priveľmi potia.** Potenie je prejavom horúčosti vo vnútri tela. Otvoria sa póry a ženy majú neustálu potrebu piť a dopĺňať tekutiny.

**Emóciou sleziny je zádumčivosť, nadmerné a opakované premýšľanie o tej istej veci a jej neustále rozoberanie vo svojej mysli.** Ak je toho priveľa, poškodzuje slezinu, alebo poukazuje na jej už oslabené funkcie. Pomôžu meditácie, vedomé dýchanie a viera, že všetko je tak ako má byť.



## Diabetes

Každoročne stúpa počet ľudí ohrozených týmto ochorením a stále viac je medzi nimi detí a dospievajúcich. V tomto prípade pankreas (systém sleziny) nedokáže vyrábať dostatočné množstvo inzulínu. A to je práve hormón, ktorý kontroluje hladinu cukru v krvi. Dôsledkom býva **hyperglykémia,** teda nadmerné množstvo cukru v krvi. Alebo sa stáva, že je v tele dostatok inzulínu, ale jeho využitie je blokované nesprávnym jedálničkom – priveľa tukov a cukrov. V tomto je zapojený aj systém pečeň – žlčník. Biely cukor sa v tele zvyčajne premieňa na tuky, ktoré sa ukladajú tam, kde to najmenej chceme. Aj zvýšený príjem tukov je nevhodný, pretože priveľmi zaťažuje pečeň, ktorá potom blokuje správne funkcie sleziny a pankreasu a tým aj vylučovanie inzulínu. Cu-krovka býva sprevádzaná častým močením, nadmerným smädom a komplikuje sa s ďalšími ochoreniami srdcovo-cievneho systému, obličiek a očí. U detí sa často rozvinie po opakovanom vyčerpaní, antibiotikách alebo očkovaní, ktoré zanesú do tela toxíny a spôsobia zápalové procesy, infekcie, červený jazyk, smäd. V tomto prípade je dôležitá detoxikácia a citlivé ochladzovanie organizmu cez čínskej bylinné liečivá. Menšie a planšie porcie jedla 4 – 5x denne napomáhajú stimulovať produkciu inzulínu v tele. Je dôležité vynechať z jedálnička tuky, cukry a pikantné pokrmy. Pomôžu aj bylinné čaje z koreňa a listov púpavy, rebríčka obyčajného a čučoriedkových lístkov. **Sladiť sa môže sladkých drievkom a stéviou, ktoré samotné znižujú hladinu cukru v krvi. Praktizujeme dlhé žuvanie každého sústa, neprejedáme sa a konzumujeme tepelne upravené potraviny.** Úprava by mala byť taká, aby do trávenia priniesla veľa štiav a tekutín – varenie vo vode, na pare, dusenie, prípadne jeden čerstvý pokrm denne napr. čerstvé ovocie alebo miešaný zeleninový a listový šalát. **Prirodzene ochladzujú aj niektoré potraviny, aj keď ich uvaríte – pšeno, ovsené vločky, pohánka, tofu, mungo fazuľa, špenát, avokádo... Prirodzene sladké potraviny priaznivo vplývajú na funkcie sleziny, pankreasu a žalúdka – tekvice, mrkva, paštrnák, sladké zemiaky, červená repa, strukoviny, obilniny všeobecne. Výborným pomocníkom sú aj oleje lisované za studena, ktoré obsahujú veľa gama-linolénovej kyseliny napr. konopný, ľanový, pupalkový alebo borákový.** Sú to tzv. **dobré tuky.** Napomáhajú regenerovať

pečeň a tým podporujú vylučovanie inzulínu, zároveň sú zdrojom nenasýtených omega-6 mastných kyselín a esenciálnych kyselín, ktoré prospievajú srdcu, cievam a pokožke. A samozrejme podiel cukru v krvi znižuje tiež cvičenie, tak sa treba poriadne rozhýbať a neleňošiť.
Vedci zistili, že chróm, zinok a mangán sú minerály, ktoré kontrolujú hladinu cukru v krvi. Tie sú však zničené pri procese rafinácie potravín – biela múka, biely cukor, soľ a ďalšie takto upravované potraviny. Nachádzajú sa ale v otrubách, ktoré sú zároveň bohatým zdrojom vlákniny a prírodného silikónu, ktorý napomáha správnym funkciám pankreasu a sleziny. Nájdeme ich aj v riasach s vysokým obsahom chlorofylu, ktorý pôsobí proti prekysleniu krvi, ktorá je častým prejavom cukrovky.

## Náhrady cukru

Vhodnými náhradami cukru sú sladké drievko, stévia, erytritol, kokosový cukor a med (repkový, agátový). Tieto sú viac zásadité, organizmus toľko neprekyslia, čiže neprispievajú ku vzniku ochorení. S nimi si doma vykúzlite veľmi chutné dobroty, zdrojov je teraz neúrekom – rôzne zdravé kuchárky či už v knižnej podobe alebo na internete (keto, paleo, vegan, raw atď).



# Zdravé sladké maškrty

### Tofu tvaroh

● 1 biele tofu, 1/2 citrónu, med alebo kokosový cukor. Tofu najemno nastrúhame, pridáme citrónovú šťavu a med alebo zomletý kokosový cukor podľa chuti. Dobre premiešame a podávame. Môžeme použiť aj do rôznych zdravých sladkých pokrmov napr. banánové paleo palacinky alebo gaštanové lievančeky.

### Jahody s tahini pastou

● jahody umyť, pokvapkať medom a poliať tahini pastou. Toto sú aj výborné raňajky – ľahké a svieže, pripravia na rýchly ranný štart.

### Gaštanové lievančeky

● gaštanová múka z bio obchodu, 1 vajíčko, voda. Všetko spolu dobre premiešame a vytvoríme cesto hustejšie ako na palacinky. Vyprážame na troške oleja a potom osušíme zvyšný olej s papierovými obrúskami.

### Chia puding

● 4 až 5 polievkových lyžíc chia semienok, 1 plechovka kokosového mlieka. Zmiešať a nechať napučať. Potom pokvapkať medom a posypať praženými mandľovými lupienkami.

### Hráškový puding

● 1 liter rastlinného mlieka (mandľové alebo kokosové), 160g vanilkovej Hrašky, kokosový cukor alebo stévia podľa chuti, 2 polievkové lyžice ghí alebo kokosového tuku. Všetko spolu varíme cca 20 minút, potom premixujeme ponorným mixérom a nalejeme do misiek. Dáme stuhnúť do chladničky. Môžeme ozdobiť kyselkavým džemom bez cukru alebo pokvapkať balzamikom.

### Paštrnák s jablkami

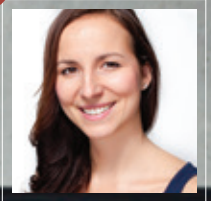
● Paštrnák uvaríme alebo podusíme spolu s jablkami v troche vody a potom rozmixujeme na kašu. Dáme do misky, posypeme nasekanými orieškami a podávame. Vznikne z toho niečo ako detská výživa. Je veľmi chutná a zdravá.

### Rýchla štrúdľa

● štrúdľové cesto už vyvaľkané z obchodu, mletý mak alebo orechy, višne alebo strúhané jablká, zomletý kokosový cukor. Cesto najskôr posypeme makom alebo orechmi, potom kokosovým cukrom a nakoniec vykôstkovanými višňami alebo jablkami. Zavinieme a pečieme podľa návodu na ceste. •

# Dodajme telu bočný rozmer

# Úklony v joge



text_ Katarina Belanová
foto_ ingimage

**NAŠE TELO DENNE VYKONÁVA MNOŽSTVO RÔZNYCH POHYBOV. AK SA VŠAK NA NE POZRIEME BLIŽŠIE, MOŽNO ZISTÍME, ŽE BOČNÉ STRANY TELA ZAŤAŽUJEME NEROVNOMERNE, ČI ICH AKTIVUJEME LEN VEĽMI MÁLO. PRÁVE TENTO POHYB NÁM VŠAK MÔŽE PRINIESŤ MNOŽSTVO BENEFITOV PRE NAŠE TELO. POMÔŽE NÁM NAPRÍKLAD OTVORIŤ PRIESTOR MEDZI REBRAMI, A TÝM ZLEPŠIŤ DÝCHANIE. VYFORMUJE DRIEK, BOKY A BRUCHO. AKTIVUJE A NATIAHNE SKRÁTENÉ SVALY NÔH A RÚK. SPEVNÍ SVALY STREDU TELA A CHRBTICU, A TÝM POMÁHA BUDOVAŤ V TELE STABILITU. PRI CVIKOCH NA BOČNÉ STRANY TELA MÔŽEME POZOROVAŤ, ŽE ZATIAĽ ČO JEDNA STRANA PRACUJE V NATIAHNUTÍ, DRUHÁ STRANA TELA VYUŽÍVA SPEVNENIE ČI VNÚTORNÚ MASÁŽ.**

## BOČNÁ DOSKA

Vychádzame z pozície celej dosky, kde telo držíme v línii s podložkou len na rukách a prstov nôh. Nohy pretočíme na hrany a s nádychom zdvihneme jednu ruku dohora. Pre ľahšiu variantu oprieme koleno spodnej nohy do podložky. Pri ťažšej variante zdvihneme hornú nohu. Dbáme na to, aby boli zápästia, lakte a ramená v jednej línii, teda rovnomerne rozložená sila v rukách. Krk natiahneme do línie s celou chrbticou. Pozícia nám dodáva silu celej bočnej strany tela, teda trupu, stehien i rúk. Posilňuje sa i psychická stabilita.

## BRÁNA



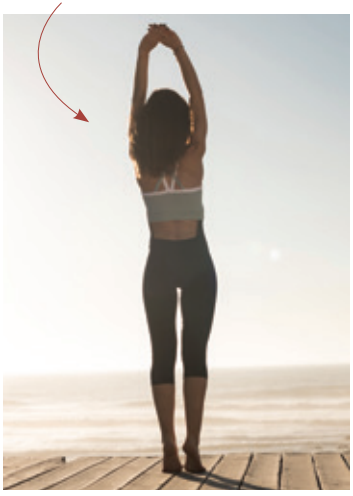
Z kľaku na kolenách natiahneme jednu nohu do strany. Jemne sa natiahneme zatlačením od kolena a chodidla až cez celú chrbticu za vrcholom hlavy. S nádychom vzpažíme ruky a s výdychom sa spustíme rukou do strany k vystretej nohe. Druhá ruka sa naťahuje ponad hlavu dlaňou smerom k telu. Hlava smeruje pohľadom do hornej dlane a krk sa naťahuje v predĺžení chrbtice. Zhlboka dýchame a vnímame ako sa roztahujú medzirebrové svaly. V pozícii môžme precítiť natiahnutie a uvoľnenie celej bočnej strany tela od panvovej kosti cez rebrá, podpazušie až celú ruku. Pozícia pôsobí priaznivo aj na orgány v brušnej dutine, trávenie a dýchanie.

## TROJUHOLNÍK



Na podložke zaujmeme stoj rozkročmo a chodidlo prednej nohy nasmerujeme deväťdesiat stupňov do strany. Zadná noha je v uhle štyridsaťpäť stupňov. Rozpažíme ruky s nádychom a s výdychom spustíme prednú ruku smerom dolu k nohe. Horná ruka je vystretá v línii ramena. Pohľad upriamime za hornou rukou. Celé telo je v bočnej línii, akoby medzi dvoma stenami. Cítime stabilitu v chodidlách a aktívne vyťahovanie sa z oboch ramien. V pozícii efektívne natiahneme celé nohy, ramená a chrbticu. Otvoríme oblasť bokov a hrudníka. Pomôžeme nášmu tráveniu a uvoľníme v tele oblasti stresu.

## ÚKLONY V HORE



Postavíme sa stabilne na podložku do pozície hory. S nádychom zdvihneme obe ruky do vzpaženia a prepletieme prsty tak, že dlane budú smerovať hore. Uvoľníme napätie z oblasti ramien a s výdychom sa uklonímeme do strany. Dbáme na to, aby sme sa v pozícii príliš nepredkláňali alebo nezakláňali.

**:: ZAUJÍMAVOSŤ ::**

Laterálny pohyb, teda pohyb do strán, sa u nás vyvíja už od malého bábätka pri plazení na brušku, kedy si začíname budovať dôležité základy pre budúci pohyb a orientáciu do strán. Je to dôležité i pre vývoj nervového systému a svalov v chrbtici, nohách i rukách. Ak sme napríklad preskočili v detstve plazenie, môžme sa pri tomto pohybe cítiť sprvu neprirodzene.

Zhlboka dýchame do celej bočnej strany tela a vnímame dych pod rebrá, a tým si doprajeme otvorenie a predýchanie lalokov pľúc. Pozícia priaznivo pôsobí aj na obličky, chrbticu a zoštíhlenie drieku.

## DOPRAJME SI ČAS NA VNÍMANIE TELA

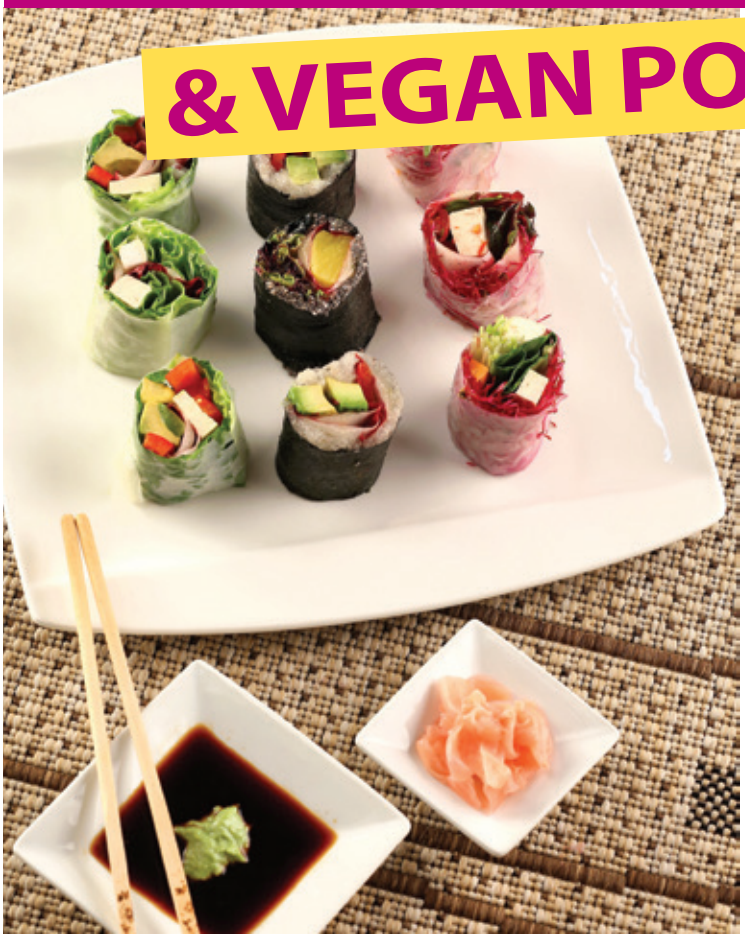
Vo všetkých pozíciách cvik opakujeme na obe strany a pozorujeme, či vnímame rozdielne pocity. Ak cítime na jednej strane väčšie stuhnutie či menšiu silu, zotrvame na nej o čosi dlhšie, aby sme telo postupne dostali do rovnováhy.

Medzi výmenou strán v jednotlivých pozíciách a na záverečné precítenie, môžeme využívať pozíciu dieťaťa či inú pohodlnú uvoľňujúcu pozíciu, kde precítime účinky natiahnutia.



# JESENNÉ RAW & VEGAN POCHÚŤKY

www.vitarian.sk



## VEGÁNSKE SUSHI

**POTREBUJEME:**

- 10 plátkov (27 g) riasy sushi nori
- 200 g (cca 15 plátkov) okrúhleho ryžového papiera
- 1 rímsky šalát
- 1 lollo rosso šalát
- 1 radicchio šalát červený
- 1 balenie cviklových výhonkov
- 1 balenie cviklových lístkov
- 2 zrelé avokáda
- 2 kapie
- 1 balenie hráškových výhonkov
- 200 g bieleho tofu natural
- 5 PL chia semienok
- 5 PL psyllia
- 1/2 šálky pažítky
- sójovú omáčku
- wasabi

**AKO NA TO:**

Chia semienka dáme do jedného pohára, psylium do druhého a zalejeme vodou. Necháme postáť 20 minút, aby napučali a vytvorili hustú, lepkavú konzistenciu. Avokádo, papriku, tofu, pažítku, hráškové výhonky, radicchio šalát a iné ľubovoľné suroviny nakrájame na tenké, dlhé plátky. Listy zo šalátov si pripravíme na rovné kúsky približne 15 x 7 cm. Ryžový papier namočíme do vlažnej vody, položíme na dosku a obložíme troma vrstvami šalátu alebo cviklových výhonkov, aby sme získali pevnú štruktúru. Na túto vrstvu poukladáme tofu, avokádo, papriku, lollo roso a zrolujeme tak, aby sme vnútro čo najviac stlačili. Musíme byť opatrní, pretože ryžový papier sa ľahko trhá. Trik je v tom, že papier nesmie byť ani príliš mäkký, ani príliš tvrdý. Namočený plátok riasy nori položíme na bambusovú podložku a nanesieme naň chia semienka alebo psyllium želé vo vrstve hrubej asi 5 mm. Obložíme paprikou, tofu a pažítkou a stočíme do rolky, pričom si pomôžeme bambusovou podložkou. Necháme 15 minút postáť, aby plátky stvrdli. Ostrým nožom narežeme kúsky dlhé 4 až 5 cm, ktoré uložíme na tanier. Podávame so sójovou omáčkou, wasabi alebo nakladaným japonským zázvorom.

## CUKETOVÉ CESTOVINY S PESTOM

**POTREBUJEME:**

- 2 stredne veľké cukety
- 2 mrkvy
- 1/2 šálky bazalky
- 1/4 šálky vody
- 2 PL olivového oleja
- 1/2 šálky píniových orieškov



# HRUŠKOVÝ ŠALÁT S PIKANTNÝM BANÁNOVÝM DRESSINGOM

**POTREBUJEME:**

- 1/2 šálky sezamu
- 1/2 šálky kokosového masla
- 2 šálky zmesi listových šalátov
- 1 ČL horčičných semienok
- 2 banány
- 1/4 šálky sušených zelených hrozienok
- 2 PL zrniek granátového jablka
- šťava z 1/2 citróna
- 1/2 ČL karí korenia
- 1/4 ČL kurkumy
- 2 PL panenského olivového oleja
- 1 PL nasekanej čerstvej pažítky
- 1 ČL morskej soli

**AKO NA TO:**

Kokosové maslo zohrejeme na 25 °C. Sezam a horčičné semiačka pomelieme vo Vitamixe a vlejeme do misky. Pridáme šalát, hrozienka, rozmixované banány, citrónovú šťavu, korenie, pažítku, soľ, kokosové maslo a pomiešame. Ozdobíme plátkami hrušky a zrnkami granátového jablka.



- 1 avokádo
- 3 strúčiky cesnaku
- soľ, štipku čili

**AKO NA TO:**

Za pomoci špiralizéra vyrobíme špagety z cukety a mrkvy. Pesto si pripravíme v malom mixéri zmiešaním zvyšných ingrediencií. Hotové pesto pomiešame so špagetami a ozdobíme čiernym sezamom, lístkami bazalky či cherry paradajkami.

# ČOKOLÁDOVO-ŠĽAHAČKOVÝ POHÁR

**POTREBUJEME:**

Kakaová časť

- 1/2 šálky kakaových bôbov v surovej bio kvalite
- 2 zrelé avokáda
- 1 banán
- 3 PL kakaového prášku
- 5 malých fíg
- Šľahačka
- 2 konzervy kokosového mlieka (aspoň 70 % pevnej zložky)
- 2 ČL xylitolu (brezový cukor)

lesné ovocie, jedlé kvety

**AKO NA TO:**

Vo Vitamixe rozmixujeme prísady na spodnú vrstvu, ktorou naplníme poháre do polovice. Plechovku s kokosovým mliekom dáme na noc do chladničky. Stuhnutú časť mlieka vyberieme ráno z plechovky lyžicou, vložíme do nádoby a šľaháme ako šľahačku. Na dosladenie môžeme pridať xylitol. Doplníme do pohárov a ozdobíme lesným ovocím a kvetmi. Aby zmes stuhla, môžeme ju na 1 hodinu vložiť do chladničky.



text_ Peter Verček

• Kerstin Simoné

# THOVT – ODHALENÍ 1




ANCH BOOKS | 2018

*O mystériách ľudského bytia, génových technológiách, vysokých frekvenciách a premenách vo vesmíre*

Kniha autorky Kerstin Simoné vznikla pod „vedením" jej duchovného učiteľa Thovta. Nie vždy bolo pre Kerstin jednoduché nachádzať cestu preč od spôsobov myslenia, ktoré sú spojené s veľmi tradičným spoločenským uvažovaním. Zdá sa, že rovnako nie vždy je jednoduché čeliť spôsobu života nie príliš duchovne založených ľudí, ktorí vyznávajú iný životný štýl a pohľad na svet ako taký. Napriek tomu sa Kerstin rozhodla nič si nenahovárať, neklamať si, a ísť svojou vlastnou cestou.

**My všetci sme na Zemi, aby sme obstáli v skúškach, ktoré život prináša. Zároveň je potrebné si uvedomiť, že všetci sme naďalej pripútaní k tejto úrovni bytia a v žiadnom prípade by sme sa nemali povyšovať nad druhých, alebo sa pred vonkajším svetom uzatvárať do seba s cieľom vyhnúť sa týmto skúškam a všetko si len uľahčiť.** Všetky tieto okolnosti sú mimoriadne dôležité pre absolvovanie testu vnútornej zrelosti.

Každý vnútorný rast vzniká láskyplným prekonaním prekážok. Všetky zdanlivé bariéry a problémy, s ktorými sa na svojej ceste stretávame, predstavujú nové úlohy, ktoré by sme mali správne rozpoznať a s radosťou prijať v prospech a v záujme vlastného rastu. Únik od týchto úloh nám poznanie neprinesie. Zároveň treba mať odvahu a čeliť tlaku zvonku a spoločenským normám – vtedy bude pre nás poznanie a láskyplná podpora Thovta veľkým prínosom. **Pre náš osobný rozvoj má naozaj veľký zmysel stretávať sa tvárou v tvár s nesúhlasom okolia. Umožňuje nám to opakovane spoznávať a uvedomovať si, do akej miery ešte necháme iných ovplyvňovať naše životy, alebo či už kráčame svojou cestou života múdro a s radosťou.**

Vďaka takejto škole života je možné rozpoznať skryté mechanizmy vnútornej zmeny a premeniť ich v žiadanú polaritu. Zároveň, pri zachovaní potrebného stupňa bdelosti, je možné sa vyhnúť emocionálnym pasciam a transformovať ich. **A vďaka bdelosti nemôžeme padnúť hlboko, pretože bdelosť je niečo ako padák alebo záchranné koleso.** Vedomá pozornosť je tak neustálou súčasťou prežívania a bytia, a tým mení celé individuálne vnímanie sveta a vytvára jedinečnú realitu.

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





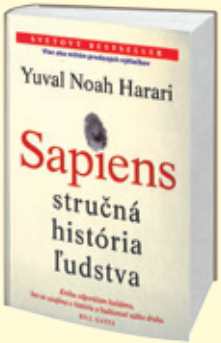






• Yuval Noah Harari

# SAPIENS STRUČNÁ HISTÓRIA ĽUDSTVA




Aktuell | 2016

*„Homo sapiens ovládol svet, pretože je to jediné zviera, ktoré dokáže uveriť vo veci, ktoré existujú iba v jeho vlastných predstavách – či sú to bohovia, štáty, peniaze alebo ľudské práva."*

Za čitateľským úspechom Hahariho knihy, ktorá sa doslova za noc stala bestsellerom, treba hľadať predovšetkým pútavo spracovaný obsah okorenený zdravou mierou provokatívnosti, ktoré dokázali osloviť laickú i odbornú verejnosť.

Kniha je vzrušujúcou jazdou naprieč históriou ľudstva a prináša príbeh ľudí ako živočíšneho druhu od jeho evolučných počiatkov pred 70 tisíc rokmi až po novodobú technologickú éru. Výnimočne živým jazykom píše napríklad aj o tom, ako sa peniaze stali najpluralistickejším systémom vzájomnej dôvery, ako sa z kapitalizmu stalo najúspešnejšie náboženstvo a zároveň si uvedomuje, že aj keď sme ďaleko „silnejší" ako naši predkovia, nie sme šťastnejší. **História začala, keď ľudia vymysleli bohov a história sa skončí, keď sa z ľudí stanú bohovia.**

**Takmer 4 miliardy rokov sa každý jeden organizmus na planéte vyvíjal podľa prírodného výberu. Ani jeden neplánoval inteligentný stvoriteľ.** Dnes sa biológovia pustili do boja s hnutím inteligentného plánu, ktoré sa stavia proti vyučovaniu darwinovskej teórie na školách a tvrdí, že biologická komplexnosť dokazuje, že musí existovať stvoriteľ, ktorý premyslel všetky biologické detaily vopred. Biológovia majú o minulosti pravdu, ale zástancovia inteligentného plánu môžu mať, paradoxne, pravdu ohľadom budúcnosti.

**Hrozí nám osud Frankensteina? Vytvoríme umelú bytosť, ktorá sa môže vymknúť kontrole?** Tento príbeh sa stal centrálnym pilierom našej modernej vedeckej mytológie. Príbeh má hlbší význam – konfrontuje Homo sapiens so skutočnosťou, že sa blížia jeho posledné dni. Technologický pokrok povedie k vytlačeniu ľudí inými bytosťami, ktoré budú odlišné nielen fyzicky, ale budú mať iný kognitívny a emocionálny svet. Toto je veľmi znepokojivá predstava. Nechceme sa predsa zaoberať možnosťou, že v budúcnosti nebudú existovať bytosti s rovnakými emóciami a identitami ako my a naše miesto zaberú cudzie formy života, ktoré nás prekonajú. Len ťažko by sme strávili fakt, že by vedci mohli rovnako ako „doktor Frankenstein" vytvoriť niečo, čo by sa na nás pozeralo tak blahosklonne ako sa my pozeráme na neandertálcov. **Pri týchto témam dnes rezonuje najmä otázka bioetiky: Čo je zakázané?** Je dôležité k nej zaujať postoj, ale je naivné myslieť si, že sa nám podarí dupnúť na brzdy a zastaviť vedecké projekty. A tak, smerom do budúcna, sú tými najhorúcejšími otázkami tieto dve: „Čím sa chceme stať? a „Čo by sme mali chcieť?"



# Havajské LADENIE

text_ Memfer
foto_ ingimage

**TENTO ČLÁNOK NIE JE O LADENÍ UKULELE, HOCI SÚVISLOSTI SA DAJÚ NÁJSŤ VŠADE. AJ HAVAJSKÁ RUŽA JE SVOJÍM SPÔSOBOM HUDBOU, KTORÁ NECHÁ ROZOZNIEŤ DUŠU, NÁSTROJOM NA POZNÁVANIE SEBA AJ SVETA.**
**HAVAJSKÁ (LESNÁ) RUŽA, TIEŽ LYSERGOVÁ RUŽA, PO LATINSKY ARGYREIA NERVOSA, JE POPÍNAVÁ RASTLINA. NEPOCHÁDZA Z HAVAJSKÝCH OSTROVOV, ALE Z INDIE, ODKIAĽ SA ROZŠÍRILA DO VŠETKÝCH TROPICKÝCH ČASTÍ SVETA.**

**Argyreia nervosa** rastie aj u nás, no dočkať sa kvetov je malý zázrak. Má listy srdcového tvaru, kvety nálievkovité, zvonku biele, zvnútra fialové. Mechúrik má karamelovú farbu. Semená sú veľké asi pol centimetra. V Indii ich užívali proti baktériám a horúčke. V menších dávkach pôsobia **afrodiziakálne a euforicky**. Môžu mať aj halucinogénne účinky.

## AKO POUŽÍVAŤ HAVAJSKÚ RUŽU

Semená sa dôkladne rozdrvia alebo rozomelú. Potom sa asi osem hodín nechajú vylúhovať v studenej vode, tá sa precedí a je možné ju piť. Alternatívou je semená rozhrýzť a prehltnúť. V tomto prípade je lepšie zoškrabať zo semien hornú (akoby chlpatú) vrstvičku, čo je ľahšie po predchádzajúcom niekoľkohodinovom namočení, alebo pomocou pilníka. Odstránenie hornej vrstvy zmierňuje nežiaduce účinky na tráviaci trakt.
Na niektorých ľudí silno pôsobia už aj dve semiačka, záleží to zrejme od hmotnosti. Účinky sa dajú prirovnať k otrave, následky sa môžu prejavovať aj na ďalší deň. Po konzumácii rozžutých semiačok sa dostavuje nevoľnosť. Po 2-4 hodinách zvyčajne únava a nevoľnosť prejde a dostaví sa **povznesená veselá nálada a náhľady do súvislostí, vzťahových aj filozofických, pocity empatie, vcítenie sa do kože druhých, videnie samého seba (a druhých) z odstupu a zároveň pocit, že ste vo svojom strede**. Môže za to látka LSA, označovaná za halucinogén a empatogén.

## OKNO DO NEBA?

V súčasnosti nastáva pomalá renesancia výskumu psychedelík a niektoré takto pôsobiace látky (napríklad muchotrávka, holohlavce, listy šalvie divotvornej, pejot, juhoamerická ayahuasca, africká iboga, či jed koloradskej ropuchy, no aj chemikálie vyvinuté v laboratóriu) sa označujú za **enteogény**, teda látky **umožňujúce precítiť boha vo svojom vnútri.**
Účinky LSA na sebe overil objaviteľ LSD Albert Hofmann už v roku 1947, skôr ako sa zistilo, že sa látka vyskytuje aj v prírode. V semienkach havajskej ruže a povojníka purpurového sa k nim zrejme pridávajú ďalšie účinne látky (lysergamidy), pretože samotný LSA (amid kyseliny D-lysergovej) by mal byť len mierne psychedelický. Takisto sa predpokladá, že semienka pôsobia ako ľahký inhibítor monoaminooxidázy (skratka MAOI alebo IMAO), to znamená, že metabolizujú monoamíny, ktorých nedostatok (spolu so sérotonínom) sa považuje za mechanizmus vzniku depresií.
Nebezpečná môže byť kombinácia s alkoholom a niektorými drogami, zvlášť typu MDMA (účinná látka extázy), kde môžu nastať až fatálne následky. Tiež sa odporúča vyvarovať sa niektorých jedál, najmä s obsahom tyramínu (syry, mäso, sója atď.).
Medzi pozitívne účinky semienok havajskej ruže patrí **zlepšenie nálady, pocity náhľadu, nárast zmyslovosti, väčší záujem o inak ignorované záležitosti, smiech, pocit prepojenia so svetom, vizuálne prejavy pri zavretých aj otvorených očiach**. Medzi neutrálne účinky sa zaraďuje **zmenené vnímanie, relax alebo lenivosť (fyzická aj mentálna), zmeny vo vnímaní času, neobvyklé myšlienky a reč**. Na ďalší deň bývajú účinky mierne, no odporúča sa veľa si toho neplánovať. Negatívne účinky sú nevoľnosť, úzkosť, tvorba plynov, brušné kŕče, závrat, zmätok, strach a panika (zriedka, najmä pri väčších dávkach).

## PREHLBOVANIE EMPATIE A SPOJENIA SO SVETOM

Empatogénne vlastnosti semiačok by mohlo oceniť čoraz viac ľudí, keďže poruchy spadajúce do autistického spektra sú na vzostupe. Mnohým však dosiahnutie "havajských" stavov vedomia nestojí za (opakované) úsilie, kvôli fyzickému nepohodliu z vedľajších účinkov.
Na stránke *erowid.org* sa nachádza aj príbeh človeka, ktorý sa pomocou 12-tich semiačok dočasne zbavil silnej depresie. Sám píše, že hoci sa to stalo už pred rokmi, bol to zážitok, ktorý ho najviac zmenil. Mal za sebou už dva pokusy o samovraždu. Viac ako týždeň po požití semien sa mu depresia vôbec neobjavila. Potom sa pomaly vrátila, no už v oveľa slabšej forme. Vyskúšal vraj všetky druhy antidepresív, ale pomohli mu len psychedeliká. Mnoho lekárov v nich vidí veľký potenciál, ich výskum sa však rozbieha len veľmi opatrne.



# Reiki
## Liečenie energiou

**REIKI JE ČISTÁ ENERGIA A MY SME LEN JEJ SPROSTREDKOVATELIA. V SKRATKE ZNAMENAJÚ JAPONSKÉ SLOVÁ REI – VESMÍRNA, KI – ENERGIA. PRIRODZENÁ LIEČIVÁ ENERGIA JE GENETICKÝ KÓD, KTORÝ MÁ KAŽDÝ V SEBE UŽ OD NARODENIA. VŠIMNITE SI TO. NIEČO NÁS BOLÍ A INTUITÍVNE SI NA TO MIESTO PRIKLADÁME RUKY. PRI BOLESTI BRUCHA SI ICH PRIKLADÁME NA BRUCHO, PRI BOLESTI HLAVY SI AUTOMATICKY CHYTÍME HLAVU. VRÁŤME SA DO DETSTVA, KEĎ SME BOLI MALÍ. PADLI SME NA ZEM, OBILI SI KOLENÁ A UŽ VTEDY SME SI NA NE INTUITÍVNE S VEĽKÝM PLAČOM PRIKLADALI SVOJE RUKY. ÁNO, TO JE REIKI.**



text_ Radoslav Zárecký
foto_ ingimage

Ak sa chcete viac zasvätiť do liečenia energiou Reiki, môžete absolvovať kurz Reiki, na ktorom sa otvorí kanál, aby vesmírna energia mohla cez vás voľne prúdiť a aby ste ju cez ruky mohli ďalej odovzdávať a pomáhať ľuďom, ktorí to potrebujú. Do Reiki sa však nesmie zasvätiť človek, ktorý nie je na to pripravený. Kvalifikovaný učiteľ Reiki sa preto pýta Univerza, či môže konkrétneho človeka do liečenia zasvätiť alebo nie. Kurzy Reiki sú rozdelené do 4 stupňov: Reiki I, Reiki II, Reiki III a Reiki učiteľ. Pri vyšších úrovniach dokáže absolvent Reiki posielať ľuďom túto liečivú energiu aj na diaľku.

**ENERGIA REIKI:**

- zmierňuje i odstraňuje bolesť, únavu
- dobíja človeka energiou
- harmonizuje čakry
- odstraňuje blokády
- zastavuje krvácanie
- je vhodná na zápaly, popáleniny, jazvy
- nastoľuje psychickú pohodu a rovnováhu

**Keď ľudia ochorejú, chcú vyzdravieť hneď.** Aj keď sa roky o svoje zdravie nestarali, vo chvíli keď ochorejú, chcú vyzdravieť okamžite. A **zodpovednosť** za svoje zdravie odovzdávajú do rúk lekárom, šamanom, liečiteľom a podobne. **Tak to nefunguje.** Jedinú zodpovednosť za svoje zdravie máme my sami. Nikto nás nepozná lepšie ako my sami. Liečitelia tu nie sú na to, aby nás vyliečili z našich chorôb, ako si to veľa ľudí myslí. **Liečiteľ je tu iba na to, aby nás usmernil na našej ceste k vyliečeniu. Vyliečiť sa môžeme iba sami.**

## AKO PREBIEHA TERAPIA REIKI OSOBNE?

Pri terapii Reiki osobne, ktorá trvá cca 60 minút, sa začína v ľahu na chrbte. Počas terapie sa vás terapeut nedotýka, ruky drží cca 10 – 15 cm od tela. Počas celej terapie je klient oblečený. Terapeut posúva ruky na potrebné miesta od hlavy až k pätám a počas toho sa s klientom rozpráva.
Terapia pôsobí na človeka tak, že by ju najradšej celú prespal. Prináša **okamžité uvoľnenie**, je to príjemný pocit. Keď je terapeut pri pätách, požiada klienta o otočenie sa na opačnú stranu a ten istý proces pokračuje opäť, od hlavy k pätám. Počas terapie môžete z rúk terapeuta cítiť **teplo, chlad, mravenčenie, chvenie**. Energia **smeruje prirodzene** vždy tam, kde jej má človek najmenej a kde to najviac potrebuje.

## AKO PREBIEHA TERAPIA REIKI NA DIAĽKU?

Počas terapie by ste mali byť hlavne v kľude, najlepšie doma a tak, aby vás nikto nevyrušoval. Terapeut vám dá telefonicky inštrukcie ako sa na terapiu pripraviť. Môžete si doma zapáliť bielu sviečku, ľahnúť si na gauč, či na posteľ a terapia môže začať. Energiu Reiki vám terapeut posiela na diaľku. Môžete to cítiť ako **okamžitú úľavu, ospalosť, pokoj, teplo v celom tele, mravenčenie**. Je to individuálne, každý človek to vníma inak. Nemusíte napríklad cítiť absolútne nič, ale to neznamená, že sa energia ku vám nedostala. Energiu posiela terapeut približne 20 minút a po terapii sa znovu telefonicky spojí s klientom.

## HISTÓRIA REIKI

Reiki je veľmi starý a účinný systém práce s energiou, ktorý slúži na duchovný rozvoj a liečenie človeka. Pochádza z Tibetu a bol znovuobjavený a oživený v Japonsku **Dr. Mikao Usuim**. Ako kňaz prednášal na Univerzite Kyoto v Japonsku. V roku 1822 sa ho počas prednášky jeho študenti spýtali: **„Keď Ježiš vykonával zázraky uzdravenia, dokážete to aj vy?"** Mikao Usui cítil, že Bibliu teoreticky ovláda, ale nerozumel tomu, ako Ježiš liečil. Popravde odpovedal, že nevie a ani to nedokáže. Táto skúsenosť ho však inšpirovala k pátraniu po tom **ako získať schopnosti na uzdravovanie človeka pomocou energetických techník**. Ukončil prácu učiteľa a išiel sa študovať do Ameriky teológiu, kde hlbšie spoznal Sväté písmo, ale robiť zázraky sa nenaučil. Neodhalil podstatu liečenia. Po siedmich rokoch sa vrátil do Japonska, kde dopĺňal svoje poznatky rozborom starých písomností. Navštívil aj Čínu, Indiu a Tibet, kde v kláštoroch študoval cirkevnú filozofiu. Všetky teoretické informácie sa však ukázali byť nedostatočné. Neskôr ho prijali do kláštora v Tokiu, kde sa pod vedením mnícha zenového rádu zoznamoval s umením meditácie. Až pri meditáciách začal konečne dostávať odpovede na svoje otázky. Pri jednej meditácii dostal vnuknutie, aby išiel na horu Kuri Jama a 21 dní meditoval, postil sa a tak dosiahol duchovnú očistu. Po 21 dňoch sa dostal do stavu **osvietenia**, vďaka čomu získal aj schopnosť uzdravovať. Jasné žiarivé svetlo osvietilo jeho tretie oko. Zdalo sa mu, že zomrel a dostal sa do neba. Ešte nikdy nemal taký príjemný pocit. Videl pestrofarebné dúhy, z ktorých žiarili biele, zlaté, modré a fialové farby a v nich holografické znaky, s ktorými sa zoznámil v tibetskom budhistickom učení. Boli to kľúče k liečbe. Vnútorný hlas mu povedal, aby sa ich naučil, zapamätal si ich a nedovolil, aby boli zabudnuté.
Po prebudení, plný energie, odchádzal do kláštora a cestou si bolestivo narazil palec na nohe. Keď priložil ruky na krvácajúce a bolestivé miesto, krv prestala tiecť a po chvíľke bolesť ustúpila. Tak po prvý raz na sebe vyskúšal účinky vesmírnej (božskej) **energie Reiki**.

# AKO myslieť správne?

**POZITÍVNE MYSLENIE JE DNES UŽ BEŽNE ZAUŽÍVANÝ POJEM; ZNAMENÁ URČITÚ ŽIVOTNÚ FILOZOFIU ALEBO METÓDU, KTORÚ SA ODPORÚČA UPLATŇOVAŤ V PRÍPADE, KEĎ SI NIEČO VEĽMI ŽELÁME, ALEBO KEĎ SA OBÁVAME, ŽE NIEČO NEDOPADNE TAK, AKO CHCEME. NO PRÁVE TU STRIEHNE ZRADA, ZÁKLADNÝ ROZPOR, KTORÝ BÝVA PRÍČINOU TOHO, ŽE POZITÍVNE MYSLENIE NEFUNGUJE.**

**DÔSLEDKOM JE OKREM INÉHO CELKOM POCHOPITEĽNÁ SKEPSA AŽ ALERGIA MNOHÝCH ĽUDÍ NA „POZITÍVNY" POHĽAD NA SVET.**

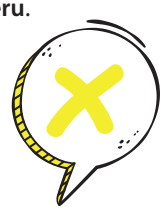


**text_ Zuzana Šestáková**
**foto_ ingimage**
**Autorka je šéfredaktorka vydavateľstva Eugenika, prekladateľka a tlmočníčka.**

Princípy takzvaného pozitívneho myslenia treba pochopiť správne a uplatňovať dôsledne. Dnes sa však mnohé myšlienky interpretujú a prijímajú zjednodušene a povrchne, bez vnímania hlbších a širších súvislostí. Môžeme sa stretnúť s množstvom rôznych názorov (a protinázorov), ako aj s pompéznymi vyhláseniami na tému pozitívneho myslenia – vytrhnutými z kontextu. Ak sa v tomto zmätku niekto pokúša aplikovať sám na seba niečo, čomu poriadne neporozumel, nerobí to dôsledne, chýba mu určitá skúsenosť, prax či postupnosť, potom sotva uvidí sľubovaný účinok; naopak, ešte si môže aj uškodiť.

Kde je však tá pravda? Čo vlastne učia autori motivačných a niektorých ezoterických kníh či motivačných kurzov a ako je to so súčasnou honbou za šťastím, úspechom a pozitivitou? Ako treba **naozaj** chápať a uplatňovať pozitívne myslenie, aby sme boli **naozaj** radostní, vyrovnaní, silní, nebojácni, plní životného elánu a energie a aby sa nám darilo v tom, na čom nám záleží? Klamať nielen druhých, ale najmä samých seba je totiž žiaľ nielen možné, ale aj pomerne bežné... K želanému výsledku však takéto povrchné presvedčenia nikoho neprivedú. Postavme si teda proti sebe **nesprávne pochopené tvrdenia**, ktoré sa spájajú s trendom pozitívneho myslenia, a **uvedenie týchto mylných domnienok na pravú mieru**.

## NESPRÁVNE



**Negatívne pocity a myšlienky sa treba snažiť zaháňať a potláčať, akonáhle sa pri nich pristihneme.** Duchovný človek by mal byť stále pozitívny a šťastný. Úspešný človek nesmie pochybovať o tom, či niečo dopadne tak, ako si želá.

## SPRÁVNE



V prvom rade treba pochopiť, čo vlastne pocity a emócie sú: sú to indikátory nášho stavu. Pocity či emócie tvoria výborný a spoľahlivý navigačný systém. Popierať ich a tváriť sa ustavične nasilu, že sme v pohode, šťastní či nad vecou je nezmysel – to nás len odpojí od nášho vnútra. **Skutočným problémom nie je negativita, ale strata senzorickej citlivosti na svoj vlastný stav!**

Čo sa týka myšlienok, negatívne myšlienky si pochopiteľne netreba pestovať a zbytočne ich rozvíjať, ale ani nie je možné okamžite a nasilu ich potláčať. Nepríjemné, negatívne myšlienky sa musia **postupne, pozvoľna** premeniť na lepšie, príjemnejšie, pozitívnejšie – a to tak (ak má byť tento postup naozaj efektívny), aby sme novým myšlienkam či presvedčeniam dokázali **uveriť. Kritickým bodom celej filozofie pozitívneho myslenia je, či tomu čo si hovoríme, opakujeme, predstavujeme, napíšeme a pod., aj skutočne veríme.** Drmoliť si akékoľvek krásne afirmácie, alebo sa denne sugestívne dívať na starostlivo vyrobenú **nástenku želaní** má vyslovene kontraproduktívny účinok, ak sa nám pritom zviera žalúdok od frustrácie, znechutenia alebo trpkosti, pretože nám tie naše sny pripadajú strašne vzdialené a nereálne. Riešením však nie je ani sa svojich túžob vzdať, respektíve ich popierať a nahovárať si, že sme úplne v pohode a máme fajn život aj bez ich naplnenia. Podrobné vysvetlenie toho, **ako** sa dajú nepríjemné, obmedzujúce presvedčenia a pocity **postupne preklenúť** až k takým postojom a stavom, ktoré neraz doslova hory prenášajú, však presahuje priestorové možnosti tohto článku.

## NESPRÁVNE



**Treba sa sústrediť iba na to, čo je pozitívne. Ak nám niečo vadí alebo chýba, treba sa snažiť byť šťastný a spokojný s tým, čo mám;** vidieť zmysel (osud, karmu, dôležitú úlohu) v tom, čo nám **nie je dané** – chápať, že ak niečo nejde, tak to zjavne **nemá byť...**

## SPRÁVNE



Nie je to celkom pravda. Iste, treba hľadať to pozitívne na všetkom, čo sa práve deje, a plne akceptovať to, kde sa práve nachádzam. **Je však rozdiel akceptovať to v tejto chvíli (lebo jednoducho**

**som, kde som) a zmieriť sa s tým, že inak to už asi nebude.** Ideálne je byť spokojný tam, kde práve som, s tým, čo práve mám; oceňovať na tom všetko, čo na tom oceniť dokážem; a súčasne chápať, že všetko sa vyvíja, a teda sa tešiť na to, čo príde, s tým, že napomáham tomu, aby prišlo to, čo chcem, a vytratilo sa to, čo mi nevyhovuje – čo sa dosahuje vyššie spomenutou postupnou premenou obmedzujúcich presvedčení, za pomoci citlivého a úprimného vnímania svojich pocitov, čiže toho, ako sa naozaj cítim.



## NESPRÁVNE

**Keď nie som šťastný a môj život nie je vo všetkom dokonalý, tak podľa dnešného trendu zlyhávam, som neúspešný, neschopný.** Som preto pod neustálym tlakom byť stále iba šťastný, pozitívny a úspešný.



## SPRÁVNE

Treba sa naučiť neodsudzovať sa za to, že mi v živote vznikajú stále nové kontrasty (problémy, nepríjemné situácie, choroby...), a tiež nebyť tým sklamaný či znechutený. Nielenže je to nevyhnutné, je to aj **užitočné**: veď predsa aby mohlo prísť riešenie, musí najprv vzniknúť problém. Aby mohla prísť odpoveď, musí sa najprv objaviť otázka. **Aby sa niečo mohlo zlepšiť, musím najprv začať cítiť nespokojnosť s tým, čo už je. Treba sa skrátka zmieriť s tým, že život je a stále bude plný nových a nových prekážok či nepríjemností – tie totiž vedú k novému rastu a vývoju!**

A je samozrejme úplne prirodzené, že vo chvíli problému či nepríjemnej udalosti mám nepríjemné pocity.

Na nepríjemných alebo negatívnych pocitoch nie je nič zlé – sú to len ukazovatele smeru, akým sa práve uberám.

**Rozdiel je len v tom, či ostanem ponorený v nepríjemných pocitoch chvíľu, niekoľko hodín či niekoľko dní – alebo celé týždne, mesiace až roky. Nepríjemný pocit môžem využiť ako upozornenie, spamätanie sa, prehodnotenie, či chcem ísť týmto smerom a k čomu to asi povedie.** Rozmanité pocity a emócie samé o sebe nie sú ani zlé, ani dobré.



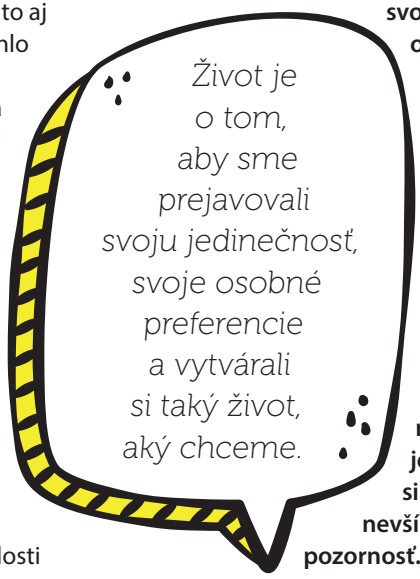
## NESPRÁVNE

**Keď vo mne niečo vyvolá zlé pocity, tak to má svoj dôvod. Je dobré a správne pokladať niektoré veci za zlé a bojovať proti nim.** Učenie, že sa ma nemá dotýkať zlo, ktoré vidím vo svete, je nebezpečné. Zlo treba vidieť a treba proti nemu bojovať, nie ho popierať! Pozitívne myslenie učí pasivite a tým vlastne napomáha zlu.



## SPRÁVNE

**Život je o tom, aby sme prejavovali svoju jedinečnosť, svoje osobné preferencie a vytvárali si taký život, aký chceme.** Pochopiteľne sú nám teda niektoré veci príjemné a iné nepríjemné. Áno, isteže je normálne a oprávnené, ak vo mne niečo vyvolá zlé pocity. **Nejde o to, aby sme sa prinútili mať radi to, čo nám je odporné či nepríjemné. To, čo nám je odporné či nepríjemné, si ale môžeme jednoducho nevšímať, nevenovať tomu pozornosť.**



Náš svet a vesmír je riadený tzv. zákonom príťažlivosti. Tento zákon funguje podobne ako gravitácia. Gravitácia pôsobí tak, že keď človek skočí z výšky, padá smerom dole – bez ohľadu na to, či sa mu to páči, či v to verí, alebo či sa o tom učil v škole na fyzike. **Zákon príťažlivosti funguje tak, že je k nám priťahované to, čomu venujeme pozornosť.** Ak proti niečomu vehementne bojujeme, venujeme tomu pozornosť a priťahujeme si to negatívne stále viac do vlastného života. **Udržiavame existenciu a prítomnosť toho, čím sa intenzívne dlhodobo zaoberáme – bez ohľadu na to, či je to podľa nás dobré, alebo zlé.**

*Zákon príťažlivosti funguje tak, že je k nám priťahované to, čomu venujeme pozornosť.*



Čo sa týka pasivity, cieľom žitia nie je byť pasívny – táto hmotná realita a naše fyzické telo si žiada činy a fyzické prejavy vnímateľné našimi piatimi zmyslami. Rozdiel je v tom, odkiaľ vychádzajú naše činy a impulzy, ktoré k nim vedú. Môže sa jednať o **inšpiráciu** vychádzajúcu z **vyšších stavov** (vyšších vibrácií, od nášho vyššieho Ja, alebo akokoľvek si to kto nazýva), alebo o motiváciu vychádzajúcu zo strachu, pocitu nedostatku či ohrozenia, z hnevu, zúfalstva a pod.

## NESPRÁVNE

**Šťastie nie je a nemá byť zmyslom života.** Súčasné vyzdvihovanie osobného šťastia je prehnané a nebezpečné. Učenie, že treba byť za každú cenu šťastný, učí sebectvu. Aj učenie, že treba hľadať šťastie v sebe, je pomýlené – šťastie predsa spočíva vo vzťahoch a v službe väčšiemu celku.

## SPRÁVNE

Sme už raz tak stvorení (a nielen my, ale všetky cítiace a vedomé bytosti), že prirodzene inklinujeme k tomu, čo nám je príjemné a utekáme od toho, čo nám robí zle. Keby ľudia neverili, že **treba** byť šťastný, prečo by potom vôbec chceli bojovať proti zlu a čomukoľvek, čo pokladajú za nesprávne alebo škodlivé, čiže nevedúce ku šťastiu?! **Okrem toho len ten, kto je šťastný, má silu, rozvahu, rovnováhu a zdroje, vďaka ktorým môže niečo dávať aj druhým a zdieľať s nimi svoju plnosť, radosť, nadšenie, inšpiráciu, tvorivosť, konštruktívnu aktivitu a podobne.** Nešťastný a nespokojný človek zdieľa zväčša len svoje nešťastie, nespokojnosť a negativitu.

**Vesmír a zákon príťažlivosti nereaguje na naše slová, ale na naše vibrácie; tie sa zrkadlia v našich pocitoch (skutočných a úprimne priznaných).** Ak chceme zmeniť to, čo k nám prichádza, alebo čo sa v našom živote nachádza či nenachádza, musíme **zmeniť svoje vibrácie – čo sa dá jedine tak, že budeme cielene, vedome kúsok po kúsku meniť to, ako sa cítime, jemnou a postupnou reguláciou svojich myšlienok,** z ktorých nám časom vyrastú nové názory a presvedčenia.

# ČÍNSKE HOROSKOPY

| august |
| september |
| október |

## Potkan

1948, 1960, 1972, 1984, 1996 a 2008




MESIAC OPICE
6. august – 5. september 2018

**Tento mesiac bude priať budovaniu spoločenských vzťahov, očakávajte kontakty s vysokopostavenými osobami.**

**Kariéra:** Vaše schopnosti neostanú bez povšimnutia, je pravdepodobné, že práve teraz sa začnú diať zmeny, ktoré povedú k povýšeniu.

**Peniaze:** Finančná situácia sa ponesie v znamení stabilizácie, nemusíte sa obávať žiadnych strát a rizík.

**Zdravie:** Pozor na zranenia, buďte opatrní.

**Láska:** Ak plánujete vstúpiť do manželstva, práve teraz spravíte definitívne rozhodnutie.

MESIAC KOHÚTA
6. september – 5. október 2018

**Budete sa musieť prekonať a robiť veci, do ktorých sa vám veľmi nechce. Budete tlačený do kúta a pôjdete proti svojim pocitom a potrebám.**

**Kariéra:** Práca vás nebude veľmi uspokojovať, môžete sa cítiť frustrovaný.

**Peniaze:** Pravdepodobne budete viacej míňať, ako zarábať, hrozia aj neočakávané výdaje.

**Zdravie:** Vaša psychika dostane zabrať, nebudete sa cítiť práve najlepšie, dávajte si pozor na alkohol!

**Láska:** Vo vzťahu bude mať prevahu váš partner a vám neostane nič iné, ako sa prispôsobiť.

MESIAC PSA
6. október – 5. november 2018

**Čaká vás pokojný nehybný mesiac, po náročnejšom období vám to padne vhod.**

**Kariéra:** Problémy sa ukončia a ustúpia, spravte si poriadok v papieroch, mailoch, na stole.

**Peniaze:** Začnite trochu šetriť, rezerva sa vám vždy zíde.

**Zdravie:** Navštívte lekára, dajte si do poriadku zanedbané zdravie, dajte sa fyzicky do poriadku, pomôže vám pohyb.

**Láska:** V láske zažívate hluché obdobie, je to však dočasné.

## Byvol

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




MESIAC OPICE
6. august – 5. september 2018

**Tento mesiac sa neobávajte ničoho nečakaného, robte všetko, čo treba, nič vás nevyruší, môžete sa venovať všetkým svojim záujmom a povinnostiam.**

**Kariéra:** V spoločnosti kolegov sa budete cítiť príjemne, oceníte, že si navzájom pomôžete.

**Peniaze:** Príjmy a výdavky sú v rovnováhe, môžete sa zamyslieť nad dlhodobým finančným plánom.

**Zdravie:** Zaujímajte sa o nové trendy v stravovaní. Vyskúšajte nové zdravé recepty.

**Láska:** V partnerskom živote prevláda spokojnosť.

MESIAC KOHÚTA
6. september – 5. október 2018

**Tento mesiac bude v rámci celého – pre Byvola – náročného roka, patriť k tým najlepším. Využite to.**

**Kariéra:** Ak je šanca na úspech v kariére, chopte sa jej. Priaznivé obdobie nebude trvať dlho.

**Peniaze:** Zainvestujte do bývania, nehnuteľností, nového projektu.

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

**Láska:** Porozmýšľajte, ako obohatiť váš partnerský život.

MESIAC PSA
6. október – 5. november 2018

**Pripravte sa, že nič nepôjde podľa vás, čaká vás nepochopenie, útoky z okolia, voči ktorým sa nebudete môcť brániť.**

**Kariéra:** V práci môže dôjsť k mobingu, ak ste podnikateľ, dávajte si pozor na nespoľahlivých partnerov.

**Peniaze:** Buďte obozretní pri akýchkoľvek finančných operáciách, môže prísť k drobným, no i väčším stratám.

**Zdravie:** Nebudete v psychickej pohode, skúste tomu zabrániť pravidelnou fyzickou aktivitou.

**Láska:** Partner bude na vás tlačiť, vy však nebudete schopní rozhodnúť sa podľa seba.

# Tiger

1938, 1950, 1962, 1974, 1986 a 1998

虎



MESIAC OPICE
6. august – 5. september 2018

**Pred vami je veľmi ťažké obdobie. Vaša nepohoda môže prerásť do agresivity, ktorú budete len ťažko zvládať. Napriek všetkému, je tu šanca využiť toto obdobie na rast a sebarozvoj.**

**Kariéra:** V práci bude prevládať nedôvera voči vašim spolupracovníkom.

**Peniaze:** Ak včas neodhalíte nebezpečenstvo, môžete prísť o svoje peniaze.

**Zdravie:** Môže sa objaviť nečakaný zdravotný problém. Myslite na prevenciu.

**Láska:** V láske bude prevládať nepochopenie, ktoré môže prerásť do krízy až nevery.

MESIAC KOHÚTA
6. september – 5. október 2018

**Všetko sa trochu upokojí, môžete si vydýchnuť, čaká vás neutrálne obdobie, ani hore, ani dole. Nebuďte aktívni, ešte nie je čas, užívajte si pokoj.**

**Kariéra:** Vykonávajte svoju prácu svedomito, nedajte sa nikým a ničím z okolia ovplyvniť.

**Peniaze:** Finančná situácia bude ako-tak vyrovnaná, neuvažujte však o investíciách.

**Zdravie:** Choďte si zacvičiť, prípadne meditujte. Uvidíte, ako sa vám uľaví.

**Láska:** Opraty vášho vzťahu prevezme váš partner. Ak ste nezadaní, tento mesiac sa to nezmení.

MESIAC PSA
6. október – 5. november 2018

**Čaká vás harmonické obdobie, zamerané predovšetkým na spoločenský rast, stretnete sa so zaujímavými a vplyvnými ľuďmi, ktorí vás môžu posunúť.**

**Kariéra:** Podarí sa vám zostaviť úspešný tím, čo neostane bez pozitívneho povšimnutia vašich nadriadených.

**Peniaze:** Vyjde vám obchod, na ktorom ste pracovali už dlho.

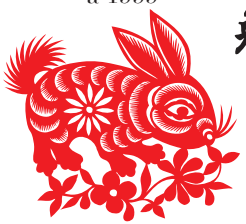
**Zdravie:** Vyšetrenie, ktorého ste sa obávali, dopadne dobre.

**Láska:** Spravte niečo pre oživenie vášho vzťahu – prekvapte svojho partnera. Nezadaní, majte oči otvorené.

# Zajac

1939, 1951, 1963, 1975, 1987 a 1999

兔



MESIAC OPICE
6. august – 5. september 2018

**Postavte sa na vlastné nohy a spoliehajte sa sami na seba. Naučte sa zdvorilo, no dôrazne povedať nie.**

**Kariéra:** V zamestnaní zažívate stabilné obdobie, skúste však aj tak zapracovať na zdokonalení svojich schopností, teraz je na to čas aj priestor.

**Peniaze:** Boli aj lepšie obdobia, ale nie je to také zlé.

**Zdravie:** Skoncujte s prejedaním, prekonajte svoju lenivosť a začnite sa hýbať.

**Láska:** Váš vzťah je v poriadku, nezaspite však na vavrínoch.

MESIAC KOHÚTA
6. september – 5. október 2018

**Je pred vami zaujímavé obdobie a bude záležať len vás, ako dopadne. Prevezmite iniciatívu a môžete veľa získať. Všetko bude závisieť od toho, ako dokážete balansovať medzi príležitosťami a problémami.**

**Kariéra:** Ak zabojujete, čaká vás úspech, v opačnom prípade môže prísť k nepríjemným konfliktom.

**Peniaze:** Dávajte si pozor na dodržanie finančných podmienok zmlúv. Ak prešvihnete isté termíny, nebude cesty späť a prídete o peniaze.

**Zdravie:** Nezanedbávajte svoj pravidelný pohyb.
**Láska:** Stojíte medzi dvoma mužmi/ženami. To, ako sa teraz rozhodnete, zásadne ovplyvní váš život.

MESIAC PSA
6. október – 5. november 2018
**Všetko, do čoho sa pustíte, dopadne nad očakávania. Bude sa vám dariť vo všetkých oblastiach.**
**Kariéra:** Predložte v zamestnaní akýkoľvek návrh – bude vám vyhovené bez námietok.
**Peniaze:** Zainvestujte, môžete dosiahnuť vysoké výnosy.
**Zdravie:** Cítite sa výborne, ste plní energie, ustúpili chronické ochorenia.
**Láska:** Plnými dúškami si užívajte romantickú aj sexuálnu stránku vášho vzťahu.

# Drak

1940, 1952, 1964, 1976, 1988 a 2000




MESIAC OPICE
6. august – 5. september 2018
**Zamerajte sa na blaho a prosperitu vašej rodiny, uvedomte si, že jedine silná rodina a neegoistický prístup vám zabezpečia úspech a spokojnosť.**
**Kariéra:** Ak napnete všetky svoje sily, budete kráľovsky odmenení.
**Peniaze:** Vyberajte si seriózne a dlhodobé investície – môže to byť aj kúpa nehnuteľnosti.
**Zdravie:** Dlho ste sa nevenovali svojim chodidlám, spravte si minerálny kúpeľ.
**Láska:** Vymýšľate množstvo aktivít, občas ich však zúžte len na svojho partnera, nie stále na celú spoločnosť.

MESIAC KOHÚTA
6. september – 5. október 2018
**Tento mesiac bude pre vás mimoriadne úspešný, najlepší z celého roku. Budete vo vrcholnej forme.**
**Kariéra:** Vaša kariéra neberie smer, aký si určíte.
**Peniaze:** Vaše investície sa vám niekoľkonásobne vrátia.
**Zdravie:** Odmeňte sa wellness víkendom.
**Láska:** Váš vzťah zažije znovuzrodenie, sexuálne aj emocionálne.

MESIAC PSA
6. október – 5. november 2018
**Budete musieť byť opatrní. Miestami sa budete pohybovať na hrane noža, Drak so Psom vytvárajú prostredie, ktorom je všetko možné – úspech aj pád, všetko bude závisieť od okolností. Buďte v strehu.**
**Kariéra:** Čaká vás zásadnejšie rozhodnutie: zvoliť pohodlnú ale rutinnú prácu, alebo ísť do rizika?
**Peniaze:** Venujte zvýšenú pozornosť svojim výdavkom, nezabúdajte platiť účty načas.
**Zdravie:** Ak sa ozvú bolesti kĺbov, nič nezanedbajte.
**Láska:** Vo vzťahu prevládne nedorozumenie, ak si to nevysvetlíte, hrozí rozchod či rozvod.

# Had

1941, 1953, 1965, 1977, 1989 a 2001




MESIAC OPICE
6. august – 5. september 2018
**Určite sa nebudete nudiť, prichádza jedna rýchla a divoká jazda ako na kolotoči, v ktorej môžete skončiť ako kráľ, ale aj vypadnúť z kola.**
**Kariéra:** Pokúste sa viac dôverovať ľuďom okolo seba, nebuďte paranoickí, môžete vás to stáť priveľa, aj stratu zamestnania.
**Peniaze:** Ak si budete veriť a zbavíte sa pesimizmu, zarobíte poriadny balík.
**Zdravie:** Vážna zdravotná komplikácia môže dopadnúť veľmi dobre, ale nesmiete prepadať beznádeji.
**Láska:** Môže sa stať, že si váš vzťah nedokážete udržať.

MESIAC KOHÚTA
6. september – 5. október 2018
**Upevníte svoje úspechy a posilníte svoju motiváciu. Úspechy vás čakajú pred dverami, stačí ich otvoriť.**
**Kariéra:** Postupne si budete upevňovať pozíciu.
**Peniaze:** Očakávajte slušné finančné zisky, nemíňajte však bezhlavo a šetrite.
**Zdravie:** Nezanedbávajte spánkovú hygienu, pre zdravý spánok musíte ísť spať pred polnocou.

**Láska:** S partnerom zažijete niečo pekné.

MESIAC PSA
6. október – 5. november 2018
**Život plynie pomaly a vy máte teraz možnosť regenerovať svoje sily na náročnejšie obdobia.**
**Kariéra:** V práci sa sústreďte na prehĺbenie vašich vedomostí, venujte sa aj spoločenskej stránke vašej práce.
**Peniaze:** Finančná situácia bude v rovnováhe.
**Zdravie:** Ostaňte stále v pohybe, pohyb vám pristane a prospieva.
**Láska:** Láska nie je to, čo vás teraz veľmi zamestnáva, dajte si na to pozor, váš partner nemusí byť taký trpezlivý, ako si myslíte.

# Kôň

1942, 1954, 1966, 1978, 1990 a 2002



MESIAC OPICE
6. august – 5. september 2018
**Ak budete postupovať pomaly a isto, nemusíte sa ničoho báť. Zabudnite však na svoje rozmary a nebuďte ani nerozhodní.**
**Kariéra:** Nezačínajte nič nové, zaoberajte sa rozbehnutými projektmi a riadne ich dokončite.
**Peniaze:** Nedajte sa zlákať sľubovanými ziskami, riadne sa najprv zamyslite, či sú naozaj reálne.
**Zdravie:** Naučte sa piť bylinné čaje, posilnia vaše vnútorné orgány.
**Láska:** Partner vás trochu zanedbáva, pripomeňte sa mu.

MESIAC KOHÚTA
6. september – 5. október 2018
**Nelietajte v oblakoch, vaše vízie nemajú reálny základ. Vráťte sa nohami na zem, inak by ste museli následky znášať poriadne dlho.**
**Kariéra:** Bolo vám naznačené, že vaše návrhy nie sú reálne, ustúpte konečne a prineste niečo nové.
**Peniaze:** Investície, od ktorých ste si veľa sľubovali, stagnujú.
**Zdravie:** Večerné prejedanie vám neprospieva. Je čas to zmeniť.
**Láska:** Tešte sa na pokojné obdobie plné porozumenia.

MESIAC PSA
6. október – 5. november 2018
**Tento mesiac prinesie oživenie. Čakajte príjemné a užitočné stretnutia, zoznámite sa s ľuďmi, ktorí sa stanú vašimi priateľmi.**
**Kariéra:** Dostanete nápad, ktorá sa vám podarí presadiť a vaša šikovnosť neostane nepovšimnutá.
**Peniaze:** Dlho ste plánovali jeden finančný projekt, a keď už ste naň skoro zabudli, prinesie vám príjemné prekvapenie v podobe slušného zisku.
**Zdravie:** Športujete radšej menej a pravidelne, ako veľa a nárazovo.
**Láska:** Nezadaní si budú užívať vášnivý vzťah s milovanou osobou. U zadaných nie je vylúčené očakávané tehotenstvo.

# Koza

1943, 1955, 1967, 1979, 1991 a 2003



MESIAC OPICE
6. august – 5. september 2018
**Dozviete sa o premeškaných príležitostiach a o negatívnych alebo pozitívnych následkoch svojho správania z minulosti.**
**Kariéra:** Môže dôjsť k drobným komunikačným problémom, ustrážte to. Nie ste teraz dosť silní na veľké spory.
**Peniaze:** Vyhnite sa riskantným investíciám.
**Zdravie:** Nezabudnite si naplánovať preventívnu prehliadku.
**Láska:** Budete sa musieť snažiť dvakrát toľko ako zvyčajne, aby ste vo vzťahu dosiahli pohodu.

MESIAC KOHÚTA
6. september – 5. október 2018
**Zamerajte sa na sebarozvoj, vašou úlohou bude rozvíjať múdrosť, aby ste sa naučili prijať svoje minulé chyby a poučiť sa z nich.**
**Kariéra:** Vaše hlavné zamestnanie bude stagnovať, zamerajte sa preto na získavanie vedomostí súvisiacich s vašou prácou.
**Peniaze:** Kvôli nedostatku obozretnosti môžete prísť o svoje úspory.
**Zdravie:** Ohrozujete sa nevhodnou životosprávou, chýba vám pohyb.
**Láska:** Vo vzťahu žiadne výrazné zmeny.

MESIAC PSA
6. október – 5. november 2018

**Nebudete sa vedieť postaviť na vlastné nohy. Budete pociťovať tlak zvonku, ktorý napokon spôsobí stratu sebadôvery. Nebuďte na seba zbytočne prísny, celkom postačí, že budete musieť bojovať s okolím.**
**Kariéra:** Niektorý z vašich kolegov si nie celkom férovo privlastní váš projekt a vy sa nebudete môcť brániť.
**Peniaze:** Niekto sa vás snaží oklamať a vás to môže stáť peniaze.
**Zdravie:** Ozvú sa zanedbané zdravotné problémy, ktoré vás aj môžu vyradiť zo zamestnania.
**Láska:** Je váš partner k vám úprimný?

# Opica

1944, 1956, 1968, 1980, 1992 a 2004




MESIAC OPICE
6. august – 5. september 2018

**Váš spoločenský život obohatia nové priateľstvá. Udržujte ich, váš úspech bude závisieť predovšetkým od dobrých vzťahov s ľuďmi.**
**Kariéra:** Naučte sa preukázať svoju šikovnosť a rýchlosť, bude to dôležité pre váš úspech.
**Peniaze:** Obmedzte zbytočné výdavky.
**Zdravie:** Starajte sa o starších členov vašej rodiny
**Láska:** V láske všetko bezo zmeny a ešte to nejaký čas potrvá.

MESIAC KOHÚTA
6. september – 5. október 2018

**Budete musieť ustúpiť zo svojich pozícií, do popredia sa teraz musia dostať tí, ktorí majú lepšie schopnosti. Netrápte sa tým, je to len striedanie stráží, aj na vás opäť príde rad.**
**Kariéra:** Zmierte sa s tým, že teraz nebudete hrať prvé husle.
**Peniaze:** Niekto si od vás bude chcieť požičať, urobte tak, len ak si budete istí, že na to máte.
**Zdravie:** Venujte sa sebe, cvičte, meditujte, buďte pripravení na zmeny.
**Láska:** Iniciatívnejší bude váš partner, ale napokon sa vám to zapáči a oceníte jeho chuť pracovať na vašom vzťahu.

MESIAC PSA
6. október – 5. november 2018

**Tento mesiac sa ponesie v znamení stagnácie. Nevnímajte to len negatívne, nie každý deň môžete bojovať. Nemáte silu veci meniť, buďte však trpezlivým pozorovateľom.**
**Kariéra:** Všetko pôjde v zabehnutých koľajach, hrozí vám však nesústredenosť.
**Peniaze:** Finančne na tom budete priemerne, uvedomte si však, že stále máte všetko, čo potrebujete.
**Zdravie:** Trochu zlepšite stravu, máte tu medzery.
**Láska:** Neriešte staré krivdy, len by ste sa pohádali.

# Kohút

1945, 1957, 1969, 1981, 1993 a 2005




MESIAC OPICE
6. august – 5. september 2018

**Ak si nebudete istí, že ste v práve, zachovajte si chladnú hlavu a vyhýbajte sa konfliktom.**
**Kariéra:** Pracovný život bude v znamení stagnácie, dariť sa vám bude len priemerne.
**Peniaze:** Venujte zvýšenú pozornosť svojim výdavkom, nezabúdajte platiť účty načas, predídete tak väčším nepríjemnostiam.
**Zdravie:** Posilnite svoje duchovné zdravie – čítajte, študujte, vzdelávajte sa.
**Láska:** O svojej novej láske nerozprávajte priveľa. Nie všetci vo okolí vám nový vzťah prajú.

MESIAC KOHÚTA
6. september – 5. október 2018

**Mali by ste k sebe byť láskavejší, ak vám niekto škodí, ste to len vy sami. Svoju energiu nasmerujete nesprávnym smerom a bude pre vás ťažké to zmeniť.**
**Kariéra:** Nevyhovárajte sa, vaši kolegovia nebudú mať trpezlivosť donekonečna.
**Peniaze:** Na peniaze našťastie tento mesiac ani nepomyslíte, inak by to nedopadlo dobre.
**Zdravie:** Robíte niečo, čo vám škodí. Začali ste viac fajčiť, prestali ste s pohybom, častejšie ako zvyčajne to preháňate s alkoholom? Sami dobre viete, s čím musíte prestať.
**Láska:** Vzťahy k ľuďom, nielen k partnerovi, sú vo všeobecnosti problematické.

MESIAC PSA
6. október – 5. november 2018

**Ťažké obdobie bude pokra ovať, keďže Kohút so Psom nevytvárajú pre Kohúta dobré spojenie, budete sa stále trochu trápiť, ale menej ako minulý mesiac.**

**Budete sa dostávať do stretu s vecami, ktoré budú vo vzťahu k vám v protiklade.**
**Kariéra:** Ak ste rýchly, bude vás čakať zdĺhavá analytická práca, ak ste pomalší typ, bude treba promptne vyriešiť problém, nebude to ľahké, ale ak to zvládnete, stúpnete vo svojich očiach.
**Peniaze:** Risk je zisk. Ak si na to trúfnete aj v tomto období, môže to byť zaujímavé. Nič nerobiť v tomto smere je však bezpečná istota.
**Zdravie:** Ohrozia vás nové zdravotné ťažkosti. Ak sa k nim postavíte zodpovedne, výrazne sa vám uľaví.
**Láska:** V láske to bude ako na hojdačke.

# Pes

1946, 1958, 1970, 1982, 1994 a 2006




MESIAC OPICE
6. august – 5. september 2018

**Vyjasnia sa mnohé veci, ktoré vás trápili. Zistíte, že ste sa obávali zbytočne.**
**Kariéra:** Nezačínajte nič nové, zaoberajte sa rozbehnutými projektmi a riadne ich dokončite.
**Peniaze:** Váš rozpočet je trochu napätý, ale s tým si poradíte.
**Zdravie:** Uvedomte si, že dôležitá je aj spoločenská stránka športu, pretože vám otvára nové priateľstvá.
**Láska:** Priznajte si vlastné chyby a kritiku zo strany partnera prijmite s pokojom.

MESIAC KOHÚTA
6. september – 5. október 2018

**Stane sa niečo, na čo nebudete mať dosah, ani sa tak nestane vašou vinou, následky však budete musieť znášať, možno dlhodobo.**
**Kariéra:** Podstatnejšie ako kariéra budú vaše medziľudské vzťahy, venujte sa im, v kariére vám teraz nič neutečie.
**Peniaze:** Očakávali ste vyššie výnosy. Počkajte na priaznivejšie obdobie.
**Zdravie:** Ozvú sa nečakané zdravotné ťažkosti, ktoré vás môžu vyradiť z práce aj na dlhší čas.
**Láska:** Vo vzťahu to poriadne škrípe. Robíte čo sa dá, ale aj tak to nemusí stačiť. Nevyčítajte si to.

MESIAC PSA
6. október – 5. november 2018

**Ak nájdete vnútorné rezervy, bude to mať priaznivý účinok nielen pre vás, ale aj pre vaše okolie.**
**Kariéra:** Vyriešite problém, ktorý sa vo firme ťahá už dlho.
**Peniaze:** Rozbehnuté projekty vám konečne začnú vracať investované prostriedky.
**Zdravie:** Venujte sa svojmu svalstvu, chrbtici a flexibilite kĺbov. Vyskúšajte jogu.
**Láska:** Nečakajte žiadnu zmenu, nezadaní si na svoju lásku ešte budú musieť počkať.

# Prasa

1947, 1959, 1971, 1983, 1995 a 2007




MESIAC OPICE
6. august – 5. september 2018

**Vaša cesta nebude len priama, čakajú vás aj slepé uličky, do ktorých sa dostanete nie vlastnou vinou.**
**Kariéra:** V práci ste očakávali úspech a budete nemilo prekvapení.
**Peniaze:** Investície, od ktorých ste si veľa sľubovali, dopadli celkom inak. Niekto vás oklamal.
**Zdravie:** Pozor na nečakané udalosti, hrozia úrazy.
**Láska:** To, že ste v nepohode, sa prenáša aj do vášho vzťahu, nevyhnete sa konfliktom, ktoré môžu viesť až k rozchodu.

MESIAC KOHÚTA
6. september – 5. október 2018

**Čaká vás príjemný mesiac, budete si užívať spoločenský úspech a rodinnú pohodu.**
**Kariéra:** Absolvujete podnetnú a užitočnú pracovnú cestu.
**Peniaze:** Máte všetko, čo potrebujete a ste s tým spokojní.
**Zdravie:** Ste trochu pôžitkársky, ale budete si to vedieť ustrážiť.
**Láska:** Trávte veľa času s partnerom v kruhu vašich známych a rodiny, prospeje to vášmu vzťahu.

MESIAC PSA
6. október – 5. november 2018

**Pochybujete o sebe zbytočne. Všetky vaše dobré vlastnosti ako je porozumenie, schopnosť vnášať harmóniu a dobrú náladu, budú ocenené.**
**Kariéra:** Podarí sa vám tímovo uspieť.
**Peniaze:** Nie je vhodný čas na investovanie.
**Zdravie:** Skoncujte s večerným prejedaním. Pre začiatok aspoň zmenšite porcie.
**Láska:** S partnerom zažívate celkom príjemné bezvetrie.

# ČO HOVORÍ *Tarot?*

august | september | október



text_ Zaria




## Baran
21. 3. – 19. 4.

**august** 2018
### Kalichová 5

Človek si musí najprv vyplakať staré oči, aby sa dokázal pozrieť na svet novými a s úsmevom. Nečaká vás ľahké obdobie, ale nepotlačujte svoje trápenie, nebráňte sa smútku, nechajte týmto náladám voľný priechod, veď sa ich predsa chcete zbaviť. Chce to len čas. Nebojte sa, nájde sa niekto, kto vám pomôže. Ostaňte pokojní, aby ste dôstojne mohli opustiť všetko, čo už aj tak neviete zachrániť.




**september** 2018
### Pustovník

Zamerajte sa na seba, potrebujete čas na hlboké sebapoznanie, aby ste uvideli cestu, po ktorej sa máte vydať. Nedajte sa manipulovať ani vo veciach lásky, nezabúdajte, že najdôležitejší vzťah je vzťah k sebe. Nekonajte, počkajte si, kým správne pochopíte veci okolo vás. Zistite, čo vlastne chcete, až potom budete môcť konať cielene a vyriešite svoj problém. Nájdite cestu k sebe samému.




**október** 2018
### Princ mečov

Zo všetkých strán očakávajte kritiku, berte ju však ako príležitosť napraviť svoje konanie, ktoré bolo možno povrchné, možno nerozvážne či ľahkomyseľné. Prijmite ju však chladnokrvne a s humorom. Požiadajte blízkeho človeka, aby vám úprimne a vecne povedal, čo podľa neho robíte zle. Ak vám partner niečo vytkne, neurážajte sa a nebuďte tvrdohlavý. Využite svoju tvorivosť a nekonvenčnosť. •




## Býk
20. 4. – 20. 5.

**august** 2018
### Princ kotúčov

Budete zveľaďovať a uchovávať majetky. Pustíte sa do rekonštrukcie bývania, možno kúpite nehnuteľnosť. Budete si robiť veci po svojom a hoci vás okolie bude vnímať ako neústupčivého a tvrdohlavého, vy si nedáte do ničoho hovoriť, viete, že vaše konanie prinesie výsledky. Budete energickí a vytrvalí, hovoriť za vás budú činy. V láske môžete stretnúť partnera na celý život.




**september** 2018
### Sila

Čaká vás obdobie plné napätia, v ktorom pocítite, ako vám v žilách pulzuje život. So silou mocného leva vyriešite momentálne, ale aj dlhodobé spory. Vaše víťazstvo bude pritom dosiahnuté s dôstojnosťou, sebaúctou a poctivo. Veci si nebudete veci nasilu podrobovať, ale premieňať. Vaše presvedčenia sa ukážu ako správne a budú tak aj všeobecne prijímané. Ľúbostný život bude plný vášne.

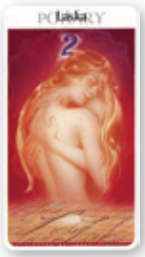



**október** 2018
### Blázon

Blázon je mudrcom, ktorému je dovolené stať sa opäť dieťaťom. Má v sebe chaos i múdrosť. Budete spontánni a zvedaví, budete v sebe cítiť silu blázna vykonať revolučné zmeny, rozbiť a zničiť daný stav vecí a dať im nový smer. Nebudete si môcť pomôcť, následky vášho konania (nech budú akékoľvek) nebudú pre vás podstatné, aj keby ste mali začínať od nuly – hlavne, že sa budete dobre baviť. •




## Blíženci
21. 5. – 20. 6.







**august** 2018
### Kotúčová 2

Čaká vás rozhodovanie. Nerobte však ešte definitívne rozhodnutie, obratne kľučkujte, nechajte si otvorených viacero možností. Nechajte sa unášať životom a dobre vnímajte, čo vám prináša, nič neplánujte, prispôsobujte sa tomu, čo vám ponúka. Umenie nie je hrať, keď máte dobré karty, ale poradiť si s tými, ktoré sme dostali. Zbytočne sa však netrápte, každý je raz dole, raz hore.

**september** 2018
### Kalichová 2

Tento mesiac nadmieru praje vašej láske. Čaká vás láskyplné spojenie, cenné stretnutie, alebo zmierenie. Tešte sa na lásku, nebuďte už sami, k niekomu pristúpte otvorene a srdečne, vyznajte sa niekomu zo svojich citov a očakávajte pozitívne prijatie. Ak nepôjde o lásku partnerskú, pocítite úľavu, keď si vyriešite svoj vnútorný konflikt. Veď láska k sebe samému je pre náš život najdôležitejšia.

**október** 2018
### Palicová 5

Nebojte sa konkurencie a ukážte, čo je vo vás. Postavte sa k výzvam čelom, preverte svoje sily. Zobuďte v sebe súťaživého ducha, bojujte s odhodlaním. Čaká vás napínavé preverenie vašich síl, nebojte sa toho. Ukážte, čo je vo vás, vydajte zo seba čo najviac. Okrem ducha posilnite aj svoje telo a začnite cvičiť, vyberte si ľubovoľný, najlepšie vytrvalostný šport, ktorý vás dostane do formy. •




## Lev
23. 7. – 22. 8.







**august** 2018
### Palicová 6

Čaká vás veľa úspechov, šťastné dni očakávajte aj v láske. Tešte sa na samé dobré správy, teraz máte v rukách tie najväčšie tromfy, s ktorými všetko môžete prekonať. Využite toto priaznivé obdobie a svoj úspech si aj poistite. Takisto sa oň podeľte – pozvite priateľov, spravte si poriadnu oslavu. Víťazstvo sa môže týkať aj toho, že sa vám v niečom podarí zvíťaziť aj nad sebou samým.

**september** 2018
### Rytier kalichov

Čaká vás láskyplný čas mieru, ktorý by ste si mali užiť v dobrej nálade a uvoľnení. Straste zo seba všetky pochyby, zlú náladu, uzatvorte so všetkými mier.
Aj za pomoci vľúdneho, taktného a citlivého staršieho muža môžete bez napätia vyriešiť svoj problém. Šírte okolo seba srdečnú náladu, vyznajte lásku partnerovi, ak ste nezadaní, teraz je správny čas osloviť objekt vašich túžob.

**október** 2018
### Kalichová 4

Hoci budete pociťovať nadbytok a prepych, práve tie sú príčinou vašej nepohody a nespokojnosti . Budete nahnevaní a mrzutí, budete mať problém koncentrovať sa. Budete mať pocit, že ste stratili zmysel života, ale problém je v tom, že ste stavali na zlých základoch a na duchovnej prázdnote. Vedome odpútajte svoju pozornosť od hnevu a namrzenosti napríklad tým, že budete pomáhať iným. •

## Rak
21. 6. – 22. 7.




**august** 2018

### Princezná palíc

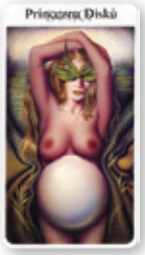
Všetko pôjde rýchlo, vaše okolie vám veľmi vychádzať v ústrety, bude vami úplne očarené. Na poli lásky dôjde k prebudeniu veľkej sexuálnej sily, čakajú vás flirty, ak nemáte stáleho partnera, v tomto období si ho nenájdete, dôležitá pre vás bude predovšetkým vášeň a rozkoš. Budete ako oheň – mocní, no nestáli. V negatívnom vyznení karty sa však môžete správať náladovo až hystericky.




**september** 2018

### Palicová 7

Ústrednou témou mesiaca bude vaša odvaha, ktorú budete musieť vynaložiť v boji s prekážkami. Buďte smelí, vaša pripravenosť a schopnosť podstúpiť zmeny, budú odmenené. Chráňte si svoju pozíciu, ktorú bude chcieť niekto spochybniť, či už v práci, v rodine, alebo medzi priateľmi. Rovnako si obhájte svoju lásku. Pre presadenie svojich záujmov sa nebojte skrížiť vaše plány s plánmi ostatných.




**október** 2018

### Princezná kotúčov

Zrodí sa niečo nové, v doslovnom aj prenesenom zmysle slova. Tam, kde sú na to podmienky, narodí sa dieťa. U ostatných príde k obnove, a to všetkých smeroch – predovšetkým však v rámci rodiny. Obnovia aj staré kontakty, z ktorých vzíde niečo nové – možno aj práca, alebo nový smer v živote. Veľmi vás bude baviť práca v záhrade a oveľa viac vás to bude ťahať von, do prírody, na výlety. •

## Panna
23. 8. – 22. 9.




**august** 2018

### Hviezda

Sila karty Hviezda spočíva v pojmoch ako pokora, vďačnosť, láska, poznanie, vedenie a z vlastnej bolesti zrodené pochopenie ostatných. Ide o ženský typ životnej sily, ktorá potom, čo prestála toľko ťažkých skúšok, dospela k najvyššiemu poznaniu a so skutočnou odvahou a s radosťou žije skutočný život. Svoju cestu už nikdy neopustíte. Dôjde k zásadným zmenám, ktoré však budú len pozitívne.




**september** 2018

### Kalichová 10

Uvedomíte si, kam patríte, kde je váš domov. Tí, ktorí uvažujú o založení rodiny, alebo začatí spoločného života, tak aj v tomto období urobia. Tešte sa na spoločne strávené časy s vaším partnerom, a jeden druhému sa s dôverou odovzdajte. Venujte sa rodine, pokiaľ žiadnu nemáte, strávte deň s priateľmi, bavte sa, tancujte. Očakávajte tiež materiálne bohatstvo a úspech v práci.




**október** 2018

### Mečová 5

Buďte nanajvýš opatrní, pred vami sú samé prekážky. Vyzbrojte sa najlepšie, ako sa len dá. Dáte sa na boj a ak v ňom budete porazení, stiahnite sa a lížte si svoje rany v ústraní. Pravdepodobne zaznamenáte aj straty a zistíte, že sa niečo skutočne zmenilo a férové jednanie a dobrá vôľa už nebudú stačiť, preto sa budete musieť vydať úplne iným smerom a začať niekde úplne inde a od začiatku. •

## Váhy
23. 9. – 22. 10.




**august** 2018
### Kotúčová 8

Ak ste v situácii, že by ste mohli otehotnieť, teraz je ten pravý čas. Tento mesiac sa nesie v znamení ženského aspektu. Pre ostatných prináša rozkvet vnútorného i vonkajšieho bohatstva, ktoré bude následkom vašej múdrosti, rozvážnosti a tvorivosti. Budete rozvíjať vašu osobnosť – či už v duchovnej sfére, alebo v práci. Dariť sa vám bude aj v majetkových či investičných záležitostiach.




**september** 2018
### Súd

Súd, pred ktorým sa pomyselne ocitnete, nebude vôbec prísny, neúprosný, ani trestajúci. Čaká vás skôr oslobodzujúci stav znovuzrodenia. Zažijete pocit, ako keď napríklad úspešne spravíte skúšky, ukončíte školu. Už ste niečo prekonali, uzavreli, nepotrebujete sa obzerať do minulosti, netočte sa preto v kruhu. Dozreli ste na to, aby ste spravili krok vpred, ukážte to sebe, aj ostatným.




**október** 2018
### Kotúčová 3

Zamerajte sa na oblasť práce a vzdelávania, budete v nej veľmi úspešní. Bude sa vám dariť v škole aj v práci. Ak často premýšľate nad tým, že by ste najradšej robili niečo iné, tento mesiac máte veľkú šancu to zmeniť. Ničoho sa nebojte, máte v sebe potenciál, ktorý bude stačiť na zmenu, neobávajte sa ani o peniaze. Budete sa tešiť z úspechu v práci, ktorá vás napĺňa, a ktorú milujete. •

## Strelec
22. 11. – 21. 12.




**august** 2018
### Slnko

Táto karta nikdy nie je negatívna, tešte sa na slnečné časy. Čaká vás nový zajtrajšok, spoľahnite sa, že akonáhle na to budete pripravení, vaše problémy sa vyriešia. Slnko vám prináša sebapoznanie, sebadôveru, sebestačnosť a samostatnosť. Teraz môžete konečne vychutnávať plody svojho úspechu. Posunuli ste sa vo svojom živote o kus ďalej a už nebudete opakovať chyby, ktoré ste robili.




**september** 2018
### Eso kalichov

Naplnenie. Tento mesiac bude pre vás ako zázrak. Všetko máte na dosah ruky, v láske, v práci, v živote, v peniazoch... Čakali ste dlho a teraz môžete trvalo niečo zmeniť vo váš prospech, využite to. Môže sa vám podariť nájsť i seba samého, v každom ohľade – budete na vrchole. Buďte otvorení a vďační za šťastie, ktoré vám život priniesol. Dostali ste veľké príležitosti, urobte, čo sa dá.




**október** 2018
### Princ kalichov

Čaká vás divoká jazda! Budete trošku odtrhnutí z reťaze, budete nedočkaví, dychtiví a žiadostiví. Je tu však aj nádej na to, že ju dokážete transformovať a dosiahnuť vaše ciele. Vaše okolie bude k vám chápavé, čaká vás dobrá príležitosť, ktorá vás posunie. Ak sa teraz rozhodnete oživiť váš vzťah, alebo začať nový, vaša láska pred vami nikam neujde a dosiahnete všetko, čo budete chcieť. •




## Škorpión
23. 10. – 21. 11.

**august** 2018
### Rytier mečov

Využite svoje abstraktné a konštruktívne myslenie, môžete veľa získať. Na problémy sa pozrite kriticky a hľadajte reálne riešenia. Poraďte sa s blízkym priateľom alebo odborníkom. Vaša myseľ bude pracovať na plné obrátky, prehodnotíte mnohé vaše doterajšie postoje, nič vás nezastaví, nevzdáte sa, k úspešnému zvládnutiu vás dovedie aj vaša zdravá ctižiadostivosť. Dajte sa do práce.




**september** 2018
### Kráľovná kotúčov

Stretnete zrelú ženu, ktorá bude pre vás veľmi dôležitá, nechajte si od nej poradiť. Celkovo vaše kroky budú ovplyvňovať archetypálne vlastnosti zrelej ženy súvisiace s udržovaním domova – starostlivosť, spoľahlivosť, stálosť a vernosť. O domov sa musíte však aj postarať – pouvažujte preto o vyššom plate, zájdite do banky kvôli hypotéke. V láske preukážte, že ste spoľahliví, stáli a verní.




**október** 2018
### Kalichová 8

Nerob si starosti s tým, kam ťa dovedie jeden krok, ale pozeraj na celú budúcnosť. Majte tú myšlienku na pamäti, keď sa vám niečo nepodarí, možno niečo prehráte, alebo o niečo prídete a nebudete sa cítiť práve najlepšie. Nebojte sa však a rozlúčte sa so všetkým zabehnutým a vydajte sa po neznámej ceste, aj keď bude pre vás spočiatku neobvyklá a namáhavá, ale na jej konci nebudete ľutovať. •




## Kozorožec
22. 12. – 19. 1.

**august** 2018
### Zamilovaní

Pôjde o srdce – to bude mať vo všetkom rozhodné slovo, lebo si uvedomíte, že zdĺhavé premýšľanie vás dovedie rovnako ďaleko, ako úplná nerozhodnosť. S vášňou sa pustíte do niečoho nového, čo vás celkom pohltí, a všetko, čo začnete, bude mať dlhodobý charakter, nakoľko jedine cez zamilovanosť a pohlavný akt sa dostávame na úroveň stvoriteľa a tak ako on dávame život, teda niečo trvalé.




**september** 2018
### Šťastie

Život vám ponúka to najsladšie z najsladšieho: bezstarostnosť, radosť, nadšenie. Tešte sa s priateľmi. Čaká vás zábava a spoločenský život bude nad všetkým. Teraz je čas venovať sa priateľom – oslavy, stretnutia, výlety... Pozvite aj tých, ktorých ste už dlho nevideli. Problémy neriešte, teraz na to nie ste naladení. Vaša očarujúca osobnosť zafunguje aj v láske a nadviažete známosť.




**október** 2018
### Princezná kalichov

Prichádzate do nového obdobia svojho života, kde si môžete plniť aj tie najtajnejšie sny a želania. Otvára sa pred vami možnosť nových projektov, či dobrých správ... Vaša intuícia vám niečo našepkáva, ale vy z nejakého dôvodu, nechcete nič počuť. Máte strach aby vás niekto nezranil alebo nesklamal. Dajte na svoju intuíciu, dobre vás povedú aj cit a neha, všetko zvládnete s grácioru. •




**Vodnár**
21. 1. – 18. 2.

**august** 2018
## Spravodlivosť

Vyrovnávate sa so sebou, aj so svojím okolím. Viete, že sa svojimi skutkami stávate tvorcom svojho života. Vo chvíli, keď pochopíte všetky súvislosti života, mečom spravodlivosti akoby oddelíte všetko, čo by vám mohlo prekážať na ceste vpred. Zodpovednosť za to, čo príde, je iba na vás, nezvaľujte svoju vinu na druhých. Ak toto pochopíte, budete žať úspechy v práci, v rodine, aj v partnerstve.




**september** 2018
## Kotúčová 9

Čo tak vyskúšať šťastie v nejakej lotérii? Kto nehrá, nevyhrá! Zdá sa, že vám by to práve teraz mohlo vyjsť. Podajte si svoje šťastné čísla, kúpte si žreb alebo vsaďte na svoj obľúbený tím v nejakom športe. Šťastie je na vašej strane, využite to. Dôležité je, aby ste rozpoznali tú správnu príležitosť a nepremeškali ju. Skúste sa aktívne zaujímať o svoje možnosti, nielen doma čakať na zázrak.




**október** 2018
## Diabol

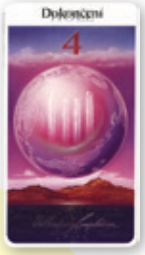
Na našej životnej ceste nám diabol pomáha k sebapoznaniu. My sa totiž snažíme všetky svoje negatívne vlastnosti ignorovať, nepracujeme s nimi na vedomej úrovni. Diabol nám ľsťami pomáha poznávať naše negatívne aspekty – pudovosť, lenivosť, obžerstvo, závisť, žiarlivosť, chamtivosť, samoľúbosť... Toto je príležitosť, ktorú nám energia diabla dáva, preto sa jej nezbavujte, ale ju múdro využite. •




**Ryby**
19. 2. – 20. 3.

**august** 2018
## Kalichová 6

Čaká vás zaujímavé stretnutie s niekým z minulosti, koho ste už dlho nevideli a kto vám možno pomôže vyriešiť aktuálny problém v súčasnosti. Vráťte sa do minulosti, urobte si inventúru svojich plánov a túžob, oprášte tie, ktoré vás znovu zaujmú, pracujte na ich uskutočnení. Môže sa stať, že zažite romantickú lásku, plnú rozkoše a prebudenej sexuality práve s niekým z vašej minulosti.




**september** 2018
## Palicová 4

Máte pred sebou dobré obdobie v znamení naplnenia, ukončenia a dokonalosti. Samostatne dosiahnete svoj cieľ a upevníte si svoj úspech. Budete sa cítiť sebaisto, spolu ostatnými oslávte svoj úspech, spravte si oslavu, kde pozvite čo najviac vašich priateľov, nie je sa čoho obávať. Buďte k ľuďom srdeční, srdečnosť a predovšetkým prajnosť voči ostatným, k vášmu úspechu prináleží.




**október** 2018
## Eso mečov

Poznaním sa dopracujete k novým príležitostiam. Máte šancu niečo hlboko pochopiť, a niekomu niečo – vášmu partnerovi – objasniť, porozumieť a urobiť šťastné a jasné rozhodnutia. Prídu k vám originálne, oslobodzujúce myšlienky, pocítite dokonca silu geniality a váš život naberie novú cestu a smer. Nebude to ani tak náhla zmena, ako skôr prirodzený vývoj, ku ktorému vás priviedlo Poznanie. •

HORMON YOGA

# HORMONÁLNA JOGA PRE ŽENY

ŠPECIÁLNA ZOSTAVA CVIKOV NA PODPORU ŽENSKOSTI, ENERGIE A VITALITY



**RIEŠI ŤAŽKOSTI SÚVISIACE S NEVYROVNANOU HLADINOU HORMÓNOV** ✓

nepríjemné symptómy menopauzy, dlhú či bolestivú menštruáciu, PMS, padanie vlasov, lámavosť nechtov, migrény, suchosť kože či slizníc

**ŽENÁM PO CELOM SVETE POMÁHA** ✓

s otehotnením, cystami, myómami, zníženou funkciou štítnej žľazy, aj s nadváhou

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

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

# ▲ SÝPKY SVETLA

- ▲ Informácií na poli spirituality je dnes akosi priveľa...
- ▲ Novinka internetového portálu CEZ OKNO
- ▲ Paretovo pravidlo hovorí o pomere 20:80. Teda ak pozriete 20% obsahu (tie najpodstatnejšie články a videá), získate až 80% kľúčových informácií
- ▲ Preto všetky naše špecializované kanály spoločne, prehľadne a vždy poruke
- ▲ SÝPKY SVETLA = CEZ OKNO + KEMET + TVORCOVIA KRÍDEL + ARCHEO + MIESTA
- ▲ Priestor pre ľudí, ktorých úprimne zaujíma Duša
- ▲ Podporná zóna ozajstnej Spirituality a Duchovna s veľkým D
- ▲ Zdieľanie cností Poznania i Spolutvorenie... chcete prispieť do SÝPOK SVETLA?
- ▲ Ozvite sa na e-mail: sypkysvetla@cez-okno.net

www.sypkysvetla.sk

Vanda
www.astrotouch.com

# Astrológia

pre všetky znamenia

august
september
október



## BARAN

21. 3. – 19. 4.

**AUGUST** 2018

**Spoločenské vzťahy prejdú zmenami, ale inak sa budete najmä baviť. Posledné augustové dni navyše urobíte niečo aj pre svoje zdravie.**

V auguste bude zo začiatku rušno najmä v znamení Leva. Stretne sa v ňom Merkúr a Slnko a to znamená, že tento mesiac nad všetkým zvíťazí vaša radosť zo života. Retrográdny Mars navyše naznačuje, že prežívate rušné, spoločenské obdobie. Nenechajte sa prekvapiť krízou jedného priateľstva, alebo ukončením spolupráce s nejakou skupinou ľudí. Ale – až na niekoľko otáznych dní – prvé tri týždne si budete hlavne užívať. 23. augusta Slnko vstúpi do vášho astrologického domu práce a zdravia. Preto záverečný týždeň bude pre zmenu vhodný na vyriešenie zdravotného problému, naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity, či začatie diéty. Dosť bolo predsavzatí, treba konať.

**SEPTEMBER** 2018

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

Retrográdny Mars z domu priateľstva nacúval do vášho domu kariéry. Možno ste sa vrátili k nejakému starému projektu a tentokrát ho zvládnete aj ukončiť. Okrem toho, že stíhate kopu rutinných pracovných povinností, meníte aj svoj životný štýl. Možno zhadzujete prebytočné kilá, upravujete svoj stravovací režim, alebo navštevujete lekárov kvôli chronickým problémom. Ak nie vy, potom niekto iný z vašej rodiny bude potrebovať pomoc, alebo opatrovateľské služby. Vďaka Slnku v doma partnerstva bude zvyšok septembra už patriť najmä láske. Vaša polovička sa môže tešiť vašej zvýšenej pozornosti. Ak nikoho nemáte, je čas na novú známosť.

**OKTÓBER** 2018

**V októbri zvládnete neuveriteľné množstvo spoločenských povinností a to aj napriek tomu, že takmer neustále myslíte na lásku. Koncom mesiaca pribudne ešte jedna téma: financie.**

Mars je naspäť vo vašom astrologickom dome priateľstva. Preto sa nasledujúce týždne budete energicky zasadzovať za záujmy (alebo proti záujmom) nejakej organizácie, či skupiny ľudí. Je tiež možné, že vás niečo vyprovokuje, aby ste sa opäť pustili do boja za splnenie svojho dávneho sna. Október bude najšťastnejším mesiacom roka.



# BÝK

20. 4. – 20. 5.

**AUGUST** 2018

**Počas prvých týždňov sa zaslúžite o zmeny, ktoré pozitívne ovplyvnia rodinný život. Zvyšok mesiaca prinesie navyše aj veľa ďalšieho potešenia a to presne podľa vašich predstáv.**
Mars cúva z vášho astrologického domu kariéry do domu filozofie. Je toho veľa, čo treba dokončiť a namiesto pomoci vám Mars bude občas hádzať polená pod nohy. V astrologickom dome domova môžeme v auguste stretnúť Slnko a Merkúr, čo je pre rodinu dobrá správa. Aj keď – Merkúr je ďalšia planéta, ktorá je teraz retrográdna, takže nie všetko pôjde hladko. V extrémnom prípade to znamená sťahovanie kvôli zamestnaniu. A ak sa aj nechystáte sťahovať, prežijete týždne plné aktivít, súvisiacich s domovom a rodinou. Koncom augusta aj hravé a zábavné chvíle, keď sa Slnko presunie do vášho astrologického domu potešenia. Vynaložíte veľa energie na aktivity, súvisiace s deťmi, fyzickou láskou, alebo nejakou tvorivou prácou.

**SEPTEMBER** 2018

**Rozširujete si obzory a popritom si užívate. Posledné septembrové dni vyplavia na povrch istú zdravotnú záležitosť a prinútia vás pristúpiť k radikálnym riešeniam.**
Mars vo vašom astrologickom dome filozofie konečne ukončil retrográdny pohyb. Takže vás čaká ďalšia tvorivá intelektuálna práca, alebo fyzicky náročná, ďaleká cesta. Možno sa dočkáte aj vyriešenia istých právnych záležitostí. Ale tento mesiac nebude núdza ani o zábavu. V dome potešenia máte totiž prvé týždne Slnko, a to znamená, že nič nebude obmedzovať váš tvorivý prejav a vy sa môžete venovať deťom, nejakej kreatívnej aktivite, alebo aj hazardu. Nie je vylúčená ani ľúbostná aféra. Záverečná tretina mesiaca bude mimoriadne vhodná na definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, alebo naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity, začatie diéty, cvičenia. Dosť bolo predsavzatí, treba prejsť k činom.

**OKTÓBER** 2018

**Vrháte sa do práce, ale aj zdravie a kondícia by si zaslúžili viac pozornosti. Tak či onak, koncom mesiaca hodíte všetko za hlavu a budete hlavne randiť a užívať si.**
Mars sa vrátil do vášho domu kariéry. V nasledujúcich týždňoch to pre vás znamená vynaloženie veľkej energie na kariéru a upevnenie spoločenského postavenia. Vaše pracovné tempo bude obdivuhodné, stihnete urobiť kopu práce. Retrográdny Merkúr ale naznačí, že vaša forma predsa len nie je ideálna. Môže sa prejaviť problém, ktorý bol už dlhšiu dobu potláčaný. Zdá sa, že by mohlo ísť o dôsledky zanedbávania zdravotných záležitostí a kondície. Rozhodnete sa zmeniť životný štýl, možno aj zhodiť prebytočné kilá. V tom prípade pripomíname, že hladovka je vraj najúčinnejšia po splne a ten tentokrát pripadne na 24. Zvyšok októbra patriť už len láske a partnerským záležitostiam. Vaša druhá polovička sa môže tešiť vašej zvýšenej pozornosti. Ak nikoho nemáte, je tu práve čas na novú známosť.



# BLÍŽENCI

21. 5. – 20. 6.

**AUGUST** 2018

**Čakajú vás dôležité stretnutia a rozhovory. Ale nielen tie vám pomôžu rozšíriť si obzory. Záver mesiaca prinesie zmeny, ktoré pozitívne ovplyvnia rodinný život.**
Prvé týždne sú orientované na tretí dom, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie a blízke medziľudské kontakty. Týmto domom prechádza teraz Merkúr a Slnko a to znamená, že si naďalej nachádzate čas pre svojich blízkych. V príjemnej spoločnosti strávite najmä prvé tri týždne. Začnete aj študovať niečo nové, alebo nejakým iným spôsobom sa vás dotkne oblasť školstva, médií, či komunikačných technológií. Mars je ale stále ešte retrográdny a rovnako aj Saturn, takže planéty vás paradoxne budú do spomínaných aktivít hnať a zároveň vám neumožnia v nich uspokojivo napredovať. 23. augusta sa Slnko presunie do astrologického domu domova a prinesie rušné, ale príjemné a z hľadiska rodinného života možno aj kľúčové dni.

**SEPTEMBER** 2018

**Rodina, alebo bývanie sú ústredné témy mesiaca. Popritom sa naďalej venujete aj finančným záležitostiam. Posledný týždeň prinesie navyše veľa potešenia a to presne podľa vašich predstáv.**
Mars nacúval do vášho ôsmeho domu. Vďaka tomu bude množstvo vašej energie patriť nejakým záležitostiam, súvisiacim s dedičstvom, alebo so zdieľaným majetkom. Začiatkom septembra budú veci už napredovať rýchlo. Pravdepodobný nárast sexuálnej energie je ďalším dôsledkom prechodu Marsu ôsmym domom.
Menšia kríza v pracovnej oblasti môže súvisieť s tým, že momentálne u vás kariéra nie je na prvom mieste. Dôležitejšie sú záležitosti bývania, či rodiny. V dome domova máte totiž prvé týždne Slnko a aj ďalšiu kozmickú podporu a to znamená, že sa budete venovať aktivitám, súvisiacim s rodinou a domácnosťou. Navštívite rodičov, či starých rodičov, alebo sa budete zaoberať bývaním. Neskôr prichádza čas hravosti, flirtu, zábavy.

**OKTÓBER** 2018

**Spoznávate nové veci a popritom si užívate. Záverečný októbrový týždeň upriami vašu pozornosť na zdravie a kondíciu.**
V októbri nájdeme Mars vo vašom astrologickom dome filozofie, čaká vás tvorivá intelektuálna práca, alebo fyzicky náročná, ďaleká cesta. Pokrok možno očakávať aj v istej právnej záležitosti.
Ale tento mesiac nebude len o vážnych veciach. V dome potešenia máte prvé týždne Slnko a to znamená, že sa budete baviť, venovať deťom, uvoľníte svoju kreativitu a možno nebude chýbať ani poriadna dávka hazardu či flirt. Po prvých troch týždňoch Slnko prejde do domu práce a zdravia. Zábava opäť ustúpi pracovným povinnostiam. U niektorých z vás to bude zároveň vhodná doba na definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, alebo naštartovanie novej diéty a starostlivosti o kondíciu. Prestaňte o tom hovoriť, je tu čas konať.



# RAK

21. 6. – 22. 7.

**AUGUST** 2018

**Zháňate peniaze všetkými možnými cestami. Občas to už pripomína posadnutosť. Koncom mesiaca si ale konečne nájdete čas aj pre ľudí okolo seba.** Prvé týždne sú pokračovaním toho, čo začalo už koncom marca: dôraz je na peniazoch a komunikácii. Vďaka Merkúru a Slnku sa ocitáte zoči-voči pokušeniu siahnuť po lákavej finančnej príležitosti. Môžete zbohatnúť vďaka nekonvenčnej pracovnej ponuke, alebo budete opäť zvažovať peniaze z iných zdrojov (dedičstvo, pôžička, možnosť zaujímavej investície). Mars ale ešte stále "cúva", až sa z vášho ôsmeho domu postupne dostane naspäť do siedmeho. Takže naďalej sa zdá, že so zháňaním financií to nevychádza podľa plánov. Koniec augusta, so Slnkom v znamení vášho domu komunikácie, bude už patriť najmä ľuďom, ktorých máte najradšej. Čakajú vás výlety, vychádzky a množstvo stretnutí a rozhovorov s vašimi blízkymi.

**SEPTEMBER** 2018

**Pripravte sa na stretnutia a rozhovory. Najmä s osobnými a pracovnými partnermi, ale možno aj s príbuznými či blízkymi ľuďmi. Koniec mesiaca prinesie zmeny, ktoré pozitívne ovplyvnia rodinný život.** Mars sa postupne vráti z vášho domu partnerstva do ôsmeho domu. Do medziľudských vzťahov teraz červená planéta prináša svoju energiu, ale aj nutnosť krotiť výbušnosť a vyhýbať sa konfliktom. Našťastie, Slnko s Merkúrom vám s komunikáciou pomôžu. Ak rande vo dvojici nie je to, po čom teraz túžite, tak si dohovorte stretnutie aspoň so starými priateľmi, alebo súrodencom, vyberte sa na výlety a prechádzky. Po prvých troch týždňoch sa Slnko presunie do znamenia vášho domu domova. Budete prehodnocovať svoje miesto v rodine, spoločnosti. To vás podporí v tom, aby ste naštartovali nejaké aktivity, súvisiace s rodinou a domácnosťou. Navštívte rodičov, začnite hľadať nové bývanie, alebo plánovať renováciu a pod.

**OKTÓBER** 2018

**Rodina, prípadne bývanie, sú hlavné témy prvých týždňov. Popritom sa úspešne venujete aj finančným záležitostiam. Posledný týždeň prinesie navyše veľa potešenia a to presne podľa vašich predstáv.** Mars si razí cestu vaším ôsmym domom. Vďaka tomu bude množstvo vašej energie patriť nejakým záležitostiam, súvisiacim s dedičstvom, alebo s majetkom, ktorý nepatrí len vám. Veci budú konečne napredovať rýchlo. Nárast túžby a sexuálnej energie je ďalším dôsledkom prechodu Marsu ôsmym domom. Na prvom mieste sú tento mesiac záležitosti bývania, či rodiny. Navštívite rodičov, či starých rodičov, alebo sa budete zaoberať bývaním. Kúpite, či predáte nejakú nehnuteľnosť. Prípadne sa pustíte do stavby, alebo rekonštrukcie. Neskôr, keď Slnko prejde za Jupiterom, Venušou a Merkúrom do piateho domu, prichádza čas hravosti, flirtu, zábavy. S takouto exkluzívnou zostavou v astrologickom dome potešenia to vyzerá na poriadny žúr, alebo výbuch kreativity.



# LEV

23. 7. – 22. 8.

**AUGUST** 2018

**Meníte sa na iného človeka a menia sa aj vaše vzťahy. Toto obdobie však pomaly doznieva a svoju pozornosť obrátite iným smerom: Chcete viac zarobiť. Už možno tušíte, ako na to.**

August bude patriť vám. Vo svojom znamení stretnete Slnko, Merkúr a niekoľko dní samozrejme aj Mesiac. S takouto podporou budete medzi tými šťastnými, ktorým sa podarí všetko, na čo siahnu. Zo začiatku sa všetko točí okolo vás. Až retrográdny Mars v dome partnerstva pripomenie, že nemôžete myslieť len na svoje záujmy. Zanedbávanie partnera/partnerky vyústi do menšej, či väčšej krízy. Znovu a znovu sa vynárajú nejaké krivdy, ktoré ste už považovali za zabudnuté. Neskôr Mars nacúva do domu zdravia a práce a Slnko sa presunie do vášho domu peňazí. Vaše sny o novom živote zahŕňajú aj túžbu po finančnej nezávislosti. Určite to nie sú nereálne sny. Skúste si niektoré z nich splniť počas posledného augustového týždňa.

**SEPTEMBER** 2018

**Kondičné aktivity a pracovné povinnosti vás budú stáť mnoho času a energie. A pritom máte ešte aj ďalšiu ambíciu – chcete viac zarobiť. Až koncom septembra si konečne nájdete čas aj pre ľudí okolo seba.**

Mars sa na chvíľu vrátil do vášho domu zdravia a práce. Tým sa kondičné a rutinné pracovné záležitosti stali prioritou. Tento mesiac sa budete snažiť zvládať niekoľko pracovných projektov naraz. Okrem toho s vervou riešite aj isté zdravotné záležitosti, alebo sa pravidelne venujete športovej aktivite. September je do veľkej miery orientovaný aj na financie. Ak máte pocit, že vaša práca nie je dostatočne ocenená, dajte najavo svoju nespokojnosť. Alebo sa osamostatnite a naštartujte nový projekt. Máte veľkú šancu na úspech. Po troch týždňoch sa Slnko presunie do domu komunikácie a vy obrátite svoju pozornosť na ľudí okolo seba. Užijete si doznievajúce leto. Necháte sa zlákať k výletom a k viac, či menej dôverným stretnutiam a rozhovorom.

**OKTÓBER** 2018

**Október prináša stretnutia a rozhovory. Najmä s osobnými a pracovnými partnermi, ale možno aj s rodinnými príslušníkmi a ďalšími blízkymi ľuďmi. Prípadné zmeny pozitívne ovplyvnia rodinný život.**

Mars sa vo veľkom štýle vrátil do vášho astrologického domu partnerstva. Do tejto sféry teraz červená planéta priniesla nielen svoju energiu, ale aj nutnosť krotiť výbušnosť a vyhýbať sa konfliktom. Našťastie, Slnko je prvé tri týždne v treťom dome, ktorý symbolizuje blízke medziľudské kontakty. Takže s komunikáciou by to nemalo byť až také zlé. Čaká vás množstvo rozhovorov. Stretnete sa so starými priateľmi, susedmi, obľúbenými kolegami, či súrodencami. Okrem toho by ste mohli odštartovať napríklad aj jazykový, či iný kurz, veď aj vzdelanie patrí medzi témy, ovplyvňované domom komunikácie. Neskôr sa Slnko presunie do znamenia vášho domu domova. To vás podporí v tom, aby ste naštartovali aktivity súvisiace s rodinou.



# PANNA

23. 8. – 22. 9.

**AUGUST** 2018

**Niekedy je dobré zastaviť sa, prehodnotiť svoj život a odhodlať sa ku kľúčovým zmenám. Je ľahko možné, že tohoročné leto je u vás práve takouto križovatkou.**

Prvé augustové týždne budú samotárskejšie, než je to u vás bežné. Čakajú vás chvíle symbolických návratov do minulosti. Budete rekapitulovať svoj život a rozjímať. Rutinná práca a slabá kondícia vás ničia, doterajší životný štýl prestáva vyhovovať. Planéty vás nabádajú ku zmenám a jasne signalizujú, kde by ste mali začať – dtravovacie návyky, nedostatočná starostlivosť o zdravie, pracovné podmienky. Ani červená planéta vo vašom dome zdravia a práce vám nedá vydýchnuť. Musíte pracovať pre niekoho iného a stíhať aj vlastné povinnosti. Koncom mesiaca ukončíte rozjímanie a s novou silou si uvedomíte, že človek sa musí občas intenzívnejšie venovať aj sám sebe, svojmu výzoru, záujmom, vlastnému prospechu.

**SEPTEMBER** 2018

**Myslíte konečne aj na seba a svoje záujmy a rozvoj. V návale tvorivosti a entuziazmu sa rodí aj ďalšie rozhodnutie: Chcete viac zarobiť a získať väčšiu nezávislosť.**

Mars sa vrátil do vášho domu potešenia. Pod jeho vplyvom vynaložíte veľa energie na aktivity, súvisiace s deťmi, fyzickou láskou, alebo nejakou tvorivou prácou. Budete sa venovať tomu, čo vám prináša najväčšiu radosť. To je jeden z dôvodov, aby sa september zaradil k najlepším mesiacom v tomto roku. Zdá sa, že opäť cítite, že je tu čas intenzívnejšie sa venovať sebe, svojej vizáži, koníčkom, záujmom. Začalo to už koncom minulého mesiaca a platí aj naďalej – dozrel čas na významné osobné rozhodnutia. Po prvých troch týždňoch Slnko prejde v rámci vášho horoskopu do domu peňazí. Ak chcete požiadať o zvýšenie platu, urobte tak posledný septembrový týždeň. Rovnako dobrý dátum je to aj pre štart nových projektov.

**OKTÓBER** 2018

**Starostlivosť o zdravie a pracovné povinnosti vás oberú o mnoho času a energie. Až koncom októbra si konečne nájdete čas aj pre ľudí okolo seba a to bude rozhodne stáť za to.**

Mars je opäť vo vašom dome zdravia a práce. Tým sa starostlivosť o zdravie a nutnosť dohnať zameškanú robotu stali prioritou. Tento mesiac sa budete snažiť zvládať niekoľko pracovných projektov naraz. Okrem toho riešite aj problémy so zdravím, či kondíciou. Prvé tri týždne so Slnkom vo vašom dome peňazí by bola škoda nerozbehnúť sa za vysnívanou zárobkovou príležitosťou. Ak máte pocit, že vaša práca nie je dostatočne ocenená, dajte najavo svoju nespokojnosť. Po troch týždňoch sa Slnko presunie za Jupiterom, Venušou a Merkúrom do domu komunikácie a vy obrátite svoju pozornosť na ľudí okolo seba. S takouto výnimočnou kozmickou podporou sa môžete tešiť na mimoriadne vydarené výlety, vychádzky a množstvo viac, či menej dôverných stretnutí a rozhovorov.



# VÁHY
23. 9. – 22. 10.

**AUGUST** 2018

**Prvá polovica mesiaca bude pomerne spoločenská. Užijete si aj vzrušenie a riziko. Ale neskôr prevládne nostalgická a sentimentálna nálada.**
Slnko a Merkúr nachádzame v znamení vášho jedenásteho astrologického domu. Dostanete príležitosť nadviazať, alebo oživiť priateľstvá, prípadne sa úspešne pridať k nejakej charitatívnej, či humanitárnej aktivite. Užite si zábavu s najlepšími priateľmi. Nadviažte na týždne, plné, kreativity, radosti, detskej hravosti, možno aj flirtu a fyzického potešenia. Zatiaľ vám retrográdny Mars ešte nedovolí, aby ste sa úplne odviazali, ale čoskoro sa to zmení. Aj keď nadšenia máte teraz na rozdávanie, v niektorých smeroch bude naozaj lepšie zaradiť spiatočku. 23. augusta Slnko prejde do domu podvedomia. Záver mesiaca sa bude preto niesť v introspektívnejšom tóne a v znamení pokroku v boji s nejakou chorobou či zlozvykom.

**SEPTEMBER** 2018

**Nepreží vate príliš spoločenské obdobie. Potrebujete si toho veľa premyslieť. K aktivite vás nútia len určité rodinné záležitosti, ktoré sa teraz riešia v rýchlom tempe.**
Mars sa vrátil do vášho astrologického domu domova, ukončil retrográdny pohyb a opäť sa rozbehol priamo. Už dlhšiu dobu je rodina, alebo otázka bývania aktuálnou témou, ale až teraz naozaj pokročíte dopredu. Je tiež možné, že sa budete vo zvýšenej miere venovať svojim rodičom, či starým rodičom. September bude zároveň mesiacom nových životných plánov. Zaslúžia sa o to Slnko a niekoľko planét vo vašom dvanástom dome podvedomia. Čakajú vás chvíle symbolických návratov do detstva, budete rekapitulovať svoj doterajší život a pripravovať nové stratégie. To, že je načase niečo so sebou robiť, si naplno uvedomíte okolo novu a splnu. Po prvých troch týždňoch Slnko prejde do vášho znamenia. To vás pritiahne k veľmi osobným témam.

**OKTÓBER** 2018

**Konečne myslíte aj na seba a svoje záujmy a rozvoj. V návale rozhodnosti a nadšenia podniknete aj úspešné kroky smerom k väčšej finančnej nezávislosti.**
Mars je už opäť vo vašom dome potešenia. Pod jeho vplyvom vynaložíte veľa energie na aktivity, súvisiace s deťmi, fyzickou láskou, alebo nejakou tvorivou prácou. Budete sa venovať tomu, čo vám prináša najväčšiu radosť. Prechod Slnka vaším znamením je ďalšou dobrou správou. Zdá sa, že opäť cítite, že je tu čas venovať sa sebe, svojej vizáži, koníčkom, záujmom. Začalo to už koncom septembra a platí aj naďalej - dozrel čas na významné osobné rozhodnutia a radikálne činy. Po prvých troch týždňoch sa Slnko pridá k Jupiteru, Venuši a Merkúru vo vašom astrologickom dome peňazí. Takúto výnimočnú kozmickú podporu treba určite využiť. Ak chcete požiadať o zvýšenie platu, urobte tak posledný októbrový týždeň.



# ŠKORPIÓN

23. 10. – 21. 11.

**AUGUST** 2018

**Rodina nechce byť zanedbávaná, čo môže byť momentálne problém. August bude totiž po pracovnej stránke hektický. Až koncom mesiaca si nájdete čas aj na niečo iné.**

Pokračujú týždne, ktoré patria k tým náročnejším z hľadiska bývania a rodiny. Keďže červená planéta v astrologickom dome domova je teraz retrográdna, možno sa vynoria nejaké takmer zabudnuté rodinné záležitosti, aby opäť zasiahli do vášho života. Obrňte sa trpezlivosťou – Mars bude "cúvať" už len niekoľko týždňov. Zároveň vás zamestnáva dom kariéry. Existuje nejaká pracovná pozícia, po ktorej ste túžili, ale zdala sa vám byť nedosiahnuteľná? Počas prvých dvoch týždňov nebude nič nad vaše sily. Koncom mesiaca sa budete aktívne angažovať v prospech druhých, alebo - práve naopak – budete vy profitovať z toho, že poznáte tých správnych ľudí. Stretnutia a rozhovory počas záverečného týždňa môžu mať kľúčový význam.

**SEPTEMBER** 2018

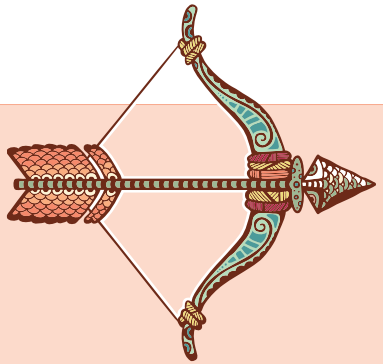
**September bude zo začiatku mimoriadne spoločenský. Koncom mesiaca ale predsa len zatúžite po samote, aby ste sa vlastnými silami vysporiadali s nakopenou robotou, únavou, či chorobou.**

Mars nacúval do vášho domu komunikácie, ale konečne ukončil retrográdny pohyb a opäť v zrýchlenom tempe postupuje dopredu. Znamená to týždne, ktoré budú rušné z hľadiska komunikácie s ľuďmi. Oplatí sa prejaviť asertívne, ale nenechajte sa zatiahnuť do konfliktov. Prvé týždne sú tu príležitosti začať realizovať nejaký svoj dávny sen. Záver mesiaca sa bude niesť v introspektívnejšom tóne. Úspešne pokročíte v boji s nejakou chorobou, zlozvykom, alebo zúčtujete s neprajníkom. Alebo sa len jednoducho na nejaký čas stratíte za zatvorenými dverami. Doprajete potrebný priestor introvertnejšej stránke svojej osobnosti, ak vás osloví aj niečo iné, tak len charitatívne akcie.

**OKTÓBER** 2018

**Potrebujete si toho veľa premyslieť. K aktivite vás nútia len určité rodinné záležitosti, ktoré sa teraz riešia v rýchlom tempe. Zásadné zmeny sa rysujú v rámci osobného života.**

Červená planéta si opäť razí cestu vaším astrologickým domom domova. Rodina, alebo otázka bývania sa stávajú aktuálnou témou. V tejto oblasti výrazne pokročíte. Buď konečne kúpite, alebo predáte byt, dom, či pozemok, alebo podstatne vylepšíte svoje súčasné bývanie. Je tiež možné, že sa budete vo zvýšenej miere venovať svojim rodičom, či starým rodičom. Október bude zároveň mesiacom nových životných rozhodnutí. To, že je načase niečo so sebou robiť, si naplno uvedomíte okolo splnu 18. augusta. Po prvých troch týždňoch Slnko prejde do vášho znamenia. Tam ho už čakajú Jupiter, Venuša a Merkúr. Ukončíte rozjímanie a s nadšením sa pustíte do presadzovania svojich vlastných záujmov.



# STRELEC

22. 11. – 21. 12.

**AUGUST** 2018

**Prvé týždne sa budú niesť v duchu poznávania a nových zážitkov. Na konci mesiaca sa k tomu pridruží sľubná pracovná príležitosť.**

Prvé týždne sú orientované na záležitosti domu filozofie, kde môžeme stretnúť nielen Slnko, Merkúr a niekoľko dní aj Mesiac. Prinášajú radosť zo štúdia, z nových zážitkov, cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. Znamená to napríklad dobrodružnú dovolenku na nejaké exotické miesto, alebo nástup do novej školy, či kurzu. Pokiaľ ide o Mars, ten postupne cúva z vášho tretieho domu do druhého. Keďže je stále retrográdny, komunikácia akoby viazla, informácie sa strácajú, meškajú, nedorozumenia sa hromadia. Koncom mesiaca pozor aj na peniaze. Posledný týždeň môže patriť k najúspešnejším obdobiam v tomto roku, pokiaľ ide o profesné záležitosti a zlepšenie spoločenského postavenia. Využite ich.

**SEPTEMBER** 2018

**Ovláda vás túžba po peniazoch a zdá sa, že najlepší spôsob, ako ich teraz môžete získať, je práca. Preto prvé týždne pohltí kariéra. Ale koniec septembra bude patriť aj priateľom.**

Mars už nie je retrográdny a pomaly opúšťa váš astrologický dom peňazí, ale stále ešte prispieva množstvom energie na finančné a majetkové záležitosti. S veľkým entuziazmom pracujete a zarábate. Potvrdzuje to aj Slnko, ktoré počas prvých týždňov prechádza v rámci vášho horoskopu sférou povolania a spoločenského postavenia. Vďaka podpore Slnka bude september skvelý pre postup v zamestnaní, alebo úspešné odštartovanie úplne novej kariéry. Neskôr Slnko prejde do ďalšieho znamenia. To vás koncom mesiaca pritiahne k záležitostiam domu priateľstva. Ten sa týka aj tajných snov a vám sa práve teraz môžu začať plniť. Záver mesiaca bude mimoriadne spoločenský. Neodmietajte pozvania. Prišli by ste o príjemný zážitok.

**OKTÓBER** 2018

**Október bude zo začiatku mimoriadne rušný a spoločenský. Koncom mesiaca ale zatúžite po samote, aby ste sa vlastnými silami vyrovnali s nakopenou robotou, alebo nejakým problémom.**

Mars sa už rozbieha vo vašom astrologickom dome komunikácie. Vybavíte aj to, v čo ste už ani nedúfali, ale hrozia aj konflikty – so susedmi, súrodencami, spolužiakmi, či kolegami. Mali by ste sa ale krotiť, veď komunikácia a kontakty sú tento mesiac kľúčom k lepšej budúcnosti. Po dvadsiatom sa Slnko začne presúvať za Jupiterom, Venušou a Merkúrom do znamenia vášho domu podvedomia. Prežijete chvíle symbolických návratov do minulosti, do detstva, alebo sa pokúsite spracovať zážitky uplynulých týždňov a mesiacov a nájsť správnu cestu na ďalšie obdobie. Je tiež možné, že vyhráte nad nejakým zdravotným problémom, alebo sa začnete zbavovať zlozvyku, či závislosti.



# KOZOROŽEC

22. 12. – 19. 1.

**AUGUST** 2018

**Finančný úver, dedičstvo, pôžička, zvýšenie platu, alebo vlastné podnikateľské plány. To vás čaká počas prvých týždňov. Koncom mesiaca, pre zmenu, príde šanca uniknúť a objaviť nové zážitky a nové obzory.**

Prvé týždne sú pokračovaním toho, čo už poznáte z júla: Pôjde o dedičstvo, pôžičku, investíciu, alebo daňové záležitosti a pod. A nezabudnime však na možné zaujímavé experimenty v sexuálnom živote, prípadne príjemný nový flirt. K tomu všetkému aj Mars v druhom dome baží po peniazoch. Keďže je ale ešte stále retrográdny, finančný úspech sa nedostavuje tak rýchlo, ako ste čakali. Niektoré projekty budete musieť dokonca zrušiť, alebo od základov prehodnotiť. Od 23. augusta vás konečne začnú zamestnávať aj iné veci. Slnko vstúpi do znamenia vášho domu filozofie. Koncom mesiaca si preto v nejakom zmysle rozšírite obzory. Je možné, že sa vyberiete na dovolenku, alebo dostanete inú príležitosť spoznať niečo nové.

**SEPTEMBER** 2018

**Budete cestovať, alebo študovať. Všetky nové poznatky a skúsenosti môžete vzápätí aj zúročiť. Koncom mesiaca sa totiž objaví zaujímavá pracovná príležitosť.**

Mars sa vrátil do vášho znamenia a postupuje dopredu. Prežijete týždne, počas ktorých vynaložíte veľa energie na seba, svoj vzhľad a záujmy. Červená planéta vás vyzbrojí odvahou a rozhodnosťou. Prvé týždne sú orientované najmä na záležitosti domu filozofie. Ak to bude len trochu možné, budete cestovať, alebo spoznáte mimoriadne zaujímavých ľudí. Ďalšou možnosťou je, že sa s vervou pustíte do štúdia. Tak či tak – tento mesiac by ste sa nemali zatvárať doma. Pripravili by ste sa o vzrušujúce zážitky. V druhej polovici mesiaca sa postupne, čoraz naliehavejšie, začnú o slovo hlásiť pracovné záležitosti. Záver mesiaca bude patriť k najúspešnejším obdobiam v tomto roku, pokiaľ ide o postup v zamestnaní.

**OKTÓBER** 2018

**Nedokážete z hlavy vyhnať úvahy o peniazoch. Prvé týždne tomu všetko podriadite. Ale záver októbra už bude patriť aj priateľom.**

Mars nachádzame vo vašom dome peňazí. Znamená to, že vynakladáte veľa energie na finančné a majetkové záležitosti. Tento mesiac budete mať do činenia s vysokými sumami. Možno ich zarobíte, možno miniete. Potvrdzuje to aj Slnko, ktoré počas prvých týždňov prechádza domom kariéry. Vďaka tomu bude október skvelý pre postup v zamestnaní, alebo úspešné odštartovanie úplne nového pracovného projektu. Potom Slnko prejde do znamenia Škorpióna, kde ho už čaká Jupiter, Venuša a Merkúr. Táto exkluzívna zostava vás koncom mesiaca pritiahne k záležitostiam domu priateľstva. Podporí vás nielen v úsilí pomáhať druhým ľuďom, ale opäť aj pri aktívnejšej snahe o realizáciu dávneho sna, ktorý začína mať konkrétnejšiu podobu.



# VODNÁR

20. 1. – 18. 2.

**AUGUST** 2018

**Prvé týždne sa budete opájať intenzívnym pocitom lásky. Neskôr vám však bude v hlave strašiť aj niečo iné: majetok a peniaze.**

V auguste bude rušno najmä vo vašom siedmom a ôsmom astrologickom dome. Nachádzame v nich Merkúr, Slnko a niekoľko dní aj Mesiac. Vďaka nim prežívate možno najšťastnejšie obdobie tohto roka. Buď stretnete novú lásku, alebo oživíte svoje súčasné partnerstvo. Je možné, že podľahnete pocitom zamilovanosti, aké ste doteraz nezažili... Aj Mars je už dlhšiu dobu "súkromne" naladený a vynakladáte veľa energie na seba, svoj vzhľad a záujmy. Keďže je ale Mars ešte stále retrográdny a nacúva až do domu podvedomia, počítajte aj s neúspechmi. Niektoré plány bude asi lepšie o niekoľko týždňov posunúť a nesnažiť sa ísť hlavou proti múru.

**SEPTEMBER** 2018

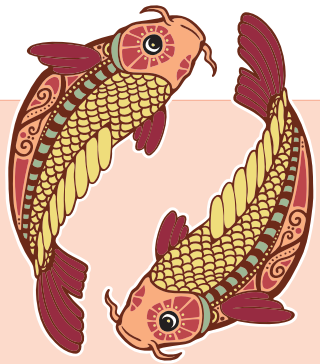
**September bude mať hlboko súkromný charakter. Koncom mesiaca zatúžite uniknúť a objaviť nové zážitky a nové obzory.**

Červená planéta ukončila retrográdny pohyb a v rýchlom tempe opúšťa váš dom podvedomia. Niekoľko týždňov, alebo skôr už mesiacov, máte pridelené množstvo energie na to, aby ste nadobro zvíťazili nad tým, čo vás trápi. Popasujte sa so zdravotným problémom, utiahnite sa do samoty a zlikvidujte nahromadený pracovný dlh, alebo zmobilizujte svoje sily a zbavte sa dlhoročného zlozvyku. Vďaka pozícii Slnka je tento mesiac zároveň orientovaný aj na záležitosti ôsmeho domu. Ten sa týka sexuálneho správania a financií, ktoré súvisia s inými ľuďmi. A nezabudnime na možné zaujímavé experimenty v sexuálnom živote. Hrozí dokonca, že budete pomýšľať na krátku utajenú aférku.

**OKTÓBER** 2018

**Tento mesiac patrí cestovaniu alebo štúdiu. Všetky nové poznatky a skúsenosti môžete hneď aj zúročiť. Koncom októbra sa totiž objaví zaujímavá pracovná výzva.**

Skvelou správou je, že Mars je opäť vo vašom znamení a energicky postupuje dopredu. Prežijete týždne, počas ktorých vynaložíte veľa energie na seba, svoj vzhľad a záujmy. Červená planéta vás vyzbrojí odvahou a rozhodnosťou. To sa vám zíde napríklad pri riešení menšej komunikačnej krízy. Skutočnou aktuálnou prioritou je ale rozširovanie obzorov. Budete mať radosť z učenia, z nových zážitkov, cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. Prechod Slnka príslušným úsekom horoskopu naznačuje, že si určite obohatíte svoj pohľad na svet. V druhej polovici mesiaca sa postupne, čoraz naliehavejšie, začnú o slovo hlásiť pracovné záležitosti. Po dvadsiatom sa Slnko presunie za veľkorysým Jupiterom, Venušou a Merkúrom do astrologického domu kariéry. S takou mimoriadnou podporou bude záver mesiaca patriť k najúspešnejším obdobiam v tomto roku, pokiaľ ide o postup v zamestnaní.



# RYBY

19. 2. – 20. 3.

**AUGUST** 2018

**Zlepšite si kondíciu a zdravie, teraz je ten pravý čas. Záver mesiaca už patrí inej téme – láske. A to v podobe, ktorú ste doteraz možno nepoznali.**

Mars ešte stále blúdi vo vašom tajomnom dome podvedomia. Všetko nasvedčuje tomu, že sa vyrovnávate so svojím doterajším životným štýlom a snažíte sa o definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, alebo naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity. Rodí sa predsavzatie stať sa novým človekom – zručnejším, zdravším, v lepšej kondícii. V týchto smeroch by ste mali mať úspech. Najmä, ak si štart do nového, zdravšieho života naplánujete na prvé týždne. Koniec mesiaca už bude patriť aj láske a partnerským záležitostiam. Ak nikoho nemáte, je práve čas na novú známosť.
Vaša situácia si žiada nové, smelé osobné rozhodnutia.

**SEPTEMBER** 2018

**Tento mesiac zvládnete neuveriteľné množstvo spoločenských povinností a to aj napriek tomu, že takmer neustále myslíte na lásku. Koncom mesiaca však pribudne aj ďalšia téma: majetok a peniaze.**

Mars nacúval do vášho astrologického domu priateľstva. Znamená to, že budete intenzívne zháňať nové kontakty, alebo sa obracať na starých priateľov. Je možné, že bojujete za splnenie nejakého svojho dávneho sna a aktívne spoločenské väzby s tým zrejme budú mať niečo spoločné. Skvelou správou je, že v srdcových záležitostiach budete mať zelenú, aj keď niektoré dni navodzujú iný dojem. Slnko v dome partnerstva slobodným našepkáva počúvnuť svoje srdce a skočiť rovnými nohami do manželstva a tým, ktorí tak urobili už dávnejšie, prináša chuť pripomenúť si romantické začiatky. Po prvých troch týždňoch sa Slnko presunie do znamenia vášho ôsmeho domu. To vás koncom mesiaca prinúti zamyslieť sa nad peniazmi.

**OKTÓBER** 2018

**Október bude mať veľmi introspektívny charakter. Až koncom mesiaca príde čas vyliezť z ulity a objaviť nové zážitky a nové obzory.**

Mars sa vrátil do vášho domu podvedomia. Je to posledný, dvanásty z astrologických domov, tradične spájaný s vecami skrytými a neznámymi, s podvedomím, snami, tajomstvami, tajnými nepriateľmi, samotou, únikom od reality, chorobami, alkoholom, drogami. Aj niečomu z toho bude nasledujúce týždne patriť vaša energia. S červenou planétou v tajomnom dome podvedomia a so Slnkom v ôsmom dome sa zároveň môžete tešiť na zaujímavé experimenty v sexuálnom živote, možno dokonca pomýšľať na utajenú aférku. Hlavne však bude vhodné venovať sa financiám. Hrozí, že prídete o zdroj časti svojich príjmov. Nemajte však strach - ako sa neskôr ukáže, umožní vám to objaviť lákavé nové možnosti. Prísľubom sú najmä financie, ktoré sú zdieľané, alebo súvisiace aj s niekým ďalším. Potrebujete si požičať, alebo vyriešiť nejaké majetkové záležitosti? Smelo do toho! Koniec októbra a prvé tri novembrové týždne sú ako stvorené na ďaleké cesty za poznaním.

# ZÁVLAHA proti starnutiu

text_ Táňa Nitková foto_ Sisley

Najhorúcejšia novinka z laboratórií Sisley je zameraná na absolútnu hydratáciu, ktorá uhasí aj tú najsmädnejšiu pleť. Svojimi mechanizmami pomáha obnoviť prirodzený hydratačný systém a učí pleť ako správne prijať vodu do rôznych jej vrstiev a udržať ju tam čo najdlhšie. Nech sa páči – zoznámte sa s Hydra-Global sérom.

**Hydra-Global Sérum** je prvý denný základný krok v starostlivosti o pleť zacielený na intenzívnu a kontinuálnu hydratáciu. Je určený pre dehydrovanú pleť, pretože svojím prelomovým zložením prirodzene aktivizuje hydratačné mechanizmy pleti pôsobením na 3 kľúčové fázy cyklu vody. Rehydratácia zvnútra znamená, že koža je pružnejšia, hebkejšia, žiarivá a vrásky sú jemnejšie. Pleť je pripravená odolávať času.

## POSILNENÁ HYDRATÁCIA – 1 KROK PROTI STARNUTIU

„Super-produkt" rozbieha intenzívnu a autonómnu hydratáciu tým, že znovu učí pleť, ako využiť vodu, zaistiť jej cirkuláciu cez rôzne vrstvy pleti a udržať si jej najviac, ako je možné. Má jemnú, ľahkú a vodnatú textúru, ktorá dokáže ľahko vniknúť do pleti. Za svoju svetlo a modrú farbu vďačí extraktu z malachitu a príťažlivej vôni zas esenciálnym olejom zo šalvie, levandule a majoránu.

## PRVÝ KROK V DENNEJ RUTINE

**Aby sa dosiahli čo najlepšie výsledky,** odporúča sa sérum aplikovať po tonizácii pleti tonikom pred následnou dennou starostlivosťou najmä preto, že sérum učí pleť, ako má sama seba znovu hydratovať.




Zároveň sa tým optimalizujú účinky následne použitých produktov. Pleť, ktorej chýba voda, totiž starne rýchlejšie.

## PRÍVAL VLHKOSTI PRE TVÁR A KRK

***O podporu prirodzene obsiahnutej kyseliny hyalurónovej v pleti sa starajú:*** *extrakty z modrej agávy, extrakty zo strukov rohovníka (známy aj ako svätojánsky chlieb či karob) a výťažky z japonského cédra.*

***O stimuláciu aquaporínov-3 sa starajú:*** *extrakty z fialky trojfarebnej.*

***O posilnenie nepriepustnosti:*** *výťažky z plesnivca alpínskeho.*

***Proti vonkajším vplyvom chránia pleť:*** *výťažok z malachitu, vitamín E, adenozín.*

## DYNAMICKÁ OPTIMÁLNA HYDRATÁCIA

**Hydra-Global Sérum** je nasýtené inteligentnými aktívnymi zložkami, ktoré pomáhajú zachytiť vodu hlboko vo vnútri pleti, čím sa zvyšujú jej prirodzené rezervy v pleti, podporuje sa cirkulácia vody vo všetkých jej vrstvách a zlepšuje sa jej uchovanie pre optimálnu hydratáciu.

# BAZI

## ČÍNSKA ASTROLÓGIA

**OSOBNOSŤ**
**ŽIVOTNÁ CESTA**
**FINANCIE**
**KARIÉRA**
**VZŤAHY**
**SKRYTÝ POTENCIÁL**

Čo môžete očakávať od jednotlivých oblastí života?

Aké možnosti vám prichádzajú v aktuálnom čase?

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

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

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

# ŠPIČKOVÁ BEZPEČNOSŤ NA CESTE




## NOVÝ EŠTE BEZPEČNEJŠÍ OUTBACK. VYBAVENÝ VÝNIMOČNÝMI BEZPEČNOSTNÝMI PRVKAMI.

Technológia **EyeSight** vám prináša ďalší pár očí na ceste a nohu na brzde. V prípade nebezpečenstva vám asistenčný systém poskytne účinnú podporu a pomôže predísť zrážke. A to nie je všetko. Vďaka ďalším novým funkciám – ako je **asistent pre udržanie vozidla v jazdnom pruhu, predná a bočná smart kamera** a **systém detekcie vozidiel vzadu** (SRVD) – bude váš pocit istoty za volantom nového **SUBARU OUTBACK** ešte väčší ako kedykoľvek predtým. Otestujte svoje SUBARU práve teraz! Objednajte sa na: **www.subaruslovakia.sk**

Asistenčný systém EyeSight nemusí optimálne fungovať pri všetkých jazdných podmienkach. Za bezpečnú a pozornú jazdu je vždy zodpovedný vodič. Účinnosť systému závisí od mnohých faktorov ako je technický stav vozidla, poveternostné podmienky, alebo stav vozovky.

SUBARU

*Confidence in Motion*

facebook.com/SubaruSlovakia

**Ilustračné foto. Kombinovaná spotreba: 7,3 l/100km. Emisie $CO_2$: 166 g/km.**