HOROSKOPY & LIFESTYLE

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

ALTERNATÍVNA MEDICÍNA | FENG SHUI
EKO | DUCHOVNÝ ROZVOJ | VZŤAHY

zima 2018
november
december
január



SEX: Koniec bodu G?

AKO prekonať KRÍZU vo vzťahu

ŠTASTNÉ DETSTVO v izbe podľa Feng Shui

KEMPOVANIE na Novom Zélande

ČÍNSKA MEDICÍNA KOSTI treba VYŽIVOVAŤ

Aj domáci miláčikovia chcú žiť EKO

GABIKA MARCINKOVÁ

Vďaka manželstvu som ŠŤASTNEJŠIA



EVA AIR | A STAR ALLIANCE MEMBER

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

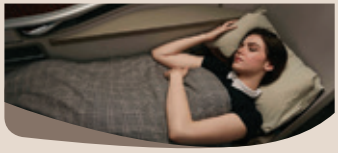
Economy Class
Konfigurácia sedadiel 3 - 3 - 3
Batožina do 30 kg na osobu



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



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



5 STAR AIRLINE SKYTRAX

www.evaair.sk

Hurom H100 Easy

Revolúcia v odšťavovaní bez náročného čistenia sitka

Vitarian

€ 449,-

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









Na tuhšie ingrediencie:
sitko na šťavu



Na mäkké ingrediencie:
sitko na smoothie



Na mrazené ovocie:
sitko na zmrzlinu



Obsah

№4 2018

6 MÓDA
Zažiarte aj v zime

12 BEAUTY
Zabudnite na starnutie



14 FENG SHUI
Ako zariadiť detskú izbu

18 COFFEE BREAK
Gabika Marcinková
Nemusím byť nešťastná, aby som bola dobrá herečka



22 CESTOVANIE
Nový Zéland
Najväčší národný park sveta

30 VZŤAHY A SEX
Čo neviete o vagíne?
Partnerský vzťah v kríze

ZDRAVIE 40
Pevné a silné kosti vďaka obličkám
EKO život domácich miláčikov
Joga pre lepšie trávenie





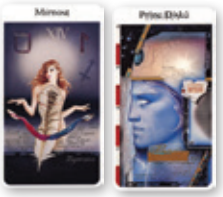
RECEPTY 50
Zimné raw kúzlenie

SPIRIT 52
Knižné recenzie
O živote a smrti



ČÍNSKE HOROSKOPY 56
Predpovede na november až január

TAROT 62
Výklad pre všetky znamenia na 3 mesiace



ASTROLÓGIA 70
Predpovede na november, december, január



HOROSKOPY
& LIFESTYLE

VYDANIE 33.
štvrťročník _ október 2018, ročník 7.

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

ŠÉFREDAKTORKA
Vladimíra Dutková-Mináčová

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

GRAFICKÉ SPRACOVANIE
LEo
LAYOUT
mono

FOTOGRAFIE
Ingimage, Dreamstime, archív

KONTAKT
0903 442 220
redakcia@badamcreative.sk

TLAČ
Kancelária s.r.o.

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

REGISTRÁCIA
MK SR EV 4143/10 ISSN 1338-2608

INZERCIA
inzercia@badamcreative.sk
vydavateľ: 0903 442 220

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

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

BADAM CREATIVE
ADVERTISING AGENCY



O zmene a prijatí

Veci okolo nás sa dejú nezávisle na našej vôli. Prichádzajú pozitívne aj negatívne situácie a my o nich nerozhodujeme. Nemáme dosah na všetko v našom živote a zmeniť svoje okolie, alebo udalosti, ktoré nám vstupujú do života, dokážeme len čiastočne.

To, na čo máme neobmedzený dosah, je len naše vlastné prežívanie a vnútorné nastavenie. Zmeniť teda môžeme predovšetkým vlastný POSTOJ. Je to to najjednoduchšie a najzdravšie riešenie. Často to však nedokážeme bezbolestne, ani rýchlo. Ak sa v živote stretávame so situáciami, ktoré nám nevyhovujú, chceme ich prirodzene prerobiť na svoj obraz, aby lepšie napĺňali naše potreby a fungovali v náš prospech. Do tohto procesu zmeny okolia spravidla investujeme veľa emotívnej aj mentálnej energie. Bojujeme. O lepšiu realitu. O zmenu. O hodnoty, ktoré sú pre nás dôležité... Akokoľvek dobre to myslíme, každý boj o niečo je v princípe bojom proti niečomu a na konci dňa je vyčerpávajúci a nevyhnutne nás vysilí – ako každá vojna, ktorá prináša straty. Samozrejme, máme prirodzené právo cítiť sa dobre v každej situácii a túžbu dosahovať ideálny stav – vo vzťahu, v práci, v rodine... Preto je správne, ak povieme nahlas, ako sa cítime a pomenujeme svoje potreby. To je prvý a nevyhnutný KROK K ZMENE vo chvíli, keď sa necítime v pohode. Tým sa však zároveň aj naše možnosti končia – ďalej už nedokážeme ovplyvňovať správanie okolia, ani chod udalostí. A naše okolie buď empaticky zareaguje na naše výzvy a dokážeme spoločne situáciu vybalansovať a posunúť sa ďalej, alebo naše výzvy zostanú nevypočuté a potreby nenaplnené. Vtedy prichádza na rad schopnosť PRIJAŤ veci tak, ako sú, a zmeniť vlastný POSTOJ. To sa deje v ideálnom prípade, keď si zachováme nadhľad a rozhodujeme sa vedome. V tom horšom prípade buď zostaneme trpieť v nevyhovujúcej situácii, alebo bojujeme ďalej, čím zhoršujeme nielen labilnú situáciu, ale aj vlastné prežívanie. Negatívne emócie nás oberajú o množstvo energie, ktorú by sme mohli využiť konštruktívne – smerom k sebe a k aktívnemu tvoreniu vlastnej reality, nezávisle od okolia. O svoje potreby sa musíme vždy postarať sami. Berme si preto zo života to, čo nám aktuálne prináša, nechcime viac, naučme sa byť šťastní v prvom rade sami so sebou a napĺňať sa vlastnými zdrojmi. Až potom budeme vedieť fungovať harmonicky voči životu a v rovnováhe s okolím. ZMEŇME TO, NA ČO MÁME DOSAH A PRIJMIME TO, ČO JEDNODUCHO NEDOKÁŽEME OVPLYVNIŤ. Prijatie je vždy ľahšou cestou ako boj. A práve vo chvíli, keď zaujmeme zdravší postoj a prestaneme tlačiť na veci, uvoľníme vo svojom živote veľa energie pre ZMENU. A tá môže prísť v akejkoľvek nečakanej forme reality, možno v ďaleko lepšej, než o akú sme bojovali.

Slnečnú jeseň a príjemné čítanie!
Vladimíra Dutková – Mináčová, šéfredaktorka

Farebnú jeseň vystriedala na prvý pohľad monotónna zima. Niektoré ženy považujú zimu za módnu výzvu a vymýšľajú rôzne kombinácie vrstvenia oblečenia a iné sú praktické a šťastné, keď na seba hodia jeden univerzálny teplý svetrík, čiapku a hurá do sveta. Poďme sa spolu inšpirovať a obohatiť zimný šatník.





1_ Výrazné farby

Na druhú stranu, nosiť stále čiernu môže byť trochu nuda, že? Nebojte sa výrazných farieb. Zahaliť sa do zeleného kabátu? Prečo nie! Predstavte si tú auru, ktorú budete vyžarovať všade kam prídete. Ak sa necítite na extrémne kombinovanie farieb siahnite aspoň po výraznom rúži. Kto povedal, že zelené pery nemôžu byť in.





2_ Oversize nikdy neomrzí

Hovorieva sa, že väčšinou ľudia priberú po zime, no občas sa na vás kilá nalepia aj po lete a ani neviete ako. Popíjanie vínka na terase a grilovačky si vyberú svoju daň a podpíšu sa práve na vašej postave. Overzise veci to zachránia a z módy nikdy nevyjdú. Nebojte sa zahaliť do voľných šiat či svetrov.

ZAŽIARIŤ MÔŽETE AJ V ZIME

text_ Veronika Galbavá foto_ dreamstime

3_ Čierna

Pokiaľ chcete maskovať kilá, tak čierna je to práve orechové. Zima je ideálne obdobie dať čiernej zelenú a v kombinácii s tajomnou, jemne bielou čipkou máte úspech zaručený.



4_ Klobúky

V zime si treba chrániť aj hlavu. Aj keď porekadlo, že najviac tepla uniká cez hlavu, je údajne mýtus, teplá pokrývka hlavy nie je nikdy na škodu. Nebojte sa klobúkov. Buďte odvážne a jednoduchý outfit oživte extravagantným klobúkom.







5_ Detaily

V zime trochu zabúdame na detaily. Niet sa čomu čudovať, pretože sa snažíme najviac zakryť a zahriať. Jedine v zime sa dajú nosiť kožušiny a, čo kebyže ich túto sezónu nosíte tak trochu netradične? Inšpirujte sa prehliadkovými mólami a využite kožušinu ako náhrdelník. Originalita vám rozhodne chýbať nebude a kožušina aj zahreje.



Všetko, čo ma poteší

text_ Táňa Nitková foto_ archív značiek

Tešte sa na čas plný krásnych zážitkov, radosti, veselosti a pohody. Záver roka sa blíži a vy ho môžete prežiť bez stresu. Len napíšte Ježiškovi, že pre neho máte skvelé tipy.

1_ Plné, hebké, krásne
Ošetrujúci rúž s rozplývajúcou sa gélovou textúrou, ktorá pery halí do jemného závoja, uhladzuje ich, zvýrazňuje ich plnosť a navyše je aj zdrojom nepretržitej hydratácie. To je **Phyto Rouge** – úplne nová línia fantastických rúžov od **Sisley** v 20 skvelých odtieňoch. Jedinečnosť jeho novej hodvábnej textúry spočíva v komplexe Hydrobooster zo sférických mikročastíc vlákniny glukoman získanej zo zmijovca indického, z kyseliny hyalurónovej a z koktailu skrášľujúcich vyživujúcich olejov. Stačí si len vybrať ten svoj odtieň a pery okamžite získajú plný vzhľad, sú pružnejšie, poddajnejšie, hebkejšie a – provokatívnejšie. Za povšimnutie určite stojí aj veľmi elegantný zebrí obal s magnetom.

2_ Vôňa šťastia
Modrá obloha pokrytá veselými obláčikmi, ktoré vyvolávajú úsmev na tvári, chuť dotknúť sa bosými nohami trávy, užívať si život a pocítiť šťastie. No šťastie rastie tam, kde si ho zasejete – tak znie hlavný odkaz novej vône **HAPPY MOMENTS** od **TOUS.** Ideálna esencia šťastia sa otvára tónmi mandarínky a čerstvého ananásu, ktoré navodzujú náladu ohromujúcej sviežosti. Niečo nečakané? Energiou nabitý zelený brečtan, spod ktorého sa na svet derú žlté sedmokrásky, biely jazmín a dotyk pražanej kukurice sprevádzaný kvetinovým prekvapením – modrou orchideou. Tej sa v parfumárstve pripisuje schopnosť podnietiť pocity eufórie. Záverečné tóny sú v réžii zlatého pižma, cédru a sladkého dotyku bielej čokolády.

3_ „Fotošop“
Stylo Lumière od **Sisley** funguje ako retušovanie fotografií: pleť je presvetlená, tienisté miesta sú rozjasnené, drobné aj hlbšie vrásky vyzerajú vyhladené, nedokonalosti sú zakryté a známky únavy odstránené. Čo viac si môžeme želať? Šikovné pero s vankúšikom, čo zachytí svetlo a zbaví tak pleť

únavy, rozžiari ju a osvieži. To všetko dokáže vďaka pigmentom „Lumière Spéculaire“, ktoré majú skutočne veľké rozjasňujúce vlastnosti. Sú to skutočné zásobníky svetla, ich index lomu sa blíži indexu lomu diamantu. Navyše, zloženie je obohatené aj o skrášľujúce aktívne ingrediencie – o extrakty z açai, renety zlatej, ovsa a ľalie bielej. Stylo Lumière skĺzne ladne na pleť, perfektne drží a je v 4 sviežich žiarivých odtieňoch.

4_ Matcha krása

Matcha čaj je vzácny zelený čaj z Japonska sýtej zelenej farby a s najvyšším podielom antioxidantov. Pestuje sa zatienený – polia prekrýva špeciálna látka, ktorá umožňuje zachovanie jeho organoleptických vlastností. Po zbere sa listy okamžite melú na púder, aby sa v nich uchovali všetky aktívne zložky. Matcha čaj je preto prirodzene bohatý na prírodné antioxidanty, minerály, vitamíny, kofeín a detoxikačný chlorofyl. TEA INFUSION SKINCARE® je unikátna patentovaná technológia pleťovej starostlivosti značky **Teaology,** ktorá nahrádza vodu 100 % infúziou pravého čaju. Nová línia **MATCHA** spája pravú infúziu z čaju Matcha s komplexom 9 rastlinných výťažkov, ktoré sú výnimočné pre ich pružnosť zlepšujúce, spevňujúce a vyhladzujúce vlastnosti. Okrem peelingovej tyčinky **Matcha Pore Cleansing Stick** línia Matcha zahŕňa tiež spevňujúci pleťový krém **Matcha Tea Ultra-Firming Face Cream** a zázračnú masku na tvár a krk **Matcha Tea Miracle Face and Neck Mask.**

5_ Vôňa intenzívneho svetla

LANVIN Éclat de Nuit, nová dámska vôňa je jedinečná. Je ako mladá žena s bezstarostnou a zvedavou dušou, čo sa ponáhľa nočnými ulicami Paríža, kľučkuje pomedzi autá, pretože sa túži baviť. Netúži po ničom inom, len po neprestajnom pocite šťastia. Je možné žiaru noci premeniť na vôňu? Parfumár Fabrice Pellegrin našiel odpoveď na túto otázku a odhaľuje svoje tajomstvo - jazmín. Ako ozvena svetla, kvet jazmínu rozkvitá, keď padne noc. A tak Fabrice Pellegrin skomponoval vôňu ako orientálnu, ovocnú a kvetinovú, vychádzajúcu z akordu „krásy noci“, teda z jazmínu a kvetu pomarančovníka, doplnených o čierne ríbezle a červené jablko pre vyzdvihnutie mladistvej iskry ženy. Finále patrí pralinkám skombinovaným s vanilkou a santalom, zvýrazňujúcim sexy charakter a návykovosť vône.

6_ Vracia perám mladosť

Je to fakt: ani pery nie sú uchránené pred prejavmi veku. Vonkajšie a vnútorné stresové faktory, ako aj neustále napínanie jemnej pleti pier vedú k ich predčasnému starnutiu. Výsledkom je strata objemu, vznik vertikálnych vrások a vyblednutie prirodzeného tónu pier. **Juvena,** špecialista na omladzovanie, vyvinula intenzívne, cielené a komplexné ošetrenie pier v prípravku **Lip Filler & Booster.** Nový vysokoúčinný omladzujúci prípravok okrem extra objemu, viditeľnej redukcie vertikálnych vrások a prirodzeného skrášľujúceho efektu pôsobí ako luxusný krémový koncentrát do hĺbky pier, poskytuje im výživu, vláčny a hladký povrch bez pocitu lepkavosti. Zároveň pery pripravuje na aplikáciu rúžu. •









Zabudnite na starnutie

text_Táňa Nitková foto_Sisley

Výskumné laboratóriá Sisley vo svojich inováciách idú stále ďalej a ďalej, keď sa zameriavajú na epigenetiku, teda na behaviorálne starnutie na bunkovej úrovni. Aby tonus pleti postupným starnutím neslabol a aby sme preľstili gravitáciu, vytvorili jedinečné nové anti-ageingové sérum Sisleya L'Intégral Anti-Age Firming Concentrated Serum.

Po prvý raz svojou aktívnou silou dokáže sérum viditeľne spevňovať pleť. Tá znovu nadobudne pevnosť a hutnosť a kontúram tváre sa opäť vracia mladosť. Nové účinné spevňujúce sérum **Firming Concentrated Serum** z rodiny **Sisleya L'Intégral Anti-Age** prebúdza tvorbu elastínu, ktorá vplyvom nášho životného štýlu a našich individuálnych životných podmienok viditeľne slabne, čím vpisuje do našich tvárí známky času.

Spojenci na ceste za znovuzískaním pevnosti

Extrakt z majoránu záhradného: pôsobí na **elastín**; extrakt z **lindery**: aktivizuje bunkový cyklus; extrakt z **albízie** ružovej: posilňuje bunkovú energiu; bielkovinový komplex zo sóje a z kvasníc: podporuje bunkovú dlhovekosť; extrakt zo šachoru: dodáva pleti pružnosť a tonus; extrakt z listov vŕby bielej: aktívna ingrediencia, ktorá chráni mnohými spôsobmi; extrakt zo ruže šípkovej: pôsobí proti voľným radikálom, povzbudzuje a sťahuje; extrakt z hadovníka väčšieho: obnovenie pnutia pleti.

Preukázané!

Už po 2 mesiacoch pravidelnej aplikácie séra **Sisleya L'Intégral Anti-Age Firming Concentrated Serum** sú výsledky ohromujúce: kontúry sú viditeľne definované, pleť je zhutnená a plnšia, líca sú pružnejšie. Čas sa zastavil, ba dokonca sa vrátil späť. Minimálne, čo sa týka vášho vzhľadu. **Sisley** je opäť na našej strane, dámy...

Dvojitá inovácia od SISLEY

1 Prebudenie schopnosti spevnenia pleti

Je vedecky preukázané, že náš osobný príbeh má priamy vzťah na spôsob starnutia pleti. Okrem pozitívnych faktorov, ako sú cvičenie, zdravé stravovanie, relaxácia a podobne, majú na starnutie vplyv aj negatívne faktory – žiarenie, stres, znečistené životné prostredie či fajčenie, atď. Výskum **Sisley** sa preto zameral na obnovu správnej funkcie **elastínu**, garanta pružnosti pleti. Zistil, že extrakt z majoránu záhradného, čo je nová aktívna ingrediencia **Sisley**, prebúdza a obnovuje schopnosť pleti spevniť sa. Výsledkom jeho pôsobenia je spevnená, hutná a posilnená pleť.

2 Vypnutie pleti

Strata pevnosti nie je iba dôsledkom ubiehajúceho času, ale tiež oslabenej funkcie **fibroblastov**, teda buniek, ktoré sú doslova architektom pleti. Na ich povzbudenie vyvinuli v Sisley rastlinný komplex **Pro-Firm 7**, zložený zo 7 silných extraktov rastlinného pôvodu, pričom pôsobí do hĺbky, aby znovu nastolil pnutie vo všetkých vrstvách pokožky. Nech tvár opäť dostáva pevné kontúry a mladosť sa vracia späť.





The Only One

Nová vôňa The Only One z tvorivej dielne Dolce&Gabbana Beauty zachytáva podstatu sofistikovanej až hypnotizujúcej ženskosti. Parfumovaná voda odráža vzrušujúcu a nezdolateľnú energiu, žiarivý pôvab, vrodenú radosť zo života. Ona je jednoducho JEDINÁ.



Vôňa

The Only One Eau de Parfum je prekvapivou kombináciou fialiek a kávy, ktorá esencii dodáva očarujúcu kvetinovú charizmu. Je zaujímavým splynutím príťažlivosti a jemnosti. Fialka otvára vôňu delikátnym dotykom bergamoty, ktorá vytvára nečakanú a neodolateľnú arómu. Srdce rozihrajú pravé aspekty kávy obklopené tónmi očarujúceho kosatca. Vanilka a pačuli dodávajú vôni dokonalosť a hrejivé objatie pre vaše zmysly.

The Only One & The One Grey

text_Táňa Nitková
foto_Dolce&Gabanna

Dolce&Gabbana prichádza s dvojicou nových vôní. Pre dámy vytvoril úžasnú The Only One a pre pánov famóznu The One Grey. Dokonalý pár, ktorý kam príde, všade zanechá nezmazateľnú stopu.

ONA a ON

Britská herečka Emilia Clarke dokonale stelesňuje ženu The Only One. Dej sa odohráva v Ríme, v autentickej reštaurácii, kde večeria so svojimi priateľmi. Skupina miestnych hudobníkov hrá tradičnú taliansku pieseň „Quando, Quando, Quando". Emilia začne spievať s nimi a jej hlas a prirodzená aura pritiahne pozornosť každého. Všetci sa pozerajú len na ňu…

Britský herec Kit Harington sa opäť vracia na rušný trh pod širym nebom, ktorý je plný miestnych obyvateľov. Stelesňuje vrodenú eleganciu The One Grey a ukazuje nový aspekt jeho osobnosti – je zábavný a charizmatický.

The One Grey

... je najnovšou vôňou, ktorá doplnila líniu Dolce&Gabbana The One for Men. Predstavuje novú tvár muža – modernú eleganciu a charizmu. The One Grey rozpráva príbeh, ktorý je novou kapitolou plnou odvahy.



Vôňa

The One Grey Eau de Toilette Intense je fúziou protikladov obklopených aromatickým kardamómom a zemitým veriverom. Kardamóm otvára celkovú kompozíciu vône v kombinácii s jemne trpkými citrusovými tónmi grepu. Levanduľa a vetiver posilňujú srdce vône, kým pozadie tvorené tabakom a elegantným sivým drevom odhaľuje zmyselnosť tejto esencie. Vzácna ambra dodáva vôni novú intenzitu, vďaka ktorej je neodolateľná a žiarivá.



Vône The Only One a The One Grey sú dostupné vo veľkostiach 30, 50 a 100 ml.

Feng Shui

text_ FREYA
foto_ ingimage



Pre harmonický vývoj detí je dôležité domáce prostredie. To, či majú dostatok tvorivých podnetov a ideálne zariadenú detskú izbu, je často rozhodujúce pre ich vnútornú pohodu, kreativitu a rozvoj. Ak zladíme ich priestor s pravidlami Feng Shui, pomôžeme im k tomu, aby dobre prospievali v každom smere a cítili sa spokojne a šťastne.

Zdravý spánok

Zo všetkého najdôležitejšie je vhodné umiestnenie postele. Nerušený a plnohodnotný spánok je základom nielen fyzického zdravia detí, ale aj ich psychickej kondície a nálady. **Preto ako prvú umiestňujeme do detskej izby posteľ. Ideálne tak, aby dieťa malo za hlavou oporu (stenu) a aby z postele dokázalo kontrolovať vstup do izby – aby videlo na dvere.** Posteľ nikdy neumiestňujeme priamo oproti dverám, ani blízko k oknu. Medzi oknom a posteľou by mal zostať priestor aspoň 40 cm. Aj v prípade, že máte viac detí, je dôležité snažiť sa o vhodné umiestnenie postele pre každé dieťa. Pre mnohých rodičov je ideálnym riešením poschodová

DETSKÁ IZBA





posteľ. Z hľadiska Feng Shui sa odporúča iba v prípade , že v byte sú dostatočne vysoké stropy, aspoň natoľko, aby sa dieťa na hornej posteli mohlo pohodlne posadiť. **Materiál postele by mal byť prírodný, v ideálnom prípade drevo, nie drevotrieska. Rovnako aj matrace by mali obsahovať čo najviac prírodného materiálu. Posteľ by mala byť na nožičkách a priestor pod ňou by mal zostať voľný.**

Prečo by sme mali rešpektovať pravidlá Feng Shui pri výbere a umiestnení postele? Ak posteľ umiestnime nevhodne, môže sa stať že po dlhšom čase bude dieťa pociťovať únavu, nebude spať nerušene, môže byť chorľavé, nesústredené, nervózne, čo sa časom nevyhnutne prejaví aj na jeho psychike. Ak dieťa dobre nespí, aj napriek ideálnemu umiestneniu postele, často pomôže pravidelné čistenie priestoru pomocou vonných tyčiniek, soľnej lampy, sviečok, alebo vonnej lampy s éterickými olejmi. Dobrou pomocou je aj lapač zlých snov, ktorý môžeme umiestniť na stenu pri hlave dieťaťa.

Pracovný stôl

Už od najmenšieho veku je dobré dieťa naučiť, že priestor na prácu má svoje samostatné miesto. Z hľadiska kreativity je ideálne, aby pri svojom pracovnom kútiku malo dieťa poruke všetko čo potrebuje – papiere, funkčné farbičky, prípadne obľúbenú hru, či stavebnicu. Dieťa totiž intuitívne siahne po tom, čo je viditeľné a bude sa teda rozvíjať v tom, čo mu ponúkneme. Je na rodičovi, či to bude hracia konzola, alebo papier a farbičky. **Aby dieťa mohlo pokojne pracovať, aj jeho stôl by mal byť umiestnený podobne ako posteľ – pevná opora za stoličkou a výhľad na dvere.** Vo väčšine detských izieb sa však správne umiestnenie postele a stola súčasne nedá dosiahnuť, kvôli nedostatku priestoru, preto skúsme dodržať aspoň výhľad na dvere a oporu za hlavou môžeme nahradiť vyššou opierkou stoličky. Ak počas práce za stolom dieťa pozerá do okna, bude rozptýlené a nesústredené, ak pozerá do steny, bude mať málo podnetov a pri stole dlho neobsedí. Preto sa odporúča obohatiť stenu o inšpiratívne obrázky a prvky, ktoré mu pomáhajú v rozvoji a rozširujú obzor. **Pracovný stôl by mal byť dostatočne veľký, drevený, s pevnými nohami a širokým čelom.** Ak bude mať dieťa na stole trvalo rozložený počítač, nemôžeme očakávať, že ho to motivuje k niečomu inému, ako k hraniu na počítači. Vo Feng Shui sa hraniu počítačových

hier alebo sledovaniu televízie hovorí všeobecne „tvorenie bez úžitku“. Skúsme preto vymedziť hraniu na počítači iba určený čas a potom sa snažme o to, aby dieťa počítač odložilo a zmenilo činnosť na nejakú tvorivejšiu. Môžeme ho k tomu povzbudiť aj tým, že kreatívnejšiu prácu alebo hru začneme robiť spolu s ním.

Farby a podnety

Zariaďovanie detskej izby nás často zvádza k tomu, aby sme použili čo najviac farieb a umiestnili sem čo najviac podnetov, aby izba bolo jednoducho veselá. S ničím to však netreba preháňať a vždy treba mať na pamäti, že detská izba má pôsobiť predovšetkým harmonicky. **Okrem prvkov, ktoré podporujú kreativitu, sem potrebujeme umiestniť aj prvky, ktoré prinášajú pokoj, oddych a pohodu. Vyberme si teda dve alebo tri základné farby, ktoré budú určujúce pre detský priestor, ideálne teplé, v zemitých odtieňoch – čo je škála farieb od béžovej, cez žltú až po hnedú. Pre väčšiu dynamiku môžeme použiť akcenty červenej. Priveľa červenej farby (ale aj ružovej, oranžovej, fialovej...) však prináša zvýšenú aktivitu a nepokojný spánok.** Snažme sa o to, aby dieťa malo dostatok miesta na hranie, ale aj dosť priestoru na odkladanie hračiek. Vždy je lepšie, ak je viditeľných podnetov menej ako viac. Aj detská izba by mala na prvý pohľad vyzerať úhľadne a upratane. Poriadok je základom Feng Shui, pretože iba vo voľnom priestore môže dobre prúdiť energia. Aby



sme priestor detskej izby zútulnili a urobili ho pokojnejším, nezabúdajme v deťom vytvoriť, hoci aj malú, ale oddychovú zónu. Môže to byť kútik s vankúšmi, sedací vak, kresielko, alebo miesto na posteli, pokiaľ na nej nie sú periny. Ide o to, aby malo dieťa priestor na oddych a pohodové útočisko, v ktorom môže byť samé so sebou, so svojou obľúbenou hračkou, alebo s knihou.



Doplnky v detskej izbe

Pozitívne obrázky, fotografie, obľúbené hračky, plyšáky, mäkké vankúše – to všetko do detskej izby prirodzene patrí. Interiér izby môžeme obohatiť aj kvitnúcimi kvetmi a pre lepšiu atmosféru môžeme pridať tlmené osvetlenie alebo nočnú lampičku. Dostatok svetla v detskej izbe je mimoriadne dôležitý. Kým stropné svetlo vyberáme tak, aby malo čo najviac žiaroviek smerujúcich na rôzne strany a kvalitne distribuovalo svetlo po celej miestnosti, lampy k pracovnému stolu alebo k posteli volíme bodové, ideálne s klobúkom, ktorý smeruje nadol, aby vo večernom čase pridávali do detskej izby viac jinovej energie a teda upokojenia a harmónie. Snažme sa vytvoriť dieťaťu vhodný priestor na večerné čítanie s adekvátnym osvetlením a skúsme ho motivovať k tomu, aby tesne pred spaním odložilo telefón, konzolu a počítač a aspoň na pár minút zobralo do ruky knihu. Elektronika by počas spánku mala byť vypnutá, telefón prepnutý do režimu „lietadlo“ a všetko v dostatočnej vzdialenosti od hlavy dieťaťa. Vyhneme sa tak negatívnym účinkom elektrosmogu, ktorý, okrem iného, vplýva aj na kvalitu spánku a zdravia. Ak vyladíte priestor detskej izby v súlade s Feng Shui, môžete očakávať pozitívne zmeny do troch mesiacov. Je veľmi pravdepodobné, že vaše dieťa bude v lepšej kondícii, oddýchnuté, tvorivé, výkonné a bude pociťovať vnútornú pohodu, rovnováhu a radosť ☺. •

NEMUSÍM BYŤ NEŠŤASTNÁ, ABY SOM BOLA DOBRÁ HEREČKA

text_ KaVa foto_ Attack film

Vždy keď sa s niekým máte stretnúť prvýkrát, je to očakávanie. Aký ten človek bude? Akú bude mať náladu? A potom vstúpi do miestnosti **GABRIELA MARCINKOVÁ** a vy za pár sekund viete, že vstúpilo slniečko. Veselá, živá, láskavá, vtipná, pokorná mladá dáma, ktorá sa navyše veľa a rada smeje. Ak ste ju ešte nevideli hrať v divadle, určite to napravte, napriek tomu, že zo slovenských televízií jej tvár určite poznáte. Hrala v mnohých seriáloch (Horúca krv, Tajné životy, Milenky) a najnovšie hviezdi aj v novom sci-fi thrilleri Dôverný nepriateľ, kde hrá manželku architekta, ktorú terorizuje inteligentný dom v Tatrách. Zaujímavá téma.



Film ako Dôverný nepriateľ sa na Slovensku netočí každý deň. Ako si sa k tejto zaujímavej úlohe v neobvyklom projekte dostala?

Myslím, že som sedela v šatni, už si nepamätám, čo sme práve nakrúcali a ozvala sa mi producentka, žeby ma chceli do filmu. Poslala mi scenár a ja že som si ho prečítala priamo tam. No a na druhý deň som povedala áno. Alebo si to mýlim s nejakým iným filmom... (smiech) Stalo sa to však určite nejako takto a súhlasila som, pretože je to zaujímavá ženská hrdinka. Hlavne preto, že vo svojej mysli zachraňovala celý svet. Teda v tomto prípade "iba" seba a manžela.

Je to film o inteligentnom dome, ktorý postavil tvoj manžel a ktorý má "vlastnú vôľu". Začne ťa terorizovať a manipulovať tebou. Musím povedať, že aj napriek tomu, že sa to stále označuje ako sci-fi, pri dnešných technologických možnostiach mi to nepríde nereálne.

Súhlasím, to čo sa tam deje, je veľmi reálne. Minule mi dokonca volal kamarát, že čo sme to vykonali a čo mu to robím za reklamu, pretože on sa práve stavaniu inteligentných domov venuje! S tým domom som sa naozaj mohla rozprávať a je tam veľa scén, pri ktorých som mala pocit, že je to veľmi, veľmi reálne.

Musí byť trošku nevšedná úloha, ak je tvojím hereckým partnerom v mnohých scénach iba hlas (domu).

Áno. Zvyčajne sa tieto scény nakrúcajú tak, že ten hlas hercovi

nepustia, pretože zvukár potrebuje snímať zvuk prostredia. Nemôžu do toho ani pustiť hlas niekoho iného, pretože by to potom nevedeli zostrihať. V produkcii to však zvládli a ja som bola za to vďačná. Herec si to zvyčajne iba musí predstavovať a ja som sa vďaka ochote a šikovnosti štábu priblížila mojej úlohe ešte viac.

Titulnú pesničku k filmu naspievala speváčka Emma Drobná a stal sa z nej veľký hit. Toto sa nestáva často.

Som tomu veľmi rada. S Emmou som sa stretla dvakrát a ešte som jej nepovedala, ako ju mám rada a že to spravila dobre. Mám rada filmovú hudbu. Často si cez víkendy púšťam soundtracky a počúvam ich stále dookola.

Nedá mi nespýtať sa herečky, aký je tvoj najobľúbenejší film?

Adamove jablká. Je to škandinávsky film a podľa mňa najkrajšie natočená realistická groteska, aká kedy bola v tomto žánri. Naozaj som nevidela nič lepšie a tento žáner ani neviem presne pomenovať. Navyše milujem herca Madsa Mikkelsena. Je tam úžasný, je to dobre napísané, sú tam skvelí herci. Mám pocit, že je to pre mňa študijný materiál, na ktorý by som sa vedela pozerať donekonečna.

Na akú ponuku hovoríš nie?

Stalo sa mi to už a viem to presne: Keď si prečítam scenár a mám pocit, že sa na to nehodím. Viem, je to taká diplomatická odpoveď. Naozaj to však závisí od scenára. Niekedy naozaj nie je dobrý a niekedy mám zasa pocit, že toto by som nezvládla.

Nie je to tak, že herec by mal zahrať všetko?

V prípadoch, keď je príbeh alebo scenár napísaný presne a do hĺbky, keď je to niečím zvláštne, tak áno. Ale ak je to postava, pri ktorej si neviem predstaviť, čo by som jej mohla dať a čím by som ju vedela ozvláštniť, tak do toho nejdem. Keď som išla na herectvo, zistila som, že je to veľká výzva. Hlavne čo sa psychológie postavy týka. Každá jedna dáva priestor na objavovanie samého seba.

Každú chvíľu sa ti narodí bábätko, predpokladám, že okrem iného sa všetci pýtajú, kedy budeš znova hrať. ☺

Áno, ale o tom je predčasné hovoriť. Kývla som na jeden film, ktorý sa nedal odmietnuť, pretože ho produkuje producentka, ktorá robila seriál Milenky. Hráme tam dokonca s kolegyňami, s ktorými sme hrali v seriáli a sľúbili mi, že výrobu filmu prispôsobia potrebám môjho dieťatka. Dúfam, že to zvládneme.

So seriálom Milenky ste celkom rozvírili slovenské televízne vody.

Hovorilo mi to už pár ľudí. Je pravda, že je to iné a bola to vec, pri ktorej som mala pocit, že sme na Slovensku spravili niečo iné. Už keď sme sa na začiatku stretávali a rozprávali sa, hovorili sme si, že ukážeme Bratislavu čo najkrajšiu. Všetko tam teda bolo pekné. Scenár bol dobrý, pretože je to vyskúšaná zahraničná predloha, a musím povedať, že je to výhoda. Bola to pre mňa navyše náročná postava, pretože som mala pocit, že musím hrať niekoho zrelšieho. Človeka, ktorý pôsobí dospelejšie a pritom robí detinské chyby, o ktorých viem, že ja by som ich nespravila. Teda dúfam (smiech).

Tvojím manželom je spevák veľmi obľúbenej skupiny Heľenine oči. Poznala si ich predtým?

Nie. Vedela som, že existuje kapela s takýmto názvom, ale ja vôbec nie som festivalový typ, nechodila som na festivaly s kamarátmi, nepoznala som túto scénu. Mainstreamovú áno, ale Heľenine oči sú predsa len kapela, ktorá sa mainstreamu jemne stráni a ide si svojou líniou festivalov a koncertov, kde získava fanúšikov. Ale ani môj muž Martin nepoznal mňa, nevedel, že som nejaká herečka.

Ale zase mňa baví príbeh vašej lásky, ktorý sa šíri.

Čo sa šíri? (smiech)

Neboj sa, je to veľmi pekné. Hovorí sa, že keď ťa Maťo uvidel, povedal, že tú si zoberiem. A vzal si ťa.

Áno nejako tak to bolo. Deň potom, ako sme sa zoznámili, vybehával opicu a premýšľal nad tým, že či do toho ísť. Potom mi zavolal a povedal mi, že si ma nestihol zobrať, takže by sme sa mali stretnúť.

A tebe sa roztopilo srdce

Nie. Ja som si povedala, že kecy! Potom sme sa ale stretli a presvedčil ma inými vecami.

Ale vy máte veľa spoločného. Obaja radi športujete, chodíte na turistiku…

Áno. A aj doma v pokoji si vieme knižku prečítať. Každý svoju. A potom sa o nej rozprávať. Ale myslím, že je dôležité mať aj iné záľuby a potom sa stretnúť doma. Aj keď je pravda, že kto vám viac zdvihne sebavedomie ako partner? Preto on chodí



Vďaka manželstvu som šťastnejšia, pokojnejšia, práca už nie je to najdôležitejšie a cítim sa slobodne.

GABRIELA MIHALČÍNOVÁ MARCINKOVÁ
Slovenská divadelná, filmová a televízna herečka. Narodila sa v Prešove a je absolventkou VŠMU v Bratislave. Už v druhom ročníku štúdia hrala hlavnú úlohu vo filme *Osudové peníze*. Nasledovali zahraničné filmy *360* a *Byzantium*. Účinkovala v česko-slovenskom seriáli *Doktor Martin* s Miroslavom Donutilom. V škole sa venovala aj atletike a je šesťnásobnou majsterkou Slovenska v behu cez prekážky za dorast.



často na moje predstavenia a ja na ich koncerty. Musíme sa podporovať ☺.

Teraz sú veľmi trendy najrôznejšie mamičkovské rady, čo áno a čo nie. Aj ty sa s tým stretávaš?

Áno. Dokonca dostávam všelijaké odporúčania od cudzích ľudí. Napríklad nedávno vo vlaku z Kysaku do Bratislavy mi pani povedala, že týždeň pred termínom treba poumývať okná, že sa telo dobre nastaví na pôrod. A ja súhlasím, myslím, že na tom niečo bude☺. Ale vo všeobecnosti sa snažím minimalizovať celý ten zoznam vecí, ktoré sa pre bábätko odporúčajú a ktoré mu treba obstarať a nakúpiť...

Premýšľala si niekedy nad tým, že budeš niečo robiť inak ako tvoji rodičia?

Áno. Moja mama je veľmi láskavý, obetavý a dobrotivý človek, ale domáce práce riešila takým spôsobom, že prišla, zistila, aký sme nechali neporiadok, znervóznela a išla upratovať. Ja by som však do upratovania angažovala celú rodinu! Aby starostlivosť o domácnosť bola rozdelená a ja by som tak nestratila svoju vnútornú pozitivitu len kvôli tomu, že musím stále upratovať.

Láska je veľká téma. Nielen v tvojom živote, ale aj v mnohých príbehoch, ktoré hráš…

Jasné, dotýka sa každého a je to veľmi vďačná téma pre každý druh umenia. A hlavne, každý z nás ju pozná, vie sa s ňou stotožniť. Je zásadná. A pritom nejde iba o vzťah dvoch ľudí, ale aj o lásku k sebe samým, ktorá nás učí vychádzať s okolím. Mne tiež zmenila pohľad na mnohé veci. Na herectve vás totiž presvedčia, že nešťastie je základ dobrého herca. A ja som chcela byť dobrá herečka aj na úkor šťastného osobného života. Vďaka manželstvu som však šťastnejšia, pokojnejšia, práca už nie je to najdôležitejšie a cítim sa slobodne. •


1

Nový Zéland

NAJVÄČŠÍ NÁRODNÝ PARK SVETA



text_ Marta Rajková
foto_ archív autorky

:: CESTOVANIE NA VLASTNÚ PÄSŤ ::

Akékoľvek chýry o kráse Nového Zélandu nie sú prehnané. Hory, lesy, fjordy, sopky, gejzíry, jaskyne aj útesy. Na malom mieste toľko nádhernej a mimoriadne rozmanitej prírody! Nový Zéland nemá od rozprávky ďaleko. Najmä odkedy tu natáčali aj jeden z najpopulárnejších sfilmovaných fantasy príbehov všetkých čias – Pána prsteňov. A tak sa rozprávka ocitla v rozprávke.



Keď u nás vládne zima a mráz, u protinožcov sa zelená. Preto sme sa na prelome novembra a decembra vybrali preskúmať sen mnohých cestovateľov, ďaleký Nový Zéland. Z Viedne sme odlietali naobliekaní v teplých mikinách, ktoré sme na druhý deň preklínali v horúcom, slnkom zaliatom meste Christchurch. To, že Novozélanďania asi budú puntičkári prísne dodržujúci pravidlá, mi bolo jasné hneď po prílete na letisko. Prezreli nám všetky trekingové veci, obuv aj stan, či sú čisté a či neprinášame ani len stebielko trávy či zrnko hliny do ich unikátnej ostrovnej krajiny. Vibramy boli v poriadku, aj stan. Iba moja karobovo-medová nátierka, ktorú som si plánovala vziať so sebou na trek, neprešla nemilosrdnou kontrolou. Neviem však komu to bolo viac ľúto, že mi ju museli zobrať – či mne, alebo dôkladnej, ale veľmi milej pracovníčke.

ROZTOMILÉ MESTEČKÁ

Christchurch leží na južnom ostrove a navonok pripomína malé americké mestečká. Nízke domy, drevené, vodorovne pásikované s verandami. Celkom pekné mesto, nebyť ničivého zemetrasenia v roku 2011, ktoré ho poriadne zničilo. Zemetrasenie s magnitúdou 6,3 zabilo 185 ľudí a zrovnalo so zemou alebo poškodilo mnoho budov, vrátane katedrály. Dlho sme sa tu nezdržali. Prenajali sme si auto a vybrali sa na trojtýždňový roadtrip v tejto hobitej krajine. Jazdilo sa nám výborne, aj keď nás to občas ťahalo na pravú stranu vozovky. Na Novom Zélande sa totiž jazdí vľavo. Nový Zéland je ideálnou destináciou pre tých, ktorí majú radi prírodu, kemping, road tripy, výlety do hôr a outdoorové aktivity. História tu veľa niet, iba ak tej baníckej.







1_ Zelená a modrá vládnu najsevernejšej časti Južného ostrova
2_ Nový Zéland je pre road trip ako stvorený
3_ Kempingy sú pekné a rôznorodé – od základných až po plne vybavené s kuchyňou a práčkou
4_ Pohľad na Nový Zéland z vrcholov hôr počas Kepler treku
5_ Najpopulárnejšie treky sú obsadené už niekoľko mesiacov vopred
6_ Rozprávkové lesy – úplne ako z filmu Hobbit
7_ Pozor kiwi! Tento ohrozený nočný, nelietavý vták sa vyskytuje iba na Novom Zélande.
8_ Emeraldové jazerá a stúpajúca síra počas populárneho treku Tongariro Alpine Crossing

Pozostatkom zlatej horúčky v 19. storočí je napríklad šarmantné mestečko Arrowtown. V roku 1862 zažilo doslova inváziu baníkov a maličké mesto dosiahlo vtedy populáciu 7000 obyvateľov. Centrum mesta plné obchodov, tradičných barov a budov v butikovom štýle s verandami, umeleckým nádychom a galériami priťahuje množstvo turistov. Najkrajšie vraj býva na jeseň, teda na novozélandskú jeseň, ktorá je v apríli a v máji. V tom čase tu na vás čaká nielen jesenný festival, ale aj mimoriadne fotogenická príroda v jesenných farbách. Arrowtown je iba 20 minút jazdy od obľúbeného mesta Queenstown. A to je typické mesto, ktoré sa človeku spája so slovom dovolenka. Relax, pohoda, veľa aktivít, príjemná atmosféra, a to všetko zasadené do horskej scenérie na brehu krištáľovo čistej vody jazera Wakatipu. Queenstown je skvelá oddychovka, nás však lákali najmä hory.

4



5



6



NEZABUDNUTEĽNÝ KEPLER TREK

Trek sme mali už niekoľko mesiacov vopred rezervovaný. Keďže najpopulárnejší Milford trek, ktorý vedie okolo fjordov, priezračných jazier, cez doliny vytvorené ľadovcami a visuté mosty, sme si nestihli rezervovať v dostatočnom predstihu, rozhodli sme sa pre Kepler trek. Ide o 3-4-dňový, stredne ťažký 60-kilometrový okruh. Vyhliadky neboli práve najlepšie. Keď sme si boli vyzdvihnúť povolenia v informačnom centre, pršalo a bola zima. „Hore je teraz celkom chladno," upozornila nás ešte rangerka. „Vezmite si čiapku aj rukavice." Fíha, to nebude veľmi príjemné. Ale čo už. Ide sa. Dážď neutíchal a na parkovisku, kde sme nechali auto, sme ešte lamentovali, či nám treba vôbec opaľovací krém. „A načo? Veď prší," povedali sme si napokon a to bola fatálna chyba.
Prvý úsek bol ako z rozprávky. Čarovný les, všade hustý mach a obrovitánske paprade. Mala som pocit, že som sa ocitla vo filme Hobit, ktorý sa natáčal na Novom Zélande. Asi po dvoch hodinách prestalo pršať a odvtedy sme mali na treku už iba ostré slnko. Prvú noc sme kempovali pri prekrásnom, ale strašne studenom jazere. Na kúpanie zabudnite. Ani nie tak kvôli studenej vode, ako skôr kvôli malým otravným štípajúcim muškám, pred ktorými nás všetci vopred varovali. Trek bol

mimoriadne pekný. Keď sme sa dostali na vrch hrebeňa, nevedeli sme sa vynadívať. Hrebene hôr, zasnežené chrbty kopcov a fjordy ako na dlani. Akurát to pečúce slnko nás začínalo trápiť. Dostali sme sa do úseku plného snehu. Kráčalo sa nám ťažko a pomaly. Slnko odrážajúce sa od snehu na nás zanechalo ukrutné stopy. Tie sme však objavili až ráno. Oči napuchnuté, hnisavé pľuzgiere všade na tvári a červení ako paradajky. Moje biele oči svietili na červenej spálenej tvári a zhrozene som sa obzerala v zrkadle. Zhrození boli aj všetci tí, ktorí nás nasledujúce dni stretávali. Niektorých som tak vyplašila, že sa obzreli za mnou aj dvakrát. Iní sa, naopak, báli aj pozrieť. Keď ma zbadala lekárnička, nič sa nepýtala, iba utekala doniesť mi aloe vera gél po „opaľovaní". Opálila som sa teda riadne. Aj na dve sezóny vopred. Napriek úbytku krásy po treku mám na Kepler trek iba pekné spomienky. Je priam neuveriteľné, koľko rôznych druhov scenérií aj počasia je schopný človek zažiť za taký krátky čas.

BOLI SME AJ V MORDORE

Jeden z najpopulárnejších jednodňových trekov na svete sa nachádza na severnom ostrove Nového Zélandu. Ide o 19,4 km dlhý trek nazývaný Tongariro Alpine Crossing v národnom parku Tongariro. Národný park Tongariro použil Peter Jackson na natáčanie toho najtemnejšieho miesta z trilógie Pán prsteňov, Mordoru. Do temného Mordoru sme sa vybrali aj my. Zlého Saurona sme našťastie nestretli. Za to stretli sme stovky turistov, často aj menej fyzicky a psychicky zdatných, ktorí sa na trek vybrali očividne iba preto, lebo boli vášnivými fanúšikmi spomínaného fantasy príbehu J.R.R. Tolkiena. Ráno sme nasadli na autobus, ktorý nás odviezol na východiskový bod a poobede vyzdvihol. Niektorí si počas treku pridali aj odbočku na Mount Doom, čiže Horu Osudu, známu z filmu Pán prsteňov. Ide vlastne o digitálne adaptovanú horu Mount Ngauruhoe (2 287 m). Nie každému fanúšikovi Pána prsteňov sa to však podarí. Určite nie tým, ktorí sa do Mordoru vybrali vo vetchých teniskách. Výstup na sopku je totiž kvôli sypkému povrchu pomerne náročný. Mount Ngauruhoe je jednou z najaktívnejších sopiek v rámci národného parku Tongariro. Tento trek stojí za to aj napriek veľkému množstvu turistov. Scenéria je skutočne unikátna. Trochu ako mesačná krajina. Velikánske krátery, vyprahnutá sopečná pôda bez stromov, hnedo-čierna, inde červená. Farby však do prostredia vnášajú nádherné tyrkysové jazerá Emerald Lakes, ako aj Blue Lake, čiže Modré jazero. Pri zostupe nám pod nohami syčali výpary, všade bolo cítiť síru a človeku to príjemne otepľovalo nohy.


7


8

:: PRAKTICKÉ RADY A TIPY ::



DOPRAVA

Na Novom Zélande síce premávajú autobusy, ale najlepšie spravíte, ak si prenajmete auto. Na Novom Zélande je totiž veľa krásnych miest, zastávok, útesov atď., kam by ste sa verejnou dopravou nedostali. Autom alebo karavanom, ak ste viacerí, budete flexibilnejší. Zopár rád pred cestou:

- Auto/karavan si rezervujte aj niekoľko týždňov vopred. Bude to lacnejšie.
- Dodržiavanie maximálnej povolenej rýchlosti (50 km/h v obci) je veľmi prísne kontrolované. Aj za minimálne prekročenie vám hrozí vysoká pokuta.
- Jazdí sa na ľavej strane. Ak so šoférovaním na ľavej strane cesty nemáte skúsenosti, zvážte namiesto manuálnej prevodovky radšej automat.
- Určite auto poistite vzhľadom na úzke cesty a skutočnosť, že sa jazdí vľavo.
- Prespávanie v noci v aute je zakázané. Ak chcete spať vonku, tak jedine vo vyznačených kempoch.
- Ak máte nižší budget, môžete skúsiť aj stopovanie, ktoré je na Novom Zélande veľmi časté. Stopujúcich backpackerov stretnete na každom kroku.
- Medzi severným a južným ostrovom premáva trajekt, na ktorom môžete prepraviť aj svoje prenajaté auto. Lístky si však rezervujte vopred. Trajekt premáva medzi mestami Picton a Wellington a vybrať si môžete z dvoch spoločností: www.interislander.co.nz a www.bluebridge.co.nz/en/.



KEMPING

Nový Zéland je pre kemping ako stvorený. Užijete si prírodu a ešte aj ušetríte. Hotely aj hostely sú totiž pomerne drahé. Kempy sú rôzne, od tých najjednoduchších, kde je iba toaleta, až po plne vybavené kempy so sprchou, kuchynkou aj práčkou. Základné kempy sú zadarmo. Poplatok za ostatné kempy v prírode stojí približne 6 až 16 novozélandských dolárov na osobu/noc v závislosti od vybavenia kempu. Osobitná kapitola sú kempy počas trekov.

Aby ste neblúdili naslepo, z centra pre turistov si vezmite brožúrku s mapou, na ktorej sú vyznačené kempy. Alebo si kempy pozrite online na webovej stránke https://www.doc.govt.nz/parks-and-recreation/things-to-do/camping/. Aj základné kempy sú vybavené aspoň informačnou tabuľou o pravidlách a cenách. Kempy často fungujú samoobslužne. To znamená, že si vezmete lístok z krabice, vyplníte ho, jeden ústrižok vložíte aj s peniazmi do obálky, druhý ústrižok si dáte za predné sklo auta. Večer alebo na druhý deň príde ranger, ktorý lístky skontroluje a vezme peniaze z krabice.



TREKING

Nový Zéland ponúka desiatky prekrásnych trekov. Na severnom ostrove odporúčam jednoznačne jednodňový Tongariro Alpine Crossing. Na južnom ostrove sa oplatí vyraziť na viacdňový treking najmä na Milford trek, Kepler trek, Routeburn trek, Abel Tasman Coast trek. Počas týchto trekov je možné spať v stanoch alebo v chatkách, ale vždy iba na vyznačených miestach. Počet miest je limitovaný, a preto si musíte miesto rezervovať vo veľkom časovom predstihu. Najpopulárnejší Milford trek je často „vypredaný" už 4 mesiace vopred. Ak chcete ísť napríklad v novembri-decembri, miesto si rezervujte aspoň v júni-júli. Pre aktuálnu sezónu 2018/2019 boli, žiaľ, zvýšené ceny. V hlavnej sezóne, čiže od októbra do apríla, je cena za chatku na osobu/noc 24 až 140 novozélandských dolárov (za najdrahší Milford trek). Stan si môžete postaviť na vyznačenom mieste za 14 až 40 novozélandských dolárov na osobu/noc. Ceny chatiek a stanových miest nájdete na stránke www.doc.govt.nz.

CELÁ KRAJINA AKO NÁRODNÝ PARK

Najfascinujúcejšie na Novom Zélande je podľa mňa to, že celá krajina je taká krásna, akoby to bol jeden veľký národný park. Malebné zelené kopce s ovečkami, po daždi skoro vždy dúha, kľukaté cesty a jazerá obklopené kvetmi ako z pohľadnice. Za zastávku určite stoja najmä jazerá Tekapo, Pukaki a Wanaka. Prvé dve sa nachádzajú neďaleko najvyššej hory Nového Zélandu, Mount Cook (3724 m). Na tú sme mali zrejme mimoriadne šťastie. Mount Cook sa nám krásne odkryl niekoľkokrát z rôznych miest. A to nás všetci strašili, že uvidieť ho je takmer nemožné, pretože je skoro vždy skrytý v oblakoch. Mount Cook sa nazýva aj Aoraki. Je to pôvodný maorský názov tejto hory. Maori sú pôvodným polynézskym obyvateľstvom Nového Zélandu, ktorí sem prišli približne v 14. storočí. Dnes je ich okolo tristotisíc a žijú prevažne na severnom ostrove. K etniku Maorov patrila aj naša mladá potetovaná sprievodkyňa v známej jaskyni Waitomo. Táto jaskyňa je špeciálna tým, že v nej môžete vidieť svetielkujúce červy. Predstavte si, že sa plavíte v loďke v tmavej jaskyni a s nemým úžasom sa pozeráte hore na tisícky drobných modrých svetielok. Tie svetielka sú červíky arachnocampa luminosa, ktoré sa vyskytujú exkluzívne na Novom Zélande.

SLÁVNI NOVOZÉLANĎANIA

Nový Zéland je od Slovenska tak ďaleko, že stretnúť nejakého Novozélanďana môže byť celkom rarita. Navyše, Nový Zéland má iba necelých 5 miliónov obyvateľov. Myslíte si, že žiadneho Novozélanďana nepoznáte? Možno sa mýlite. Z tejto ostrovnej krajiny totiž pochádza zopár veľmi slávnych osobností.

Edmund Hillary (1919 – 2008) – horolezec
Tento vysoký Novozélanďan a nepálsky Šerpa Tenzing 29. mája 1953 ako prví v histórii vystúpili na Everest (8848 m).

Ernest Rutherford (1871 – 1937) – vedec
V roku 1908 získal Nobelovu cenu za chémiu za svoj vedecký prínos v oblasti jadrovej vedy.

Peter Jackson – režisér
Za sfilmovanie známej trilógie Pán prsteňov získal ocenenie Academy Awards. Zožať úspech sa mu podarilo aj so sfilmovaním príbehu Hobbit v rovnomennej filmovej trilógii.

Lorde (Ella Maria Lani Yelich-O'Connor) – speváčka
Narodila sa v roku 1996. Mladučká Lorde debutovala v roku 2013 ako 17-ročná albumom Pure Heroine. Získala viacero ocenení Grammys, ako aj ďalších medzinárodných ocenení.

A to je iba zlomok krásnych vecí, ktoré v tejto ostrovnej krajine môžete vidieť a zažiť. Výborne sme si oddýchli napríklad v horúcich prameňoch Rotorua a ak cestujete s deťmi alebo ste milovníkom fantasy príbehov, tak sa nezabudnite zastaviť aj v rozprávkovom Hobbitone.



ČO NEVIETE O VAGÍNE?

ZABUDNITE NA BOD G, ŽENY CHCÚ BYŤ ROZMAZNÁVANÉ NA CUV

UŽ STE SA NIEKEDY DALI NA HĽADANIE BODU G A NEBOLI STE SI NIKDY ISTÍ, ČI STE HO NAŠLI? DLHŠIU DOBU BOL BOD G, (POMENOVANÝ PODĽA GYNEKOLÓGA ERNSTA GRÄFENBERGA), POVAŽOVANÝ ZA ULTIMATÍVNY „HORÚCI BOD“ NA DOSIAHNUTIE EXTATICKÉHO ŽENSKÉHO ORGAZMU. MÁ SA NACHÁDZAŤ NA VNÚTORNEJ HORNEJ ČASTI VAGÍNY A POČAS VZRUŠENIA NAPUCHNÚŤ A ZDRSNIEŤ. TISÍCE MUŽOV A DOKTOROV TRÁVILI HODINY SKÚMANÍM TOHTO TAJOMNÉHO CENTRA VZRUŠENIA. NIEKTORÍ ÚSPEŠNE, INÍ NIE. DNES DOSTÁVA BOD G KONKURENCIU. A TO REGIÓNOM NAZÝVANÝM SKRATKOU CUV. ALE PREDTÝM, NEŽ SA K NEMU DOSTANEME, SI EŠTE POVIEME NIEČO O VAGÍNE.



text_ Andrej Maťko
foto_ ingimage



Miesto „tam dole“ – šuška, mušlička, mačička, slivka, pipinka, dieročka, kundička, buchtička, škáročka – pre vagínu ženy existuje tak veľa názvov, ako existuje foriem, farieb a veľkostí ženského pohlavného orgánu. Oficiálne pomenovania však neznejú nejako vábne ani eroticky: ženské pohlavné orgány, pošva, pysky ohanbia, dráždec..., čo asi svedčí o tom, že sa časti ženského tela, prinášajúce nielen slasť, ale aj to najkrajšie a zároveň najdôležitejšie pre ľudstvo – jeho reprodukciu, v našej kultúre považovali prinajlepšom za podradné – zvieracie, prinajhoršom za hriešne, špinavé a temné. Zarážajúce je aj to, že mnohé dnešné ženy nemajú potuchy nielen o tom, ako vyzerá ich vagína, ale ani ako funguje. Pre mnohé je to tabu a to až také, že sa hanbia dokonca so svojím partnerom hovoriť o tom, čo sa im páči a čo nie, čo ich privedie k vyvrcholeniu a čo im nie je príjemné.

Ako každý muž, tak aj každá žena vyzerá „tam dole“ trošku inak. Preto má každá iný názov pre svoju vagínu a takisto aj inak reaguje na dotyky. Jedno ale majú spoločné: milujú, ak sa muž pri predohre postupne a rôznymi technikami približuje k ich vagíne a rozmaznáva ju. Aby tento postup bol správny, povieme si zopár faktov o najerotickejších častiach „reprodukčného orgánu“.

VAGÍNA

Pošva alebo vagína je svalovo-väzivová trubica, ktorá je pôrodnou cestou a súčasne ženským kopulačným orgánom. Predná stena pošvy je dlhá asi 7 cm, zadná okolo 9 cm. Do horného konca pošvy sa vnára kŕčok maternice, okolo ktorého sa vytvára klenba pošvy. Dolný koniec pošvy sa otvára medzi malými pyskami ohanbia do predsiene pošvy, okraj tvorí pošvový otvor. Vďaka mnohým záhybom a kožným vrstvám je pošva veľmi plastická.

Viditeľnú časť vagíny nazývame vulva. V prednej tretine vagíny sa nachádza najviac nervových ukončení. Klitoris alebo dráždec je citlivejší ako penis, pretože

STRÁNKY nielen PRE MUŽOV

Bod G

je minulosťou, teraz je tu CUV. Cez tento bod viete rozmaznávať najerotogénnejšiu zónu ženy správne a priviesť ju k možno najlepšiemu orgazmu.

v ňom končí rovnaké množstvo nervov, ale na omnoho menšej ploche. Pri sexuálnom vzrušení klitoris napuchne a reaguje ešte citlivejšie na dotyky. Takisto sa prekrvujú steny vagíny, napuchnú a sčervenajú a vylučujú prírodné mazivo. Tento sekrét osídľuje bakteriálna flóra (Lactobacilus acidophilus), ktorá zodpovedá nielen za dobré kĺzanie, ale aj za vôňu vagíny a jej odolnosť voči infekciám.

OBJAV ZÓNY CUV

Talianski vedci, zaoberajúci sa bodom G, spravili prelomový objav. Skupina vedcov z Univerzity Vergata v Ríme zistila, že to nie je jeden bod, ktorý sa podieľa na dosiahnutí extázy u ženy. V štúdii, ktorú zverejnili v odbornom časopise Nature Reviews Urology, zapochybovali o tom, že bod G je jediným pôvodcom vzrušenia a prvý krát namiesto neho predstavili erotogénnu zónu CUV. Ultrazvukom vedci zistili, v ktorých častiach tela žena reaguje na stimuláciu penetráciou (vniknutím) do pošvy. Čo znamená CUV a kde sa nachádza? Práve sme si zvykli na bod G a teraz sa musíme zapodievať novou skratkou. Čo je teda CUV? V angličtine: **ClitoUrethroVaginal complex**. Tento zahŕňa vo vagíne ležiace korene klitorisu, samotný klitoris, vývod močovodu a vonkajšiu tretinu steny vagíny. Tieto oblasti sú medzi sebou prepojené tkanivom, nervami a cievami. **Erotogénna zóna CUV je teda oveľa väčšia, ako predtým bod G, ktorý predstavoval fliačik o veľkosti mince.**

10 tipov

PRE MUŽA

Len každá tretia žena dosiahne pri pohlavnom akte orgazmus penetráciou, teda vniknutím penisu do pošvy. Na jednej strane sa mnohé ženy sťažujú, že im trvá príliš dlho, kým sa dostanú k vrcholu, na druhej strane nie sú spokojné s priemerným orgazmom, ktorý vedia (napríklad sami) dosiahnuť za 60 sekúnd. Správnymi technikami však vzrušenie predĺžite, a tým aj zintenzívnite ženský orgazmus. Popíšeme si 10 z nich. Ak ste čitateľka, tak sa nehanbite ich vo vhodnej chvíli podsunúť vášmu partnerovi.☺

1 Nevyzlečte jej hneď nohavičky

Najradšej by ste ju chceli vidieť okamžite celú nahú. Neponáhľajte sa a zintenzívnite jej vzrušenie tým, že ju hladkáte cez nohavičky. Počkajte si, kým ich sama bude chcieť strhnúť, prípadne si počkajte kým nohavičky zvlhnú... Môžete pokračovať v svojom bádaní aj cez nohavičky, alebo popri nich tým, že ich trošku odtiahnete. Zakázané ovocie chutí najlepšie.

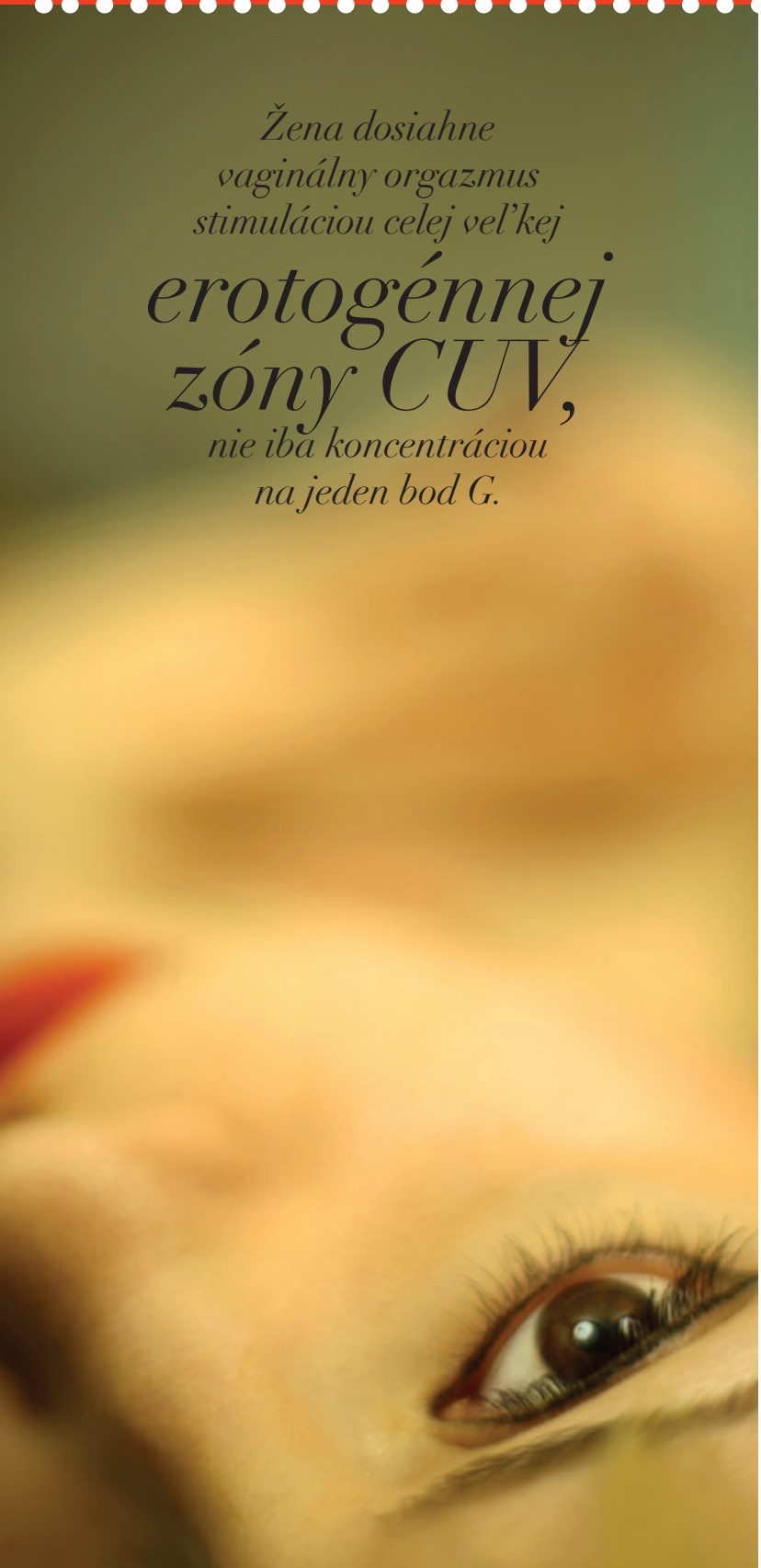
To mužom teraz môže podstatne uľahčiť stimuláciu ženy.

AKO REAGUJÚ ŽENY NA STIMULÁCIU CENTRA SLASTI CUV?

Autorka štúdie Emmanuele Jannini dokazuje na základe výsledkov vyšetrení, že **stimulácia CUV areálu môže viesť k intenzívnejším vaginálnym orgazmom**. Vedci tvrdia, že vyvrcholenia sú tak intenzívne, že celé telo ženy prichádza do varu a to inak, ako napríklad pri stimulácii iba klitorisu. Pomocou ultrazvuku vedci zistili, že pri stimulácii klitorisu masturbáciou sa zvýši iba jeho prekrvenie. Pri penetrácii (vniknutí) sa zvýši naopak prekrvenie v celom areáli CUV.
Je teda bod G už neaktuálny? Áno aj nie. Horná stena vagíny cca 4 až 5 cm od vstupu do vagíny, kde má ležať bod G, je súčasťou komplexu slasti. Stimulácia tejto oblasti sa teda spolupodieľa na vaginálnom orgazme. Môžeme povedať že bod G sa zväčšil. Celá predná tretina vagíny je pretkaná nervovými zakončeniami, ktoré reagujú na stimuláciu.

AKO DOCIELITE ORGAZMUS CEZ CUV

Namiesto koncentrovania sa na jediný bod vnútri vagíny, sa odporúča stimulovať celú hornú vonkajšiu stenu vagíny. Takto docielite prekrvenie všetkých dôležitých zón. Celá vulva (to jest vonkajšia časť vagíny) je takýmto spôsobom prekrvovaná. Tým, že sa dotýkate vnútorných prepojení klitorisu, stimulujete aj tú časť klitorisu, ktorá nie je viditeľná.



Žena dosiahne vaginálny orgazmus stimuláciou celej veľkej ***erotogénnej zóny CUV,*** *nie iba koncentráciou na jeden bod G.*

2 Hrajte sa s jej venušiným pahorkom

Nad vagínou leží venušin pahorok. Tam sa nachádza tukové tkanivo a ochlpenie. Ak sa budete hrať s venušiným pahorkom, tak stimulujte nepriamo klitoris ženy. Môžete sa pomaly „prepracovávať" k jej štrbinke, ale ak budete už veľmi blízko, začnite odznova úplne hore od bruška. Dovediete ju tak k šialenstvu.

3 Zakryte jej vagínu rukou

Položte svoju celu ruku na vonkajšie pysky ohanbia a vyvíjajte na ne jemný tlak. Dosiahnete tým prekrvenie celej oblasti, ako aj to, že žena bude chcieť viac. Ale neponáhľajte sa.

4 Masírujte vonkajšie pysky

Vonkajšie pysky nie sú tak citlivé ako vnútorné, pretože nie sú spojené s klitorisom. Práve preto ich masážou dosiahnete žiadostivosť ďalšej vrstvy, vnútorných pyskov. Zoberte si najprv ľavé, potom pravé vonkajšie pysky medzi palec a ukazovák a jemne ich masírujte.

5 Spravte jej masáž

Vezmite si (najlepšie kokosový) olej,

ktorý ste si predtým zohriali v teplej vode a jemne ho nakvapkajte na brucho a venušin pahorok vašej drahej. Masírujte jej brucho a pahorok a kĺžte svojimi rukami okolo stredobodu vášho záujmu, to jest okrem bruška aj po bedrách, slabinách a stehnách. Akoby omylom sa sem-tam priblížte k vonkajším pyskom. Žena sa roztopí vo vašich rukách tak ako kokosový olej.

6 Otvorte jej „klobúčik“
Existuje maličký kožný záhyb, ktorý prekrýva klitoris, ak ešte nie je úplne vzrušený. Tento záhyb – klobúčik – je predĺženie vnútorných pyskov ohanbia a môže byť veľmi citlivý. Je to takpovediac „predkožka“ klitorisu. Pohrajte sa s ním. Zvlhčite si konce prstov a kĺžte po vnútorných pyskoch až kým narazíte na klobúčik. Jemne ho naťahujte smerom k venušinmu pahorku.

7 Zahrajte si na klavíri
Položte jeden prst vľavo od klitorisu a jeden vpravo a potom začnite klepkať, ako keby ste hrali na klavíri. Neskôr sa môžete „náhodou“ alebo „omylom“ jemne dotknúť aj klitorisu. Malé rytmické dotyky sú najjednoduchšou metódou ako vzbudíte „očakávanie“ svojej partnerky.



Umelec lásky, ktorý pozná anatómiu CUV, dokáže pripraviť svojej milovanej

extatické okamihy,

na ktoré tak skoro nezabudne a tým sa stáva pre ňu nenahraditeľným.

☺

NAJLEPŠIE POLOHY PRE STIMULÁCIU CUV ZÓNY

Pre celkovú stimuláciu CUV zóny sú najvhodnejšie niektoré sexuálne polohy. Talianska vedkyňa Jannini zdôrazňuje, že každá žena je stimulovaná rozličnými polohami aj dotykmi, ale v zásade je pre väčšinu žien najvhodnejšia poloha „na psa" a „jazdecká" poloha.



Pri **polohe „na psa"** (doggy style – žena je na štyroch a muž za ňou kľačí), dokáže penis zozadu najlepšie dráždiť hornú stenu vagíny. Ak žena k tomu urobí „mačací chrbát", dokáže lepšie riadiť penis a tým zvýšiť jeho tlak na hornú stenu vagíny. Pretože vzrušenie vzniká nielen trením ale aj tlakom!



Pri **jazdeckej polohe** (muž leží na chrbte a žena sedí na jeho lone) má žena kontrolu nielen nad hĺbkou vniknutia, ale aj jeho uhlom. Ak sa žena ohne dozadu, zvýši tým tlak vyvíjaný penisom na prednú stenu vagíny.



Ďalšou vhodnou polohou je **poloha „lyžičky"** (žena leží naboku, nohy ma pokrčené, muž leží tesne za ňou v tej istej polohe, tým pádom ma voľné ruky a jeden do druhého zapadajú ako dve lyžičky), kedy sa takisto „naťahuje" predná stena vagíny a tým stimuluje celá oblasť vulvy. Poloha sa dá vylepšiť tým, že si žena môže ešte jednu nohu preložiť na bedrá muža.



Korunkou polôh je **kombinácia „lyžičky" a „na psa"**, keď muž kľačí v polohe psa pri žene v polohe lyžičky, pričom drží jej hornú nohu v strede svojho tela. Touto polohou naráža, okrem penisu do vagíny, aj celý venušin pahorok muža (áno, aj on ho má) do otvorenej, roztiahnutej oblasti CUV.

AKO STIMULOVAŤ CUV ŽENY RUKOU

Na optimálnu stimuláciu CUV zóny je najvhodnejšie vniknutie penisom, pretože vzrušujete všetky dôležité časti naraz. Ale aj rukou dokáže milenec stimulovať svoju polovičku. Najvhodnejšie pre CUV stimuláciu je položiť celú dlaň na vulvu, pričom ukazovák a malíček zvonka tlačia na veľké pysky a masírujú ich a prostredník a prstenník sú zasunuté vo vagíne a masírujú hornú časť vagíny zohnutými prstami, ako keď niekoho voláte „poď sem".

MILENEC JE LEPŠÍ AKO SAMOOBSLUHA

Žena si sama nedokáže stimulovať celú oblasť CUV a dosiahnuť vaginálny orgazmus, aj keď pri tom použije sexuálne hračky. Orgazmus, dosahovaný stimuláciou klitorisu, je častokrát plochý a vedie iba ku klitoriálnemu orgazmu.

8 Krúžte okolo sopky
Nepodľahnite impulzu okamžite sa dotknúť klitorisu. Namiesto toho krúžte okolo neho končekom prsta rovnakým jemným tlakom. Túto metódu používa veľa žien, ak si „to robia" sami.

9 Rozmaznávajte jej krčok
Ak má vaša partnerka rada hlboké vniknutie, tak je jej asi príjemná stimulácia krčka maternice. Pri vzrušení sa tento zasunie trošku dovnútra, ale nie tak ďaleko, aby sa nedal dosiahnuť prstom. Zasuňte svoj ukazovák tak hlboko do vagíny, kým budete cítiť odpor niečoho tvrdého. Potom krúžte prstom okolo a sledujte reakciu partnerky, pretože toto miesto je veľmi citlivé.

10 Klopte na dvere
Ako sme už písali, najcitlivejšia časť ženskej vagíny je jej prvá tretina. Maznajte so svojím žaluďom práve túto časť, bez toho, aby ste vnikli dovnútra. Robte malé pohyby, alebo len vyvíjajte tlak na jej otvor. Žaluď muža nie je veľmi citlivý na vzrušenie, takže touto technikou môžete seba „šetriť", zatiaľ čo svoju partnerku privediete do varu.

Partnerský VZŤAH v kríze?

Zlaté rady ako ustáť krušné časy vo vzťahu

Zdá sa, že čím viac sa nám darí ekonomicky, tým menej spokojnosti zažívame v partnerských vzťahoch. Manželská krivka nepokojne klesá a tá rozvodová naopak trúfalo stúpa. Mnohí už rezignovali a životného partnera nahradil zvierací miláčik. Človek však svoju spriaznenú ľudskú dušu potrebuje – ako sa však dopracovať k takému vzťahu, ktorý obstojí vo všetkých nástrahách súčasného sveta?



text_ Katarína Mikulová
foto_ ingimage

Životný štýl súčasného človeka by sa dal označiť ako instantný. Instantný znamená rýchly, okamžite hotový, ale takisto druhotriedny, nižšej kvality, náhrada či napodobenina originálu. V instantnom duchu dnes funguje všetko: jedlo, komunikácia, vzťahy. Fastfood však nikdy nemôže konkurovať varenej strave od mamy, smsky nikdy nedosiahnu taký stupeň intimity ako osobný rozhovor a instantný vzťah, ktorý je založený na vášni a emocionalite, nikdy nedosiahne hĺbku vzťahu dlhoročných partnerov, ktorí spolu zostávajú aj vtedy, keď už nemôže byť ani reči o sexuálnom vzplanutí, či motýlikoch v bruchu. **Problém je, že takýto dôverný vzťah vyžaduje, podobne ako dobré jedlo, investíciu času a energie, istý stupeň obety, do ktorej sa nám dnes vôbec nechce.** Nie je to však o tom, že by sme boli len do seba zahľadení a leniví – dá sa povedať, že skrátka nevládzeme. Oproti predošlým generáciám sme totiž oveľa viac unavení a citovo mimoriadne nestáli.

Unavení a citovo nezrelí

Ak niečo v súčasnosti hromadne bojkotuje naše vzťahy, je to naša citová nezrelosť. V strednej Európe to už začína vyzerať ako na západe: dobrí terapeuti a antidepresíva idú na odbyt ako teplé rožky. Afektívne poruchy najrôznejších druhov sú fenoménom doby a táto patologická tendencia sa netýka len žien, ako tomu bývalo v minulosti zvykom, ale čoraz viac aj mužov. Tento fakt si treba uvedomiť vždy, keď si na svojom partnerovi začnete častejšie všímať chyby, ale aj vtedy, keď sa plní ideálov zoznámite s niekým novým. **Dnes má už prakticky každý človek nejakého kostlivca v skrini, a tak už ani nejde o to**

nájsť dokonalého človeka bez nerestí, ale nájsť si hodnotovo čo najbližšieho a negatívne stránky potom spoločne okresať, či v ideálnom prípade z nich s pomocou toho druhého vyrásť. Práve spoločné prekonávanie prekážok totiž robí vzťah silným a navyše pomáha ľudsky dozrieť, stať sa odolnejším, silnejším. S našou citovou nerovnováhou je to teda ako so začarovaným kruhom – pretože sme nezrelí, nechceme sa citovo angažovať, no kým nezačneme žiť zmysluplné vzťahy, je pravdepodobné, že emocionálne zakrpatieme úplne. Ak ste teda náhodou bez partnera a navyše citovo zranení z minulých neúspešných vzťahov, pamätajte si, že kliatbu niekde treba zlomiť a ideálne je, ak na to pôjdete z oboch strán: 1. Stanete sa emočne vyspelejším – lepšou psychohygienou, či odbornou pomocou a najmä aktívnou prácou na sebe. 2. Prekonáte strach z intimity a to tak, že sa otvoríte novým vzťahom a keď zrovna začnete budovať nejaký perspektívny, neutečiete od neho, len čo sa objavia prvé problémy. Treba si uvedomiť, že vzťah, rovnako ako človek, zažíva svoj vývoj a tak ako mladý človek vidí v puberte všetko čierne a snaží sa trochu tvrdošijne raziť si svoje hranice, tak sa partneri počas prvej "pubertálnej" krízy začínajú vidieť realisticky, čo sa prejavuje na ochabnutí zamilovanosti a prvých hádkach. V tejto dobe nie je riešením okamžite zložiť zbrane a dať sa na útek, ale pomaly a rozvážne nachádzať cestu, ako sa dá vytvoriť možná symbióza. Dôvodom, pre ktorý tak dnes nekonáme, je už spomínaná tyrania emócií a takisto únava. Kladieme príliš dôraz na pocity, a tak akonáhle sa objaví nepríjemnosť, máme dojem, že musíme utekať, lebo inak pôjdeme proti sebe. Zabúdame, že sme ľuďmi nie pre svoju citovosť, ale pre schopnosť vôle a rozumu kooperovať, a teda rozhodovať sa pre dobro, aj keď má krátkodobo podobu nepríjemného pocitu. Predstavte si, že by vás vaši rodičia opustili v malom veku len preto, lebo ste často kričali a všade ste nechávali neporiadok. Určite to bolo pre nich nepríjemné a možno z vás boli aj úplne na nervy, no ostali pri vás, lebo to tak bolo správne. Vedeli, že to chce čas, kým dospejete a stanete sa samostatnejšími. So vzťahom je to navlas rovnaké. **Dvaja ľudia sú v spoločnej domácnosti ako jeden živý organizmus, no kým sa zjednotia a ich vzájomná spolupráca bude prebiehať hladko, najprv vyžaduje poriadne veľa vysvetľovania, trpezlivosti a úsilia.**

Lenže na to, aby sme to všetko ustáli, potrebujeme energiu – my sme unavení. Druhá otázka teda je: prečo sme tak hlboko ochabli a strácame životný entuziazmus už v mladom veku? Dôvody sú zrejmé: narastajúce nároky na jednotlivca, extrémne pracovné nasadenie, nedostatočná výživa spôsobená syntetikou a GMO potravinami, no a najmä – ideologická hmla. Dnes sa môžete pokojne rozhodnúť, či budete veriť v Boha, Alaha alebo bohyňu Lakshmi, môžete si zvoliť sexuálnu orientá-



ciu, či dokonca zmeniť pohlavie... Nikdy nemal človek tak veľa možností ako dnes a nikdy pred tým zas nebol človek tak veľmi zmätený. Ak neveríte, choďte do najbližšieho kníhkupectva a obzrite si najpredávanejšie tituly: ezoterika, motivačná literatúra, návody na šťastný život, návody, ako sa stať rýchlo bohatým… Dnešný človek ani nevie, kým je, kam smeruje, študuje to po večeroch z knižky, ktorá mu leží na nočnom stolíku. Potom užije liek, aby mohol zaspať, lebo ráno vstáva do namáhavej práce, kde opäť vypľuje dušu, a tak funguje stále dokola. Nie, naozaj sa nečudujeme, že nemá viac chuť riešiť ešte aj vzťahové problémy.

Syndróm princeznej na hrášku

Pre neuveriteľnú komplexnosť dnešného sveta sme sa teda naučili všetko si zjednodušovať. **Chceme prácu, ktorá nebude náročná, vzťah, ktorý je bezbolestný, vo všetkom hľadáme spôsob, ako si život spraviť pohodlným, bezproblémovým.** Iste, dať dvakrát denne mačke nažrať je určite menej namáhavé ako znášať vrtochy partnera, ale ruku na srdce, vy predsa viete, že ani celá svorka šeliem vám nedokáže nahradiť taký stupeň intimity, aký vám dá človek. Pohodlný život má navyše jeden nepekný vedľajší účinok – čím bezbolestnejšie žijeme, tým viac strácame schopnosť bolesti a nepríjemnostiam čeliť. Je to ako s tou princeznou na hrášku. Keďže ju celý život pestovali ako vo vatičke, aj malý hrášok pod matracom jej spôsobil bolesť a modriny, lebo na diskomfort vôbec nebola zvyknutá. **A tak aj my, zvyknutí na maximálne pohodlie svojej samoty, sa stávame nedostupnými pre druhých, lebo nás hlboko urazí už malá poznámka, rozladí nepatrný zlozvyk či nerest druhého.** V minulosti sa taký človek nazýval "starý mládenec" či "stará dievka", skrátka človek zvyknutý na svoje maniere tak veľmi, že radšej celý život zostal sám. Netvrdíme samozrejme, že životu bez partnera musí zákonite chýbať zmysel. Len si dovolíme pripomenúť, že uzatváraním sa pred životom síce neutŕžime toľko zranení od druhých, avšak spôsobíme si oveľa vážnejší problém: duševne zakrpatieme a naše srdce sa stane žalostne malé a prázdne.

Aj duchovné srdce je sval – musíme sa naučiť rozširovať ho

Ak sme sa náhodou trafili do vašej diagnózy, nevešajte hlavu – nie ste v tom sami, a navyše, aj tento problém má riešenie. Stačí, ak sa prestanete vyhýbať všetkému nepríjemnému a začnete vo svojom živote robiť správne rozhodnutia. Keď filozofiu aplikujeme na vzťahy, znamená to asi toto: Už nebudem utekať z ďalšieho perspektívneho vzťahu, len čo príde kríza. Dám partnerovi priestor, nebudem nástojčivo trvať na svojich povrchných predstavách. Nebudem drobné nezrovnalosti zveličovať a zo všetkého robiť paniku. No správne rozhodnutie je aj toto: Nebudem viac investovať energiu do vzťahu, ktorý nie je perspektívny. Taký môže byť vzťah so ženatým mužom alebo s cudzincom, s ktorým sa vidíme päťkrát do roka. Môže to byť vzťah s mužom, s ktorým chodím už desať rokov a viem, že si ma nikdy nevezme. Správne rozhodnutia začnú vo vašom živote všetko upratovať, a preto sa ich nebojte aplikovať aj do iných sfér ako tých vzťahových. Je to ako duchovný tréning, ktorý sa dá praktizovať naozaj každodenne. Ste totálne leniví? Upracte si byt. Často rozhadzujete peniaze v reštauráciách? Choďte do obchodu, niečo malé si kúpte a navarte. Bývate lakomí, závistliví, totálne sebeckí? Urobte niečo len pre druhého, prajte druhým dobré. Príliš často sa uzatvárate do samoty? Choďte von, navštívte súrodencov, rodičov, alebo len vybehnite von z bytu trebárs do obchodného domu. Máte sklony k melanchólii? Zamestnajte sa nejakou manuálnou prácou – saďte kvety, umyte chladničku, uštrikujte sveter a vo vnútri poďakujte za všetko krásne a veselé vo vašom živote. Fakt neznášate svoju susedu? Usmejte sa na ňu a zvezte sa s ňou vo výťahu. **Výsledok bude ten, že sa vnútorne zocelíte, získate pevnejšiu vôľu a vaše vášne a emócie s vami nebudú tak bezuzdne zametať. Už nebudete citovo nestáli a čoskoro pominie aj tá čudná únava, lebo svoj čas odrazu začnete využívať len na osožné veci pre seba a druhých.** Nuž a na záver, nezabudnite, že práve takto sa vám kultivuje duch a zväčšuje srdce, ktoré bude odrazu oveľa viac pripravené milovať – v šťastí, aj v nešťastí, v zdraví, aj v chorobe… A kto by nechcel tráviť čas s takýmto veľkodušným človekom? :-) Každý! Lebo takých ľudí je dnes ako šafranu...



S.O.S. návod ako nezutekať z perspektívneho vzťahu

Držíme vám palce, aby ste sa zoznámili s niekým naozaj výnimočným. Ak je to už náhodou tak a vy ste vo vzťahu s niekým, s kým to vyzerá perspektívne, máme pre vás zopár zlatých rád do daždivých dní.

1 Dobrá kríza nikdy nie je zlá

Kríza neznamená hneď koniec. Možno ste objavili u partnera prvé negatívne stránky. Lezie vám na nervy jeho neporiadok, hrozný vkus obliekania, nie je viac takým úchvatným milencom, akým bol… Nevešajte hlavu! To, že nechodíte každý víkend na výlet a nenosí vám raňajky do postele, ešte neznamená, že vás nemiluje. Cvičte sa v tolerancii a v láskavosti – o veciach, ktoré vám prekážajú, možno hovoriť aj s úctou.

2 Rozpamätať sa na začiatky

Niekedy sa stane, že sa partneri vzájomne odcudzia. Žijú dva paralelné životy a človek má tendenciu veriť, že všetkému je koniec a treba sa rozlúčiť. V tomto prípade radia experti rozpamätať sa na začiatky, keď ste boli ešte zamilovaní. Čo sú tie dobré vlastnosti na tomto človeku, ktoré si tak vážim? Spomeňte si na spoločný smiech, časy, keď ste prežívali ozajstnú blízkosť. Takto ľahšie uveríte, že šance na obnovu vzťahu stále existujú.

3 Pripraviť pôdu na rozhovor

Keď sa dvaja ocitnú vo vzťahovej kríze, môže to byť naozaj bolestivé – a tiché. „Bolí" už vzájomný pohľad, tón hlasu, povedané, či naopak nevypovedané slovo. Pri tichej domácnosti treba veľmi citlivo a postupne obnoviť pôdu na rozhovor. Prvým krokom môže byť láskavý pozdrav, druhým podanie dáždnika, keď vonku prší, tretí krok len nežne vyslovené želanie „vráť sa z práce skoro". Nezabúdajte však na trpezlivosť, mlčanie sa môže zlomiť až po mesiacoch takéhoto „kyprenia" pôdy. V jednom ozajstnom prípade sa muž po mesiacoch mlčania rozplakal a povedal: „Už som nechcel hovoriť, lebo som mal dojem, že ti každým slovom len ubližujem".

4 Žiadne výčitky!

Najväčší zabijakom intimity je neustále vyčítanie chýb partnerovi. Ak žena kŕmi svojho muža len svojou nespokojnosťou, je len otázkou času, kým sa úplne uzavrie, stratí sebavedomie a aj túžbu po partnerke. Preto, ak ste v kríze, neprekonávajte ju vetami ako „Ty hovoríš, ty robíš, ty nerobíš, ty nehovoríš…" V Biblii sa píše, že máme najprv vytiahnuť brvno z vlastného oka. Inými slovami, myslite predovšetkým na svoje chyby, postoje a slabosti. Pozor na formulácie – akonáhle budete hovoriť o tom, čo sa vám na druhom nepáči, voľte mierny tón hlasu a zmierlivé formulácie. „Prepáč, ak ti krivdím, ale naozaj mám dojem, že sa mi vyhýbaš". znie lepšie ako „Zase si bol do noci preč, čo si tam robil!?"

5 Pomalé rozpúšťanie blokov a obnova blízkosti

Vzájomné odcudzenie sa najprv uzdravuje na úrovni pohľadov, potom slov, až potom dotykov. Nečakajte, že sa s vami partner hneď bude chcieť intímne zblížiť, keď je od vás srdcom na míle vzdialený. V manželskej poradni stavajú na postupnosti a telesná intimita sa uzdravuje jemnými dotykmi, napríklad pri tanci. •

Pevné a silné KOSTI vďaka OBLIČKÁM



text_ Anka Kanovská
foto_ ingimage

Kosti, zuby, vlasy a nechty rastú aj po smrti. Predstavte si tú silu, ktorú majú v sebe, keď aj bez tlkotu srdca a príjmu akejkoľvek výživy toto dokážu. Kosti sú našou oporou, poskytujú nám stabilitu, držia nás pevne na zemi, udávajú tvar a hybnosť nášho tela. Ako sa o ne starať, aby nám dlho a dobre slúžili? Ako ich vyživovať a posilňovať? Čínska medicína má zopár tipov, tak sa poďme na ne spolu pozrieť.

Obličky

Obličky sú pre kosti hlavným, „materským" orgánom. Do ich systému patrí aj močový mechúr, pohlavné orgány, uši a sluch – jeho kvalita a čistota, zuby – ich tvrdosť a odolnosť, vlasy – ich hojnosť, lesk a pevnosť, kostná dreň a mozog. Patrí k nim tmavomodrá, tmavofialová až čierna farba, obdobie zimy, chlad, prirodzene slaná chuť a z emócií strach, des, ľakavosť, ale aj pevná vôľa. Keď sú funkcie obličiek oslabené, prejaví sa to na všetkých jej systémových spolubojovníkoch – vlasy sú slabé a bez lesku, rednú kosti, viac sa kazia zuby, píska v ušiach, potencia je oslabená a močový mechúr pobolieva. A prečo by sa mali obličky oslabiť? Veď tie zvyčajne nebolia (ak vyslovene nemáme ľadvinovú koliku z kameňov), tak preto ani nevieme, či robíme všetko správne alebo nie. Bez čínskej medicíny by sme sa vôbec nedovtípili, že hučanie v ušiach súvisí so slabosťou obličiek. No teraz už tieto spojitosti poznáme, tak môžeme pracovať na odstránení ťažkostí. Práve tie vedľajšie príznaky a problémy na pridružených častiach tela poukazujú na pravú hlbokú príčinu. Obličky oslabuje viacero vecí – nadmerný chlad, priveľa slaných jedál, nedostatok tekutín, nadmerné státie a chodenie resp. pochodovanie, priveľa napäťových situácií a podnetov, strach, no aj nadmerná sexuálna aktivita.

Chlad

To je to, čo nám vždy naše mamy hovoria – nech si zakryjeme „kríže", nech nechodíme bosí, nech nezmokneme, nech si dáme v zime čiapku, nech sa dobre oblečieme, lebo je už vonku chladno, vlhko a veterno. Ak vyslovene nie sme otužilci, tak sa ich oplatí počúvať, myslia to s nami dobre. Podľa čínskej medicíny máme na tele pár bodov, cez

ktoré telo rýchlejšie nasáva tieto vonkajšie poveternostné škodliviny – chlad cez spodok chodidiel, u malých detí cez vrch hlavy, vietor cez body na hlave v tyle, kde končí hrana lebky, vlhkosť cez kĺby. Preto radíme chodiť bosí len v horúcom lete a po tráve alebo inom prírodnom materiáli a keď fúka, treba sa „zababušiť" do šálu. Ľudovo hovoríme, že chlad ide až do špiku kostí, a to presne vystihuje stav oslabenia obličiek z chladu.

Slaná chuť

Je chuťou obličiek, no musí byť prirodzene obsiahnutá v potravinách. Nadmerné solenie na tanieri ich oslabuje a vyčerpáva.



V tele sa potom zbytočne zadržiava voda. Ak už chcete soliť na tanieri, použite na to gomasio – pražené semienka rozmiešané so soľou. Takto upravená soľ je lepšie stráviteľná a upotrebiteľná pre obličky. Je obalená v oleji zo semienok. Gomasio si jednoducho pripravíte aj doma – nasucho opražte na panvici semienka, ktoré máte radi napr. sezam, tekvica bez šupiek alebo ľan, vysypte do mažiarika, pridajte soľ a dobre premiešajte, aby sa semienka rozdrvili a soľ jemne obalila v ich oleji. Pomer semienok a soli je cca 4 polievkové lyžice semienok a 1 čajová lyžička soli. Dobré je ak použijete zdravú formu soli – himalájsku, morskú, čiernu.

A ešte si aj cez semienka doplníte množstvo minerálov, vitamínov, aminokyselín, mastných nenasýtených kyselín atď. Takto si osoľte ryžu, cestovinu, dusenú zeleninu – mňam!

A tu sú potraviny, ktoré sú prirodzene slané a posilňujú funkcie obličiek – petržlen, pšeno, morské riasy, ryby a morské plody. Obličkám prospievajú aj potraviny tmavej farby – čierna fazuľa, adzuki fazuľa, čierny sezam, gaštany a potraviny, ktoré dopĺňajú tekutiny hlavne čerstvé klíčky, listové šaláty, hrozno, melón, mango, ananás, uhorky, cuketa, špargľa.

Tekutiny

Aké je to správne množstvo? Všade nás s tým bombardujú, že musíme vypiť aspoň 2 litre denne, inak budeme dehydrovaní a malátni. Je to však na nás, aby sme si to precítili, koľko ozaj potrebujeme. Piť naozaj treba. A hlavne čistú pramenistú, lebo akékoľvek iné tekutiny už musia obličky zlo-

žitejšie spracovávať. No ak niekto za celý deň vypije len 3 kávy a vodu z polievky, mal by si vstúpiť do svedomia. Obličky potrebujú neustály kolobeh vody. Veď vieme, že telo sa skladá zo 60% vody, a keď ju nemá, tak vysychá, bledne, krv hustne a ťažko sa hýbe. Ak ešte k tomu aj priveľa solíte alebo jete potraviny s vyšším obsahom sodíka napr. salámu, šunku, tak telo zadržiava viac vody a vznikajú opuchy.

Chodenie

Je fajn, keď ideme do prírody na celodennú turistiku a za zážitkami. V práci nás to však môže riadne otravovať, môžu nás rozbolieť kolená alebo aj kríže. Je dobré sa počas každej prestávky rozhýbať, rozcvičiť a dopriať telu iné druhy pohybu. Telo je stavané na rôzne druhy pohybov počas dňa a potrebuje ich pre život. Číňania dokonca tvrdia, že po každom jedle by sme mali spraviť 1000 krokov a až potom si sadnúť za počítač a pokračovať v práci, lebo aj trávenie a všetky iné telesné pochody potrebujú pohyb. No len jedna dlhotrvajúca stále sa opakujúca alebo aj stagnujúca poloha – nadmerné státie na mieste napr. pri pracovnom páse alebo stroji alebo nadmerné chodenie bez odpočinku oslabuje energiu obličiek.

Emócie a napätie

Vydesenie alebo silné preľaknutie, napr. pri autonehode, náhlej strate milovanej osoby, môže spôsobiť náhle zošedivenie vlasov. To je prípad, kedy naše obličky zareagovali na silnú emočnú situáciu a nevedeli ju rýchlo spracovať. Aj neustály stres môže



vyvolať podobné pocity v našom tele. Pocity, že sme v neustálom strachu, či nestratíme prácu, či zvládneme splácať pôžičku, či zabezpečíme rodinu, čo zasa ten šéf v práci vymyslí, atď. Nie je to silné jednorazové vydesenie, ale jemné každodenné dávkovanie, ktoré neustále oslabuje obličky. Nerobí to dobre ani našej vôli a presadeniu sa. Ak už máme oslabené funkcie obličiek, dupnúť si, alebo poriadne udrieť päsťou do stola, sa nám vidí priam nereálne. Preto je dôležité neustále pracovať na sebe, na svojom pokoji v duši. A tu je naozaj milión spôsobov a každému môže vyhovovať ten jeho obľúbený – či sa poriadne vypotiť na kurte, zaboriť ruky do keramickej hliny, kopať záhony ruží, alebo meditovať pri krásnej hudbe. Keď sa takto nakopneme, získame určitý nadhľad, ktorý nám pomôže pri riešení rôznych životných situácií.

Sex

A zasa sme pri tej otázke koľko a ako často. V našich obličkách sídli naša životná sila, tvrdia čínski lekári. Istú jej časť dostávame od rodičov pri narodení a ďalšiu časť si vytvárame sami správnym stra-

vovaním a životným štýlom. A práve ten zahŕňa aj našu sexuálnu aktivitu. Samozrejme treba si to užiť, no treba sa aj šetriť. Sexuálna energia je niečo vzácne, čo sa v nás rodí a dá sa využiť a pretransformovať aj na iné činnosti prospievajúce hlavne nášmu psychickému, duševnému a duchovnému vývoju napr. cez špeciálne jogové, čchi-kungové a dýchacie cvičenia.

Ale poďme naspäť k tým kostiam. Možno sa vám zdalo, že odbočujeme od témy, ale nie je to tak. Veď práve správnym vyživením obličiek posilňujeme aj kosti, kostnú dreň a dokonca aj mozog. Kostná dreň sa tvorí zo životnej esencie, ktorá sídli v obličkách. Je výplňou niektorých kostí a stavebnou látkou mozgu a miechy. Keď majú obličky dostatok energie a silnú životnú silu, tvoria dostatok drene, ktorá následne vyživuje kosti. Ak sú kosti mocné a pevné, robia nám stabilnú oporu a chránia vnútorné orgány.

Rýchla polievka pre obličky

- **250 g oranžovej šošovice (1 malé balenie)**
- **3 litre vody**
- **morské riasy na sushi**
- **4 polievkové lyžice ume octu**
- **1 rastlinná smotana na varenie z bio obchodu**

Šošovicu prepláchnite pod tečúcou vodou, dajte do hrnca a zalejte vodou. Pridajte morské riasy – sú pre obličky veľmi výživné a keď sa varia spolu so strukovinami, lepšie ich strávime a pri varení sa stratí ich rybacia chuť. Kúpte si v obchode sušené plátky, ktoré sa používajú na sushi a nožnicami si ich nastrihajte na kúsky cca 10 cm dlhé a 5 cm široké. Dajte ich do skleného pohárika a majte vždy poruke, najlepšie pri koreničkách, aby ste na ne nezabudli, keď varíte.

Do polievky pridajte jeden takýto pásik. Všetko spolu povarte asi 20 minút. Na záver pridajte ume ocot a rastlinnú smotanu (sójovú, ryžovú alebo mandľovú – ktorú máte najradšej) a ešte raz priveďte k varu, ale už dlhšie nevarte. Všetko rozmixujte ponorným mixérom. Ume ocot polievku výborne dochutí – je kyslý aj slaný. A samozrejme je výborný proti prekysleniu nášho organizmu, detoxikuje a čistí. Celá táto polievočka je nenáročná na prípravu a hlavne veľmi výživná pre obličky. Uvarte si, ju ak ste mali dlhý a stresujúci deň, ak ste boli v práci veľa „na nohách" alebo ak ste vyčerpaní. Poteší vaše chuťové bunky a dodá silu. Milujú ju aj deti, lebo je jemne krémová a nepláva v nej „zasatá zdravá zelenina".

Byliny, ktoré posilňujú kosti cez obličky

• **prasličkа roľná**
pomoc pri zápaloch a kameňoch, prirodzený zdroj kremíku, silné hojivé účinky, pomocou hydrolátu z prasličky liečime osteopéniu a osteoporózu
• **horčiak broskyňolistý**
tonizuje obličky, začierňuje vlasy a fúzy
• **kvet bazy čiernej**
močopudný a potopudný, pomáha pri bolestiach chrbtice a kĺbov
• **rebríček obyčajný**
močopudný, upravuje menzes, potláča kŕče a dezinfikuje
• **kotvičník zemný**
zelená viagra, zvyšuje psychickú a fyzickú výkonnosť, dopĺňa estrogén aj testosterón
• **maca**
zvyšuje plodnosť a potenciu, reguluje menzes a krvotorbu - anémia
• **smilax lekársky**
Indiáni ho používajú ako univerzálny liek pri pohlavných chorobách, čistí pokožku
• **mačací pazúr**
Indiáni ho používajú ako antikoncepciu, je imunostimulačný, účinný proti plesniam, zápalom, baktériám a vírusom, ako aj pri vysokom krvnom tlaku
• **borievky**
pomáhajú pri obličkových kameňoch, dopĺňajú energiu
• **trubkovec tyčinkovitý**
silné tonikum pre obličky, opuchy, bielkoviny v moči a vylučovanie kyseliny močovej •

EKO domáci MILÁČIK



text_ Jana Boleková
foto_ ingimage



Zvieratá. Odjakživa sú neoddeliteľnou súčasťou života človeka. Kedysi dominoval ich chov na vidieku na farmách a pri rodinných domoch. Dnes sú rozšírené aj v mestách a v bytoch. A tak ako na človeka, aj na ne má vplyv životné prostredie, spôsob starostlivosti a konzumovaná strava a odráža sa to na ich kondícii, chorobnosti, celkovej vitalite. Ako sa o domácich miláčikov starať EKOlogicky?

Moderný trend návratu k prírode a prirodzenosti pomaly preniká aj do veterinárnej oblasti. Stále viac majiteľov začína vnímať rozdielnosť v komerčnej verzus preventívno-podpornej starostlivosti o svojich domácich miláčikov. Mnohokrát vidieť paralelu medzi životným štýlom rodiny a jeho dopadu na zdravie zvieracieho obyvateľa. Zadováženiu zvieratka by mal predchádzať uvážlivý výber s ohľadom na časové možnosti a náročnosť starostlivosti, kapacitu priestorov, či zloženie členov domácnosti (pracovne vyťažení, často cestujúci, deti, starí ľudia). Netreba zabúdať ani na zvýšenú finančnú záťaž, ktorú prestavuje strava, veterinárne ošetrenie, rôzne pomôcky, či zvýšené hygienické opatrenia. Základom dobrej starostlivosti je rešpektovanie čo možno najprirodzenejších potrieb jednotlivých zvierat. Často sa napríklad zanedbáva dostatočný a aktívny pobyt vonku a väčšina doma chovaných zvierat preto trpí chronickým nedostatkom vitamínu D, čo sa

odrazí aj na zdravotnom stave zvieratka.

Strava

Základným pilierom zdravia je strava – výber, pestrosť, množstvo, kvalita. Touto otázkou sa viac zaoberajú chovatelia a majitelia výstavných i súťažných zvierat. Tak ako majú stúpajúci výskyt potravinové intolerancie a alergie v ľudskej populácii, tak isto sa to odráža aj u domácich miláčikov. Čoraz viacej majiteľov je preto nútených poohliadnuť sa po vhodnejšej strave. Riešením býva surová čerstvá strava, prípadne aj s prídavkom kvalitnej varenej domácej stravy so zastúpením všetkých potrebných živín – známa je známa pod akronymom BARF. Skratka pôvodne doslovne znamenala „novozrodení kŕmiči surovou stravou" (Born Again Raw Feeders) alebo „kosti a surová strava" (Bones And Raw Food). Dnes znamená „biologicky vhodná surová strava" (Biologically Appropriate Raw Foods). Tento typ stravovania imituje výživu divoko žijúcich zvierat a najčastejšie sa používa u psovitých šeliem. Výrobcu kvalitných bio-organických výrobkov máme aj na Slovensku. Mäso je získavané zo zvierat chovaných bezstresovo a na voľných pastvinách. Ich výhradnou stravou je tráva z miestnych horských pastvísk. Do produktov výrobcovia pridávajú ďalšie ingrediencie ako oleje, zeleninu, ovocie, semiačka, bylinky a pri ich získavaní dodržiavajú zásady ekologického hospodárstva. Stále viac sú obľúbené aj misky vyrobené z prírodného kaučuku, ktorý je pevný, netoxický a šetrný k životnému prostrediu. Na spodnej časti sú opatrené protišmykovou 100% prírodnou gumou (obsahuje aj ryžové šupky pochádzajúce z odpadu z ryžového hospodárstva), ktorá misku udržiava bezpečne na mieste.





Každodenná starostlivosť

Neoddeliteľnou súčasťou starostlivosti o domáce zviera je každodenná hygiena a preventívna starostlivosť o pokožku, srsť, perie, uši, ústnu dutinu, labky, pazúriky a pelech či klietku. Nezabúdajme, že to, čo škodí ľuďom, na to sú ešte vo väčšej miere citlivejšie zvieratá.

Ide najmä o umelé arómy, ropné produkty, farbivá, konzervanty, tenzidy, silné dezinfekčné prostriedky, ktoré sa bežne vyskytujú

v domácnostiach. Na slovenskom trhu už tiež môžeme nájsť viaceré značky prírodnej kozmetiky z čisto rastlinných surovín, dokonca aj v bio kvalite. Preventívno-ošetrujúce prípravky na umývanie, srsť, lepšie rozčesávanie, dezinfekciu, na sliznice, hojenie rán i pokožky, masáž aj parazity ponúka celý rad aromaterapeutických zmesí. Investícia do preventívnej opatery sa vám vráti v nižšom výskyte zdravotných ťažkostí, či v lepšej kondícii a vzhľade srsti.

Hygiena pelechu

Udržiavanie hygienicky čistého pelechu je jednou z hlavných priorít, hlavne v bytoch. Uprednostnenie výberu pelechu z ekokože túto starostlivosť výrazne uľahčí. Pach a špina sa dajú minimalizovať pravidelnou údržbou, a to aj za pomoci ekologického čističa a odstraňovača pachov, či veterinárneho ekologického pracieho prostriedku. S nepríjemnými parazitmi si pri pravidelnom používaní poradí ekologický minerálny prípravok na čistenie zvieracích pelechov a ľudských obydlí od hmyzu a parazitov. Je to jemný minerálny prášok z treťohorných usadenín jednobunkových organizmov, v ktorého zložení prevláda kremík. Obsahuje ostré mikroskopické kryštáliky, ktoré dobre čistia zvieracie pelechy aj ľudské obydlia od hmyzu a jeho zárodkov. V prípade potreby sa dá prípravok použiť aj na zvieraciu srsť.

Hygiena pri venčení

Pri zvýšenom počte hlavne psov a ich venčení na verejných priestranstvách a sídliskách, sa logicky začína postupne viac diskutovať o otázkach znečistenia exkrementmi. Niektoré mestské časti sú už vybavené stojanmi s vreckami a odpadkovým košom. Netreba ale čakať, kým to vyrieši mesto či obec. Zodpovedný majiteľ môže vlastné ekologické vrecká nosiť so sebou. Vrecká obsahujú špeciálnu prísadu, ktorá spôsobuje, že na rozdiel od klasických igelitových vreciek sa tieto vrecká úplne rozložia. Zároveň sú veľmi pevné a úplne nepriepustné, takže sa netreba báť, žeby sa roztrhli a spôsobili nepríjemnú nehodu. Niektoré sú dokonca voňavé – vôňa vreciek je z rastlín, kvetov a ovocných olejov a je úplne netoxická. Spĺňajú náročné medzinárodné zdravotné normy (IFRA).

Hračky

Nezanedbateľnou súčasťou zvierat sú aj rôzne hračky. Keďže s nimi prichádzajú do kontaktu prostredníctvom papule, jej vlhké prostredie a mechanický oder vie zvýšiť prienik niektorých látok do tela. Na trhu sú už k dispozícii aj eko hračky, ktoré sú vyrobené zo 100% prírodných a obnoviteľných materiálov – recyklované plastové fľaše, bavlna, konope, prírodný kaučuk či ryžové šupky. Neobsahujú BPA (BPA je skratka pre bisfenol A, chemickú látku ktorá sa používa pri výrobe PVC plastov a obalov), ftaláty a iné zdraviu škodlivé látky. V ponuke sú aj lanká vyrobené z krátkych konopných vlákien, ktoré umožňujú ľahký prechod črevom, ak pes časť hračky náhodou prehltne. Zároveň slúži aj na čistenie zubov. Pri pestovaní konope sa nepoužívajú žiadne pesticídy.

Zdravie

Zdravie vie potrápiť aj zvieracích miláčikov, niektoré ochorenia majú dokonca dlhodobý priebeh a po celý čas vyžadujú nákladnú chemickú liečbu. Jej dopad sa vie zas prejaviť ako nerovnováha organizmu. Rovnako ako v humánnej medicíne, tak aj vo veterinárnej, sa populárnejšími stávajú rôzne alternatívne smery a manuálne techniky, ktoré menej zaťažujú vnímavejší zvierací organizmus. Významným benefitom je aj to, že zlepšujú zdravotný stav zvieratka už pri nižšom a mnohokrát aj kratšom užívaní liekov. Pri diagnóze aj terapii sa využíva biorezonancia pomocou prístroja, ale aj akupunktúra či akupresúra, ktoré vychádzajú z tradičnej čínskej medicíny.

Pri starostlivosti o zvieratá sa začína už aj na Slovensku využívať:

- **Dornova metóda** – do fyziologicky správnej polohy vracia vybočené, zablokované stavce a kĺby
- **Bowenova technika** – jemná a šetrná manipulácia podobná masáži, ktorá pôsobí na jednotlivé svalové skupiny ako aj na reflexné zóny a meridiány, čím ovplyvňuje činnosť jednotlivých sústav a orgánov
- **bankovanie** – v dôsledku podtlaku dochádza k reflexnému dráždeniu, prekrveniu a podráždeniu receptorov v koži, čím sa zlepšuje cirkulácia periférnej krvi a lymfy, tým sa zlepšuje tonus a elasticita svalov, dochádza k vyplavovaniu toxínov a k postupnému posunu a usadeniu stavcov a medzistavcových platničiek na svoje miesto
- **halasoterapia** – masáž pomocou liečebného minerálneho bahna, ktoré je zložené z hlbo-



komorského bahna, extraktov z morských rias, jojobového oleja a ďalších rastlinných extraktov, posilňuje kožné bunky, zlepšuje pružnosť kože a obnovujeme jej vlhkosť, uľavuje od bolesti a svalovej nepohyblivosti spôsobenej stresom

- **reiki** – japonský liečebný systém vyrovnávania energetickej nerovnováhy organizmu, ktorý nevyhnutne nevyžaduje fyzický kontakt
- **aromatické soľné kúpele** – kúpele s prírodnými výťažkami z rastlín a liečivých solí z Mŕtveho mora bohatých na minerály hydratujú a spevňujú kožu a tá sa stáva pevnejšou a zdravšou, počas teplého kúpeľa sa rozťahujú póry, odplavujú nečistoty a dochádza k prekrveniu a výžive pokožky, k uvoľneniu a stimulácii organizmu prispieva tiež vnímanie vône z pridanej esencie
- **masáže** – zvieracie masáže sa líšia od ľudských, namiesto hĺbkovej tkanivovej masáže na uvoľnenie svalov sa používajú jemné pohyby, ktoré pomôžu uvoľniť a cítiť sa pohodlne, zlepšujú prekrvenie svalstva a podporujú cirkuláciu lymfatických tekutín, pomáhajú odstrániť svalovú stuhnutosť a spazmy, sú prospešné pre správnu svalovú funkciu a tým ovplyvňujú aj funkciu kĺbov
- **aroma masáže s morskou vodou a aroma olejmi** – preventívne chránia pred chorobami, regenerujú svaly, uvoľňujú napätie a zbavujú stresu a strachu

aroma masáže s koncentrovanou zmesou hlbinnej morskej vody, hyaluronanu sodného a morského kolagenu – na odolnosť a lesk srsti a uvoľňuje strapaté a zapletené chlpy

- **TTouch masáže** – voľný preklad „iné" dotýkanie, dosiahne sa nimi nielen uvoľnenie tela, ale sa povzbudí aj stav vedomia a ochota zvieraťa sústrediť sa a týmto novým spôsobom mu je umožnené sa učiť a spolupracovať

Do popredia sa dostáva aj prírodná medicína:

- **fytoterapia** – liečba bylinkami
- **aromaterapia** – aplikácia esenciálnych olejov vdychovaním alebo na pokožku, zmierňujú fyzické symptómy a súčasne pôsobia aj na emočnú a mentálnu rovinu
- **homeopatia**
- **Bachove kvetové esencie** – ovplyvnením psychiky urýchľujú uzdravovanie
- prípravky vyvinuté s využitím najnovších technológií **biorezonančnej medicíny** a poznatkov fytoterapie, homeopatie, kryštáloterapie, biorezonancie
- **detoxikačná medicína**

Povedomie o celostnom ekologickom prístupe v starostlivosti o domácich miláčikov a jeho uplatnenie v praxi má pozitívny dopad nielen na danú rodinu, ale aj na životné prostredie (napr. nižšie znečistenie odpadových vôd), zdravie ľudí (napr. menej agresívnych chemikálií) a kvalitnejšie potraviny živočíšneho pôvodu (zvieratá sú menej zaťažené antibiotikami a inými liečivami).
Vo veterinárnej oblasti zatiaľ nie je prírodná medicína a podporné terapie tak rozšírené a bežne dostupné. So vzrastajúcim záujmom chovateľov o takýto typ liečby domácich miláčikov však bude pribúdať aj počet odborníkov. Preto sa s rešpektom, úctou a láskou starajte o domácich zverencov, odmenou nech je ich aj vaša spokojnosť. •



text_ Katarina Belanová
foto_ ingimage

Joga pre lepšie trávenie

MASÁŽ ~ SKRUTY ~ OČISTA

CVIČENÍM JOGOVÝCH POZÍCIÍ V SÚLADE S DYCHOM MÔŽEME SVOJMU TELU POMÔCŤ PRI RÔZNYCH FYZICKÝCH ČI PSYCHICKÝCH ŤAŽKOSTIACH, KTORÉ NÁS V BEŽNOM KAŽDODENNOM ŽIVOTE MÔŽU POSTRETNÚŤ. V OBDOBÍ JESEŇ, ZIMA ČASTOKRÁT PRICHÁDZAJÚ NA RAD ŤAŽŠIE JEDLÁ A POHYBU JE O ČOSI MENEJ AKO V LETNÝCH MESIACOCH. PRETO NÁŠMU TRÁVENIU A POCITU ĽAHŠIEHO BRUCHA MÔŽEME DOPOMÔCŤ AJ POZÍCIAMI PÔSOBIACIMI AKO MASÁŽ NA NAŠE ORGÁNY, ICH LEPŠIU AKTIVÁCIU, OKYSLIČENIE A PREČISTENIE.

Ako pri každom cvičení jogy, tak aj pri zameraní sa na jednotlivé cviky, je ideálne začať cvičenie s koncentráciou na svoj dych. Sadneme alebo ľahneme si do pozície aká nám je príjemná a skúsime v nej postupne uvoľniť zbytočné napätie, ktoré v mysli alebo tele cítime. Akoby naše telo ostalo ľahké a každý výdych priniesol príjemné uvoľnenie tam, kde to potrebujeme. **Môžeme vnímať nádych ako aktivačný, ktorý prináša novú energiu, natiahnutie a silu do tela a výdych ako uvoľňujúci, ktorý odplaví všetko nepotrebné z tela preč a vytvorí sa tak priestor pre nový čerstvý nádych.** Svoju pozornosť zameriame na spodný dych, teda oblasť panvy, podbruška, brucha, bokov a krížov. Ako by sa každým nádychom táto oblasť okysličila a natiahla. Sledujeme aj prácu výdychu ako sa predlžuje a masíruje. Toto smerovanie dychu má vplyv na krvný obeh v dolnej polovici tela, zmierňuje stres, podnecuje orgány v brušnej dutine k činnosti a znižuje tlak.

Postupne pozornosť dychu rozširujeme aj vyššie pod rebrá. Stredný dych vnímame v oblasti hrudníka, rebier a medzi lopatkami. Zlepšuje sa okysličovanie organizmu vrátane srdcového svalu, a kapacita pľúc.
Plný jogový dych dosiahneme pridaním horného dychu pod kľúčne kosti a v oblasti chrbta pri koncoch lopatiek. Zlepší sa nám krvný obeh v oblasti hlavy a krku.

ROZŽIARTE A OČISTITE SVOJE VNÚTRO

Ak už máme dobre zvládnutý plný jogový dych, môžeme vyskúšať dychovú techniku nazývanú aj **žiariaca lebka**.
Tento dych môže pomôcť uvoľniť nielen stres a toxíny z mysle a tela, ale tiež pomôcť uvoľniť negatívne emócie.
Skladá sa zo série silných výdychov, po ktorých nasledujú pasívne nádychy. Táto technika je náročná a preto radšej začnite s touto praxou pomalým tempom a s časom si nájdete určitú rýchlosť, ako vám to bude vyhovovať.

Sadneme si pohodlne s vystretou chrbticou a položíme si ruky na spodnú časť brucha. Zhlboka sa nadýchneme a prudko vydýchneme nosom a brucho sa vtiahne akoby sa pupok chcel vnoriť čo najhlbšie ku chrbtici. Nádych prichádza automaticky bez námahy. Hrudník sa nedvíha ani nerozširuje, je pasívny.
Praktizujeme ho ideálne nalačno, alebo s väčším časovým odstupom od posledného jedla.
Predstavíme si ako sa vnútri masírujú a prečisťujú všetky orgány.
Dych zopakujeme svojím tempom desať krát, potom nechajte dýchanie vrátiť do normálu a pozorujte pocity vo vašom tele. Predstavíme si ako sa vnútri masírujú a prečisťujú všetky orgány. Tento dych zároveň prečisťuje celú oblasť nosa, dutín a hlavy.

Nepraktizujeme tento dych v tehotenstve, ak máme vysoký krvný tlak, žalúdočné problémy, ochorenie srdca alebo bolesť brucha z ochorení. Mali by sme tiež zastaviť alebo spomaliť, ak máme závraty alebo úzkosť.

MASÁŽ PRÍTLAKOM

Ľahneme si na chrbát, pokrčíme pravé koleno a s výdychom pritiahnime ku hrudníku. Intenzívne dýchame spodným bránicovým dychom. Na zintenzívnenie pritiahneme aj čelo ku kolenu.
Po niekoľkých dychoch vymeníme nohy. Vnímajte ako sa dychom masíruje oblasť brucha a krížov. Uvoľní sa nafúknuté brucho, kŕče a aktivuje sa pohyb čriev a trávenie.

INTENZÍVNY LUK

V ľahu na bruchu pokrčíme nohy v kolenách a chytíme sa okolo členkov. Kolená sa snažíme držať bližšie k sebe. Pomaly zdvihneme stehná, hlavu, hrudník do výšky a snažíme sa vystrieť nohy a ruky. Čo najviac dýchame a tým si čo najviac doprajeme masáž brušnej dutiny. Zlepšuje sa tráviaci systém, ale aj činnosť všetkých orgánov v bruchu. Otvorí a okysličí sa hrudník.

UVOĽNENIE A NATIAHNUTIE V DIEŤATI

Po intenzívnom natiahnutí chrbtice a brucha v luku si sadneme na päty a postupne uložíme brucho na stehná, čelo spúšťame smerom do podložky a ruky necháme vystreté vpred. Zatvoríme oči a precítime hlboké uvoľnenie. Vnímame výdych ako uvoľňuje a nádych ako prináša lepšie okysličenie a energiu. Prítlak brucha o stehná pôsobí v tejto pozícii priaznivo na črevá a proti zápche.

ŽMÝKANIE V SKRUTE

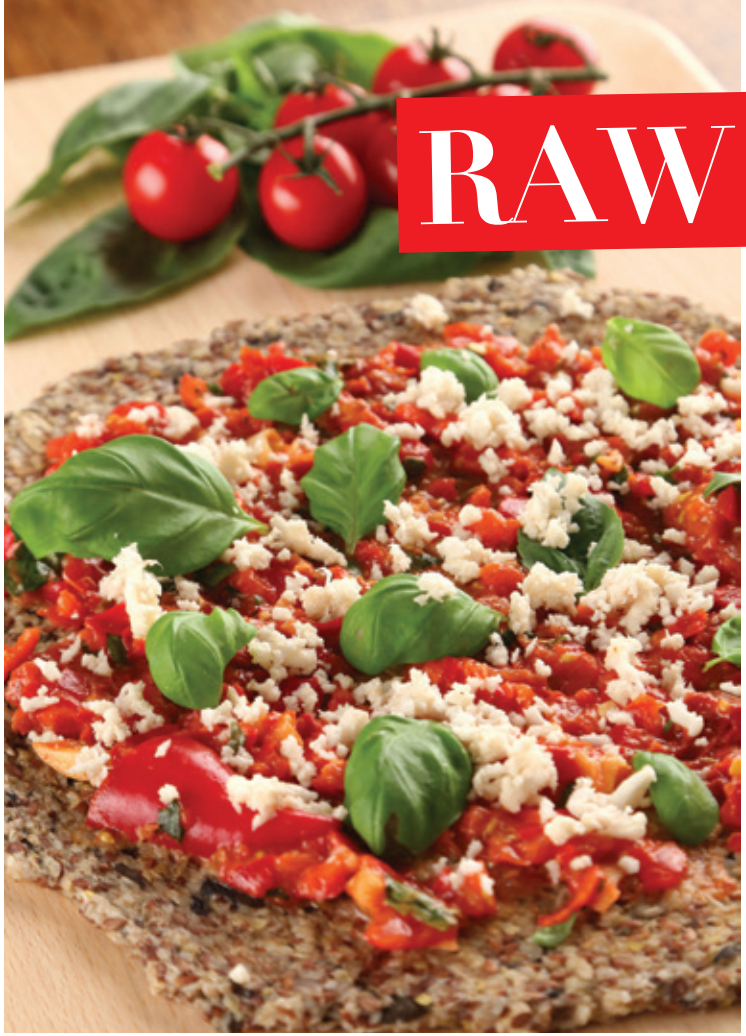
V sede na podložke necháme vystretú ľavú nohu, pritiahneme pokrčené pravé koleno a pravé chodilo umiestnime z vonkajšej strany ľavej nohy.
Spevníme a natiahneme chrbát a potom položíme ľavú ruku na pravé koleno a pravú ruku za chrbát. Pohľad smerujeme ponad pravé rameno. V pozícii zostaneme na niekoľko dychov a opäť pozorujte ako dych v chrbtici pracuje, naťahuje a uvoľňuje. Zároveň cítime aj prítlak brucha a stehna. Po niekoľkých dychoch si doprajeme uvoľnenie a zopakujeme na opačnú stranu.
Dôležité je, aby bola chrbtica už zahriata predošlými cvikmi a vzpriamená tak, aby bol medzi stavcami priestor na rotáciu.

PRECÍTENIE ÚČINKOV

Uvoľnenie tela a brušnej dutiny si môžeme na záver dopriať v ľahu na boku.
Ruky pokrčíme, predlaktia položíme na seba a hlavu o nich príjemne oprieme. Pravú nohu pokrčíme v kolene a smerujeme k pravému lakťu. Ak v nej zotrvávame dlhšie alebo častejšie tak strany môžeme aj vymeniť.

RAW FOOD

www.vitarian.sk



PIZZA MARGARITA

POTREBUJEME:

- 1/2 šálky ľanových semienok
- 1/2 šálky sezamových semienok
- 1/2 šálky slnečnicových semienok
- 1/2 šálky tekvicových semienok
- 1/2 šálky ovsených vločiek
- 2 paradajky
- 1/2 kapie
- 5-6 sušených paradajok, vopred namočených na asi 20 minút
- 1/2 hlávky karfiolu
- 1 PL lahôdkového droždia
- 1 strúčik cesnaku
- soľ a korenie
- bazalka

AKO NA TO:

Všetky semienka na 2 hodiny namočíme. Potom z nich zlejeme vodu, necháme v sitku odkvapkať a vložíme späť do misy. Pridáme štipku soli a rozmixujeme na cesto. Nemusí byť hladké. Stačí, aby dobre držalo pokope. Cesto vylejeme na nepriľnavú fóliu do sušičky, vytvarujeme ho do požadovaného tvaru a necháme sušiť 8 hodín pri 42 °C. Paradajky, kapiu, sušené paradajky, soľ, korenie, cesnak a bazalku zmixujeme v mixéri. Vzniknutú zmes natrieme na pripravené cesto. Karfiol rozdrobíme na malé kúsky, zmiešame s droždím a posolíme. Takto vzniknutú zmes použijeme ako náhradu za syr a posypeme ním pizzu. Ozdobíme lístkami bazalky a cherry paradajkami.

ORECHOVÉ GUĽKY

POTREBUJEME:

- 1/2 šálky sušených sliviek, vopred namočených
- 1/4 šálky datlí
- 1/2 šálky vlašských orechov
- 2 PL kokosového oleja
- 1 PL agávového sirupu
- pomleté vlašské orechy na obaľovanie

AKO NA TO:

Všetky ingrediencie vložíme do nádoby Vitamixu a mixujeme, kým sa nevytvorí hladká hmota. Z hotovej zmesi tvarujeme guľôčky. Pripravíme si misku s pomletými vlašskými orechmi, v ktorých obaľujeme guľôčky. Hotové guľôčky vložíme na 20 minút do chladničky, aby stuhli.



KÚZLENIE



POHÁNKOVÝ DEZERT

POTREBUJEME:

- 1 šálka pohánky
- 1/2 šálky mandlí
- 2 PL konopných semienok
- 2 PL kakaového prášku
- 1 banán
- 1/2 ČL škorice
- 1 jablko
- 1/2 šálky bobuľovitého ovocia

AKO NA TO:

Pohánku a mandle namočíme na noc alebo aspoň na 3 – 4 hodiny. Vodu z mandlí zlejeme. Pohánku rozmixujeme vo Vitamixe spolu s vodou, v ktorej bola namočená. Pridáme mandle a konopné semienka a rozmixujeme na jemnú konzistenciu. Takto vzniknutú zmes rozdelíme na tretiny. Do jednej tretiny pridáme kakaový prášok s banánom, rozmixujeme a nalejeme do pohárov. Ďalšiu časť pohánky rozmixujeme s jablkom a škoricou a nalejeme na prvú vrstvu. Do poslednej tretiny pridáme bobuľové ovocie s chia semiačkami a rozmixujeme. Bobuľový krém nalejeme na jablkovo-škoricovú vrstvu.

CVIKLOVÝ ŠALÁT S KÔPROM A KEŠU

POTREBUJEME:

- 1 cvikla
- 1 mrkva
- 1/2 menšieho zeleru
- 1/4 šálky nasekaného kôpru
- 1 šálka panenského olivového oleja
- 2 PL citrónovej šťavy
- 1/2 ČL morskej soli
- 1/2 ČL čierneho korenia

Majonéza

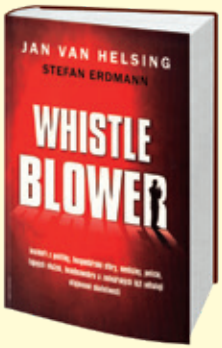
- 1/2 šálky kešu orechov, vopred namočených
- šťava z 1/2 citróna
- 1/2 ČL morskej soli
- 1/2 šalotky
- 3 datle, vopred namočené
- 1/2 šálky vody

AKO NA TO:

Cviklu, mrkvu a zeler očistíme. Očistenú zeleninu najemno nastrúhame a ochutíme zvyšnými surovinami. Zmiešame s najemno nasekaným kôprom. Všetky suroviny na majonézu rozmixujeme na konzistenciu omáčky a pridáme do šalátu. Ozdobíme kôprom a kešu orieškom.



text_ Peter Verček



• Jan van Helsing a Stefan Erdmann

WHISTLEBLOWER

INSIDEŘI Z POLITIKY, HOSPODÁŘSKÉ SFÉRY, MEDICÍNY, POLICIE, TAJNÝCH SLUŽEB, BUNDESWEHRU A ZEDNÁŘSKÝCH LÓŽÍ ODHALUJÍ UTAJOVANÉ SKUTEČNOSTI

ANCH BOOKS | 2018

V o svojej najnovšej knihe Van Helsing spoločne so Stefanom Erdmannom prinášajú svedectvá ľudí priamo zasvätených do zákulisných bojov o riadenie svetovej ekonomiky a politiky. Títo ľudia sa daných udalostí osobne zúčastnili a so svojím poznaním sa podelili so širšou verejnosťou. **Whistlebloweri – odkrývači škandálov.**

Asi najznámejšími whistleblowermi sú bývalý zamestnanec CIA Edward Snowden, ktorý zverejnil tajné dokumenty z NSA (National Security Agency) a zakladateľ neziskovej organizácie WikiLeaks Julian Assange. Sú mediálne najznámejší, avšak nie sú jediní. Napriek vážnym problémom, ktorým musia whistleblowери po svojich odhaleniach čeliť, považujú títo moderní hrdinovia a bojovníci za pravdu a právo na informácie za potrebné zdieľať svoje poznanie a pomôcť demokratizovať dnešnú spoločnosť. **Namiesto toho však, aby po prepuknutí škandálov padali hlavy zodpovedných, začal sa hon na „poslov zlých správ".**

Van Helsing a Erdmann priniesli rozhovory so 16-timi konkrétnymi ľuďmi s cieľom upozorniť na málo známe súvislosti v pozadí diania vo svete. Kto tieto súvislosti dokáže rozoznať – a táto kniha mu v tom môže byť nápomocná – bude schopný rozhodovať sa tak, že sa jeho život možno bude uberať úplne iným smerom. **Rozhovory sa týkajú rôznych oblastí – od politiky, cez medicínu a finančníctvo až po tajnú službu či zábavný priemysel...**

Svet dnes ponúka obrovské množstvo informácií, priame svedectvá však predsa len majú vyššiu kredibilitu ako tie agentúrami sprostredkované a „spracované".

Jednotlivé rozhovory nám ponúknu zaujímavé informácie z oblastí ako sú:

- problematika migrantov v Európe
- sledovanie moderných komunikačných kanálov (vďaka smart telefónom) vládnymi agentúrami a následnú analýzu týchto dát;
- dobročinné organizácie, ktorých skutočným cieľom nie je charita, ale ochrana súkromného majetku.

Ide o témy, ktoré rezonujú v spoločnosti a odkrývajú fascinujúce tajomstvá, ktoré mali zostať utajené. Vďaka hŕstke odvážlivcov je možné nahliadnuť do tohto tajomného sveta. Zdá sa, že žijeme v ére novej reality – aj keď to mnohým nebude po chuti.

Vo vydavateľstve Anch Books vyšli aj tieto zaujímavé tituly:














• Rich Roll

HLEDÁNÍ ULTRA

JAK JSEM ZAVRHL STŘEDNÍ VĚK, STAL JE JEDNÍM
Z NEJZDATNEJŠÍCH LIDÍ NA SVĚTE A OBJEVIL SÁM SEBE

Mladá fronta | 2012

Príbeh Richa Rolla je pre mnohých veľmi neuveriteľným, mohlo by sa totiž zdať, že je len púhym výtvorom treťotriedneho hollywoodskeho scenáristu. **Avšak pravdou je, že keď sa Rich krátko pred dovŕšením 40 pozrel do zrkadla a zbadal tam tlstého, dýchavičného a veľmi nezdravého muža na prahu stredného veku, uvedomil si, že tá depresívna a samodeštruktívna osoba, ktorú vidí pred sebou, je príliš vzdialená tomu, čím býval a čím chcel byť.**

Navonok sa všetko zdalo priam dokonalé – hviezdna kariéra korporátneho právnika s vlastnou praxou, milujúca žena a tri zdravé deti, všetko spolu tvorilo obraz zdanlivo dokonalého domova. Rich sa rozhodol pre zmenu. Chcel uniknúť zo sveta závislostí, nezdravého stravovania a postupného chradnutia. V mladosti sa Rich venoval plávaniu – nekonečné tréningy a chlórové sny tvorili významnú časť jeho mladosti. Od tréningov k pretekom a späť. Z plávania sa stala závislosť. Avšak k oslavám víťazstva patrili aj iné závislosti, ktoré nakoniec znamenali aj koniec hviezdnej plaveckej éry. Svoje pazúry vtedy začal načahovať démon alkoholu.

Ľudský život sa často scvrkne do pár okamihov a moment vedomého rozhodnutia nemožno prepásť. Bolo treba konať a urobiť hrubú čiaru za minulosťou a doterajším spôsobom života. Zmena, ktorou Rich prešiel je fascinujúca a inšpirujúca.

Obrovskou pomocou bolo, že Rich sa mohol obrátiť na svoju manželku Julie, ktorá bola dlhé roky vegánkou, venovala sa joge, meditáciám a tak Rich len „preskočil na vlak“ a rozhodol sa stať vegánom, začal denne cvičiť a rozhodol sa žiť zdravo. Oslobodenie tela od toxínov znamenalo obrovský príval energie a tak bolo prirodzené, že voľba padla na beh. **Beh sa stal znovuobjavenou formou meditácie. Ale nielen to. Rozhodol sa pretekať a bojovať.**

Do sveta triatlonu – pretekov, ktoré sú kombináciou plávania, cyklistiky a behu – skočil Rich, ako to už býva, rovnými nohami a bez nejakej ucelenejšej predstavy, čo tréning triatlonistu skutočne znamená. Avšak obrovská túžba športovať aj v strednom veku bola obrovským motorom v jeho vnútornej zmene. Ako muž extrémov, ktorým vždy bol, cielil na kráľovskú disciplínu v triatlone – IronMan. Musel sa naučiť správne trénovať, správne sa stravovať a v neposlednom rade aj správne regenerovať. Účasťou na IronManoch však cesta neskončila. Prišli na rad ďalšie a ďalšie...

Radikálna zmena životného štýlu priniesla svoje ovocie – z Richa sa stal nielen špičkový športovec, ktorý dokázal vďaka rastlinnej strave dlhodobo podávať vynikajúce výkony, ale je dnes aj veľmi úspešným motivátorom a je veľmi aktívny na sociálnych sieťach, kde sa delí o svoje skúsenosti a poznanie s inými. A je samozrejme obrovskou inšpiráciou pre tých, ktorí sa rozhodnú urobiť zásadnú zmenu vo svojom živote. Každý môžeme hľadať to svoje „ultra“.

O živote a smrti



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



SMRŤ JE NEODDELITEĽNOU SÚČASŤOU ŽIVOTA – TEDA ŽIVOTA V HMOTNEJ, FYZICKEJ FORME. NIČ TU NEMÔŽE TRVAŤ VEČNE, ANI TO, ČO STVORÍ PRÍRODA, ANI TO, ČO VYTVORÍ ALEBO VYROBÍ ČLOVEK. ĽUDSKÝ ŽIVOT SO SVOJÍM PRIEMERNE „PRIMERANÝM" VEKOM, DAJME TOMU 80 ROKOV, NIE JE AŽ TAKÝ DLHÝ, ALE ANI KRÁTKY. ZA OSEMDESIAT ROKOV SA DÁ ZAŽIŤ NAOZAJ AŽ NESKUTOČNE VEĽA. ALE DÁ SA ZAŽIŤ AJ ŽALOSTNE MÁLO. DÁ SA ROKY A DESAŤROČIA ZOTRVÁVAŤ V ROVNAKOM MENTÁLNOM STAVE; S ROVNAKÝMI NÁZORMI A POCITMI ZO SVETA I SEBA. A DÁ SA PREŽIŤ NEUVERITEĽNE VEĽA I ZA JEDINÝ ROK...

NAŠE DVE ZLOŽKY A ICH ÚLOHA V ŽIVOTE I SMRTI

Meradlom kvality života je to, ako sa cítime, a či nás naše žitie nadchýna, napĺňa, uspokojuje. Každého inak. Niekto potrebuje mať hmotné, uchopiteľné veci a viditeľné výsledky. Iný nemusí veci vlastniť, ale túži si ich užívať fyzickými zmyslami. A sú aj takí, ktorým stačí myšlienkový, intelektuálny svet, svet ideí, nápadov a snov – umelci, mystici, vizionári a mnohí iní, ktorí sa dobrovoľne zaoberajú viac tým, čo tu (zatiaľ ešte) nie je zhmotnené, ako už jestvujúcou „tvrdou realitou". A sú aj duše síce vnorené do tela, ktoré však toto telo prakticky nemôžu používať – napríklad géniovia ako Stephen Hawking alebo Helen Kellerová.

Každopádne sa v našom bytí na Zemi prepája svet hmotný a nehmotný. A zjavne existuje veľa možností interakcie medzi týmito dvomi sférami bytia.

Každý človek a vôbec každá vedomá bytosť má viditeľnú, hmotnú, telesnú stránku, ako aj nehmotnú, „duchovnú" stránku – tú asi najlepšie vystihuje pojem **duša**. Tá je v neustálom spojení a komunikácii s našou bežnou osobnosťou, s naším normálnym vedomím. Táto komunikácia sa rôzni, čo sa týka jasnosti spojenia, tak ako keď napríklad rádiový signál chytíme niekedy výborne, niekedy so šumom a niekedy vôbec. Vysielaný signál je pritom stále rovnako jasný, to len náš prijímač nefunguje vždy rovnako – nie je rovnako naladený.

Naša nehmotná časť je stále jasná, stále radostná, láskyplná, nadšená, otvorená. A zároveň stále rastie; rozvíja sa, ako do seba vstrebáva zážitky, poznatky a skúsenosti. Keď ju prevažne vnímame – zachytávame jej vysielanie a signály, kým s ňou držíme krok, sme v podstate šťastní; máme chuť žiť, baví nás to tu a máme čo robiť, pričom to, čo robíme, nás nevyčerpáva.

Akonáhle však začneme čoraz viac strácať signál a nevládzeme už udržať krok s tým väčším či širším v nás, začne narastať nesúlad medzi naším nehmotným „vyšším Ja" a naším bežným vedomím, každodenným životom aj naším telom. Naše telo je samo osebe významný prijímač –funguje vlastne ako zosilňovač vtedy, keď naše vedomie nevníma signál dosť jasne.

Ak dosiahne nesúlad či nepomer určitú neúnosnú mieru (ako keby v rádiu nastal úplný skrat), nastáva to, čo vnímame ako „smrť". **Avšak tento „nepomer" nemusí byť len niečo negatívne: často ide skôr o to, že „vysielanie" z onej nehmotnej súčasti našej bytosti prirodzene prerastie naše fyzické možnosti.** Veriaci hovoria, že „nás k sebe povolá Boh", a nie je to nevýstižné: to neviditeľné a nehmotné je a vždy bude „väčšie", ako to hmotné a telesné, a aj naše vlastné telo musí skôr či neskôr tomu väčšiemu ustúpiť.

A nikto nikdy nevie (nemôže vedieť), v akom stave sa práve nachádza určitý jedinec; čo tvorí obsah jeho duše či vyššieho Ja a v akom pomere k tomu sú jeho fyzické, telesné a „energetické" možnosti. Do akej miery je ešte schopný vylaďovať svoj prijímač a prijímať/transformovať/tlmočiť signály a túžby svojej duše nejakým fyzicky vnímateľným spôsobom (čiže žiť na tomto svete, v tomto tele), alebo či už „volanie vyšších sfér" (výstižnejší výraz je **širších**, ako **vyšších**) presahuje jeho fyzickú, energetickú kapacitu a preto „musí odísť".

Významný budhistický učiteľ Thich Nhat Hanh nehovorí o živote a smrti ako o „odchode" a „príchode", ale ako o prejavovaní sa: keď sú na niečo vhodné podmienky, určitá vec sa „prejaví" (manifestuje, zhmotní). Keď podmienky nie sú, alebo prestanú byť, prejav ustane alebo nenastane.

SLOBODA BEZ VÝNIMKY

Súhlasím s presvedčením, že sa zakaždým jedná o niečo, čo si daný jedinec „privodil" sám, a to celým svojím dovtedajším bytím. V duchu hesla, že všetci si sami tvoríme svoju realitu. A že svojím spôsobom je vždy všetko dokonale načasované – pretože k omylom či chybám jednoducho nedochádza. Navyše, kvalita sa nemeria kvantitou. **Nikto nikdy nemôže tušiť, čo všetko si daná „duša" naozaj naplnila svojím konkrétnym životom, a teda hodnotiť jej smrť ako niečo negatívne a tragické je nezmysel. Nerobme z nikoho obeť. Neberme nikomu jeho tvorivú moc a silu, jeho slobodu tým, že pokladáme jeho odchod z tohto sveta za strašnú nehodu a tragický omyl, ale ani za osud či Božiu vôľu. Lebo tým oberáme o tvorivú moc a slobodu aj seba samých. Buď je naozaj slobodný a svojprávny každý jeden z nás, alebo nikto.**

Odchod z tohto hmotného sveta je v poriadku. Je v poriadku odísť z večierku alebo návštevy. Je v poriadku odsťahovať sa. Je v poriadku rozviesť sa alebo rozísť s niekým. Je v poriadku dať výpoveď v práci. Je v poriadku aj nedopozerať film, či nedočítať knihu, alebo nedokončiť školu.

Druhí voči nám nemajú záväzky, ktoré by prekonávali ich vlastné – ich záväzok voči svojmu vlastnému žitiu. A naopak, každý z nás má v skutočnosti jediný a najvyšší záväzok: voči sebe samému. Odchod našich najbližších a najdôležitejších je a bol o nich, nie o nás. Keď odídeme my, vtedy to bude o nás. Okrem toho, mnohí ľudia, ktorým zomrel niekto veľmi blízky alebo dôležitý, časom priznávajú, že to vlastne bolo aj na niečo dobré. Pretože vždy všetko je na niečo dobré. Všetko slúži nášmu prospechu a rastu, našim ďalším cestám a novým zážitkom, novým snom, novým túžbam, novým poznatkom.

Objavme v smrti slobodu a silu. Smútok a clivota je iná vec – s tými nenarobíme nič, pretože niekto či niečo, čo už tu nie je a nebude, nám (minimálne v určitých momentoch) nemôže nechýbať a keď nám niečo „chýba", vnímame to bolestne. Ale aspoň oddeľme tieto ťaživé stavy od presvedčenia, že smrť niekoho blízkeho – a smrť ako taká – je niečo negatívne, čo by sa „nemalo" stať.

Sme slobodní a ideme, kam chceme a kedy chceme...

ČÍNSKE HOROSKOPY

| november |
| december |
| január |

Potkan

1948, 1960, 1972, 1984, 1996 a 2008



MESIAC PRASAŤA
6. november – 5. december 2018

Pokoj, ktorý tento mesiac prinesie, bude mať blahodarné účinky na vašu psychickú rovnováhu, ktorú ste už potrebovali.

Kariéra: Ujasnite si vzťahy a kompetencie, pri riešení náročných úloh v budúcnosti si tým ušetríte veľa nedorozumení.

Peniaze: Prejdite si svoje finančné plány so svojím partnerom, spolu niečo vymyslíte.

Zdravie: Konečne si kúpte bicykel, o ktorom ste už dávno premýšľali a začnite pravidelne športovať.

Láska: V partnerstve hrozí trochu nuda.

MESIAC POTKANA
6. december 2018 – 5. január 2019

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

Kariéra: Tímová práca je to, čo sa vám bude dariť najviac. Oceníte pomoc kolegov.

Peniaze: Vaše príjmy a výdaje sú vyrovnané, využite toto obdobie na vytvorenie finančného plánu.

Zdravie: Dajte sa diétu, ktorá sa časom môže stať vašou bežnou stravou. Objavujte nové zdravé recepty.

Láska: Pozriete sa vedľa seba a vidíte človeka, ktorého si hlboko vážite, s ktorým sa nasmejete, s ktorým ste šťastní.

MESIAC BYVOLA
6. január – 5. február 2019

Očakávajte mimoriadne úspešný mesiac, najlepšie obdobie roku, bude sa vám dariť všetko, na čo siahnete.

Kariéra: Vy určíte, ktorým smerom sa bude uberať vaša kariéra.

Peniaze: Vhodný čas na investície, neoľutujete.

Zdravie: Doprajte si oddych v horách alebo vo wellnes.

Láska: Zaľúbenosť, vášeň, vzrušenie, erotika, skvelý sex – toto všetko čaká čerstvé aj dlhoročné páry.

Byvol

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



MESIAC PRASAŤA
6. november – 5. december 2018

Aj keď sa zdanlivo nič nedeje, niečo významné sa odohráva vo vašom vnútri – zvyšuje sa vaša vnútorná sila, sebavedomie a sebahodnota.

Kariéra: V zamestnaní vás čakajú aj príjemnés poločenské udalosti.

Peniaze: Spravte si rekapituláciu vašich príjmov a výdavkov, podarí sa vám zlepšiť váš rozpočet.

Zdravie: Využite posledné jesenné dni na prechádzky v prírode.

Láska: Vyberte sa partnerom do spoločnosti na kultúrne podujatie.

MESIAC POTKANA
6. december 2018 – 5. január 2019

Je pred vami zaujímavé obdobie a bude záležať len na vás, ako dopadne. Všetko bude závisieť od toho, ako dokážete balansovať medzi príležitosťami a problémami.

Kariéra: Pustite sa do boja, môžete veľa získať.

Peniaze: Buďte obozretní vo finančných transakciách, podrobne si preštudujte všetky zmluvy.

Zdravie: Začnite s telesnou aktivitou a dodržiavajte harmonogram cvičení.

Láska: Rozhodujete sa medzi dvoma osobami, vaše rozhodnutie zásadne ovplyvní váš budúci život.

MESIAC BYVOLA
6. január – 5. február 2019

Zoznámite sa s novými ľuďmi, neskôr vám pomôžu aj v profesijnom živote.

Kariéra: Preukážte svoju šikovnosť a pohotovosť, bude to dôležité pre váš úspech.

Peniaze: Nastal čas šetriť, nemíňajte zbytočne.

Zdravie: Zaujímajte sa o zdravie vašich rodičov či starých rodičov.

Láska: V láske všetko bezo zmeny a ešte to nejaký čas potrvá.

Tiger

1938, 1950, 1962, 1974, 1986 a 1998



MESIAC PRASAŤA
6. november – 5. december 2018

Tento mesiac môže priniesť všetko: vzostup aj pád.

Kariéra: Ste opatrní na ľudí okolo vás, ale trochu to preháňate, ak si s tým neprestanete, môžete prísť o pozíciu.

Peniaze: Risk je zisk pre vás teraz platí stonásobne.

Zdravie: Vážna zdravotná komplikácia môže dopadnúť veľmi dobre, ale nesmiete prepadať beznádeji.

Láska: Ak máte pevný vzťah, celkom nečakane môže skončiť, nezadaní, ak sa odhodláte, zažijete poriadne ľúbostné dobrodružstvo.

MESIAC POTKANA
6. december 2018 – 5. január 2019

Máte tendenciu lietať v oblakoch, vaše sny sa však teraz nezrealizujú.

Kariéra: Prestaňte tvrdohlavo presadzovať svoje riešenie, prijmite názor ostatných, nechoďte hlavou proti múru, tentoraz nemáte pravdu.

Peniaze: Príjmom sa veľmi sa nedarí, ale buďte radi za vyrovnaný stav financií.

Zdravie: Dávajte si pozor na líniu, ak to včas nezastavíte, obezite sa časom nevyhnete!

Láska: Váš partner vás milo prekvapí.

MESIAC BYVOLA
6. január – 4. február 2019

Doľahne na vás vaša minulosť: Čo ste mali a mohli urobiť inak? Možno sa ozvú výčitky svedomia.

Kariéra: Spravte niečo navyše pre vašich kolegov, za svoju nezištnú pomoc si to zaslúžia.

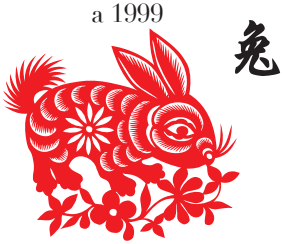
Peniaze: Vyhnite sa riskantným investíciám.

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

Láska: V láske sa objaví kopec malých nedorozumení, ale budete musieť vydržať.

Zajac

1939, 1951, 1963, 1975, 1987 a 1999



MESIAC PRASAŤA
6. november – 5. december 2018

Upevníte svoje úspechy a posilníte svoju motiváciu. Vaše úspechy už na vás čakajú, otvorte im dvere.

Kariéra: Vaša vytrvalá práca začne prinášať výsledky, váš vplyv bude rásť.

Peniaze: Nedajte si popliesť hlavu vyššími príjmami, držte svoje výdavky na uzde.

Zdravie: Cítite sa dobre, nezabudnite však na pravidelný pohyb a dostatočne dlhý spánok.

Láska: Váš partnerský život vám prinesie uspokojenie, nezadaní si budú vychutnávať svoju samotu.

MESIAC POTKANA
6. december 2018 – 5. január 2019

Čaká vás zaujímavé obdobie a bude záležať len vás, ako dopadne. Prevezmite iniciatívu a môžete veľa získať.

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

Peniaze: Dávajte si pozor na dodržanie finančných podmienok zmlúv.

Zdravie: Nezanedbávajte svoj pravidelný pohyb, dávajte si však pozor na zranenia.

Láska: Stojíte pred rozhodnutím voľby životného partnera: Uspokojíte sa s istotou, alebo zariskujete? Všetko si veľmi dôkladne premyslite.

MESIAC BYVOLA
6. január – 4. február 2019

Môžete si vydýchnuť, čaká vás pokojné neutrálne obdobie, ani hore, ani dole. Nekonajte, zotrvajte v nečinnosti, váš čas ešte len príde.

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

Peniaze: Neplánujte veľké investície, pokúste sa udržať v rovnováhe tie malé.
Zdravie: Pomalý pravidelný pohyb je to, čo vám teraz prospeje. Vyberte sa na túru, cvičte jogu.
Láska: Vo vzťahu sa o všetko postará váš partner. Nezadaní tento mesiac svoj stav nezmenia.

Drak

1940, 1952, 1964, 1976, 198 a 2000



MESIAC PRASAŤA
6. november – 5. december 2018

Vychutnávate si spoločnosť priateľova rodiny, čaká vás aj spoločenský úspech.
Kariéra: Nové obzory vám otvorí úspešná pracovná cesta alebo školenie.
Peniaze: Máte všetko, čo potrebujete a ste s tým spokojní.
Zdravie: Prežívate dobré obdobie, doprajete si, máte aj sklon k pôžitkárstvu, ale nepreženiete to.
Láska: S partnerom prežívate príjemné obdobie, ale nezanedbávajte ho.

MESIAC POTKANA
6. december 2018 – 5. január 2019

Uvedomte si, čo pre vás znamená vaša rodina a zamerajte sa na blaho a prosperitu všetkých jej členov.
Kariéra: Vaša usilovnosť a snaha neostanú nepovšimnuté, čaká vás mimoriadna odmena.
Peniaze: Nastal čas na významnú investíciu, možno kúpite nehnuteľnosť – byt, dom, alebo pozemok či chalupu.
Zdravie: Doliečte si chrípku, jej prechodenie by mohlo mať ďalekosiahle následky.
Láska: Vymýšľate množstvo aktivít, občas ich však zúžte len na svojho partnera, rád by bol s vami aj osamote.

MESIAC BYVOLA
6. január – 4. február 2019

Drak s Byvolom vytvára spojenie, ktoré sa nesie v znamení deštrukcie, sklonu podliehať slabostiam a závislostiam.
Kariéra: V zamestnaní očakávajte konflikty, pôvodcom ktorých však budete vy.
Peniaze: Hrozia finančné straty, alebo sa obchody, od ktorých ste si veľa sľubovali, nepodaria.
Zdravie: Dávajte si pozor na úrazy a zranenia
Láska: Nebudete mať silu čeliť konfliktom, hoci sa im pravdepodobne nevyhnete. Od partnera preto budete unikať do väčšej spoločnosti, pozor na neveru.

Had

1941, 1953, 1965, 1977, 1989 a 2001



MESIAC PRASAŤA
6. november – 5. december 2018

Budete musieť byť opatrní. Miestami sa budete pohybovať na hrane noža, teraz je všetko možné – úspech aj pád, všetko bude závisieť od okolností. Buďte v strehu.
Kariéra: Čaká vás zásadnejšie rozhodnutie: zvoliť pohodlnú ale rutinnú prácu, ale ísť do rizika?
Peniaze: Hrozí finančný nedostatok, dávajte si pozor na nevýhodné pôžičky.
Zdravie: Je toho na vás trochu veľa, prejaví sa to v bolestiach chrbtice, doprajte si preto aj dostatočne dlhý a kvalitný spánok.
Láska: Vo vzťahu prevládne nedorozumenie, ak si to nevysvetlíte, hrozí rozchod či rozvod.

MESIAC POTKANA
6. december 2018 – 5. január 2019

Vaše pochybnosti o sebe sú zbytočné. Máte príjemné vlastnosti – porozumenie, schopnosť vnášať harmóniu a dobrú náladu – a tie vaše okolie ocení.
Kariéra: V práci sa budete tešiť z úspešnej spolupráce, možno budete odmenení.
Peniaze: Väčšie investície si premyslite, teraz by nemuseli byť dobre zhodnotené.
Zdravie: Mohli by ste sa začať venovať trochu viac sebe a svojmu zdraviu, vekom sa to nebude zlepšovať samé od seba!
Láska: Vo vzťahu zažívate celkom príjemné bezvetrie.

MESIAC BYVOLA
6. január – 4. február 2019

Tento mesiac prinesie oživenie. Čakajte príjemné a užitočné stretnutia, zoznámite sa s ľuďmi, ktorí sa stanú vašimi priateľmi.
Kariéra: V práci získate uznanie za skvelé riešenie, ktoré ste navrhli.
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: Vášnivý vzťah, o akom ste len snívali, sa stane skutočnosťou. Ak plánujete rodinu, možno sa čoskoro dozviete radostnú správu.

Kôň

1942, 1954, 1966, 1978, 1990 a 2002



MESIAC PRASAŤA
6. november – 5. december 2018

Čaká vás pokojné obdobie, využite tento čas na sebarozvoj.
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: Spravte aspoň malý krok na zlepšenie životosprávy, zmenšite si porcie jedla na večeru.
Láska: V láske ani vo vzťahu nečakajte žiadne zmeny.

MESIAC POTKANA
6. december 2018 – 5. január 2019

Vo vašom živote sa budú diať rôzne zmeny, zďaleka nemusia byť príjemné. Ostaňte bdelý a sústredený, každá maličkosť môže byť podstatná.
Kariéra: V zamestnaní istý dlhý skrytý rozpor dospeje k svojmu pomerme radikálnemu riešeniu: buď vás povýšia, alebo odídete.
Peniaze: Dajte si pozor na neuvážené investície, všetko si dvakrát v pokoji premyslite.
Zdravie: Častejšie sa budú ozývať bolesti hlavy, nezabúdajte na pitný režim.
Láska: Čaká vás turbulentné obdobie, plné konfliktov a hádok, ktoré môžu vyústiť až do ukončenia vzťahu.

MESIAC BYVOLA
6. január – 4. február 2019

Pokračuje náročné obdobie, stále sa budete trochu trápiť, ale menej ako minulý mesiac. Budete sa dostávať do stretu s vecami, ktoré budú vo vzťahu k vám v protiklade.
Kariéra: Okolnosti budú vyžadovať opačné nasadenie, než ako je vám to prirodzené: ak ste rýchly, bude vás čakať zdĺhavá práca, ak ste pomalší typ, bude treba promptne vyriešiť problém, nebude to ľahké.
Peniaze: Ak si trúfnete zariskovať aj v tomto období, môže to byť zaujímavé. Nič nerobiť je však bezpečná istota.
Zdravie: Oplatí sa vám zodpovednosť v prístupe k svojmu zdraviu.
Láska: Vo vzťahu môžete počas krátkej doby tohto mesiaca zažiť všetko: Hádky, konflikty, zmierenia.

Koza

1943, 1955, 1967, 1979, 1991 a 2003



MESIAC PRASAŤA
6. november – 5. december 2018

V tomto mesiaci sa budete venovať vytváraniu spoločenských vzťahov, očakávajte kontakty s vysokopostavenými osobami.
Kariéra: Bude sa vám dariť aj v zamestnaní, vaše schopnosti neostanú bez povšimnutia, je pravdepodobné, že budete povýšení.
Peniaze: Je čas dopriať si dovolenku, alebo malý výlet, finančná situácia vám to teraz umožňuje.
Zdravie: Oceníte spoločenskú stránku športu.
Láska: Ak plánujete vstúpiť do manželstva, v tomto mesiaci padne zásadné rozhodnutie.

MESIAC POTKANA
6. december 2018 – 5. január 2019

V tomto mesiaci sa napriek vašej snahe nebudú veci diať tak, ako si predstavujete. Čakajú vás slepé uličky, do ktorých sa dostanete nie vlastnou vinou.
Kariéra: V zamestnaní dopadne všetko inak, ako ste očakávali, budete sklamaní.
Peniaze: Investície, od ktorých ste si veľa sľubovali, dopadli celkom inak. Niekto vás oklamal.
Zdravie: Hrozia vám nečakané úrazy a zranenia, nie však vašou vinou.
Láska: Vo vzťahu prevláda nepochopenie, najradšej by ste sa stiahli, ale váš partner vyžaduje od vás reakcie.

MESIAC BYVOLA
6. január – 4. február 2019

Pripravte sa, že nič nepôjde podľa vás, vaše aktivity budú nepochopené, čakajte na trochu neférové útoky z okolia, voči ktorým sa nebudete môcť brániť.

Kariéra: Dávajte si pozor na obchodných nespoľahlivých partnerov, ak ste zamestnaní, dávajte si pozor na mobing na pracovisku.
Peniaze: Pri investíciách buďte nadmieru obozretní, ani to však nezabráni menším či väčším stratám.
Zdravie: Nebudete v psychickej pohode, môže vám pomôcť pravidelnou fyzická aktivita, pri ktorej si vyvetráte hlavu.
Láska: Vo vzťahu sa môžete dočkať nepríjemného prekvapenia možno ohľadom nevery vášho partnera.

Opica

1944, 1956, 1968, 1980, 1992 a 2004



MESIAC PRASAŤA
6. november – 5. december 2018

Všetko pôjde naopak, ako je vám prirodzené, v tomto mesiaci sa budete musieť prekonávať a premáhať, vyčerpá vás to.
Kariéra: Vaše aj dobré nápady ostatnú nedocenené a budete sa musieť riadiť rozhodnutiami, ktoré podľa vás nie sú dobré.
Peniaze: Pravdepodobne neplánovane miniete úspory na nejakú nečakanú opravu či kúpu.
Zdravie: Ozve sa dlho zanedbávané chronické ochorenie.
Láska: Budete rozmýšľať nad tým, či je pre vás váš partner ten pravý.

MESIAC POTKANA
6. december 2018 – 5. január 2019

Upevníte svoje úspechy a posilníte svoju motiváciu, bude sa vám dariť, buďte otvorení všetkým príležitostiam.
Kariéra: Postupne si budete upevňovať svoju pozíciu.
Peniaze: Celkom zarobíte, doprajte si malú odmenu, na veľké míňanie ešte nie je čas.
Zdravie: Pokračujte v naplánovanej fyzickej aktivite, teraz sa vám to bude dariť.
Láska: V láske vás čakajú príjemné intímne chvíle.

MESIAC BYVOLA
6. január – 4. február 2019

Život plynie pomaly, tento čas je ako stvorený na regeneráciu vašich síl na obdobie, ktoré bude náročnejšie.
Kariéra: Využite ponuku na zvyšovanie vašej kvalifikácie, choďte a školenie, získate vedomosti, aj kontakty.
Peniaze: V rámci finančnej situácie sa neudeje nič mimoriadne, ale vyrovnaný rozpočet je príjemný.
Zdravie: Ostaňte stále v pohybe, pohyb vám pristane a prospieva.
Láska: Láska ide teraz trochu bokom, ale dávajte si pozor, váš partner nemusí byť taký trpezlivý, ako si myslíte.

Kohút

1945, 1957, 1969, 1981, 1993 a 2005



MESIAC PRASAŤA
6. november – 5. december 2018

Postupujte pomaly a isto, a dosiahnete úspech. Nebuďte netrpezliví a nerozhodní.
Kariéra: Nezačínajte nič nové, zaoberajte sa rozbehnutými projektmi a riadne ich dokončite.
Peniaze: Niekto vám sľubuje niečo nereálne, nereagujte na to.
Zdravie: Naučte sa piť bylinné čaje, posilnia vaše vnútorné orgány.
Láska: Váš vzťah trochu stagnuje, vymyslite niečo.

MESIAC POTKANA
6. december 2018 – 5. január 2019

Budete pociťovať tlak zvonku, môžete stratiť sebadôveru. Nebudete sa vedieť postaviť na vlastné nohy a nebudete mať silu tým bojovať.
Kariéra: V práci sa stretnete s nespravodlivým postojom voči vám a rezignujete, pozor na alkohol.
Peniaze: Hrozia neuvážené výdaje.
Zdravie: Tak dlho sa chodí s džbánom po vodu... Vaše chronické bolesti vás môžu doviesť až k hospitalizácii.
Láska: Potrebujete byť sám.

MESIAC BYVOLA
6. január – 4. február 2019

Konečne prichádza priaznivé obdobie. Dosiahnete uspokojenie a úspech vo všetkých oblastiach.
Kariéra: Pracovné povinnosti zvládate ľahko a vaše okolie bude nadšené.
Peniaze: Vyšla investícia, o ktorej ste dlhšie premýšľali.
Zdravie: Aktivita, s ktorou ste nedávno začali, vás celkom pohltila a aj to na vás vidieť.
Láska: Vo vzťahu zažívate pekné obdobie, partner vás milo prekvapí. Nezadaní, niekoho vo svojom okolí očaríte!

Pes

1946, 1958, 1970, 1982, 1994 a 2006



MESIAC PRASAŤA
6. november – 5. december 2018

Tento mesiac nebudete v popredí, pozície obsadia schopnejší. Neprepadajte však sklamaniu, je to len striedanie stráží, aj na vás opäť príde rad.

Kariéra: S lepším nápadom príde váš kolega, akceptujte to.

Peniaze: Niekto si od vás bude chcieť požičať, urobte tak, len ak si budete istí, že na to máte.

Zdravie: Pomôže vám meditácia, zaraďte ju do vášho každodenného života.

Láska: Teraz je vhodný čas na lásku, váš partner príde s niečím novým, čo vás poteší.

MESIAC POTKANA
6. december 2018 – 5. január 2019

Nečaká vás nič neobvyklé, robte všetko, čo treba, nič vás nevyruší, môžete sa venovať všetkým svojim záujmom a povinnostiam.

Kariéra: V zamestnaní vás čaká obdobie, v ktorom si upevníte vzťah so svojimi kolegami.

Peniaze: Dosiahli ste rovnováhu medzi príjmami a výdavkami, môžete sa zamýšľať nad dlhodobou investíciou.

Zdravie: Už dlho premýšľate vyskúšať v kuchyni niečo nové, teraz je ten správny čas.

Láska: V láske prežívate pokojné a spokojné obdobie.

MESIAC BYVOLA
6. január – 4. február 2019

Čaká vás nepochopenie, útoky z okolia, ťažké obdobie, ktoré preverí vašu vnútornú silu.

Kariéra: Niekto vás neprávom ohovára, vaše okolie však neverí vám, ale ohováračom.

Peniaze: Financie si teraz nevšímajte, zamestnávajú vás iné veci a akékoľvek investície by aj tak nedopadli dobre.

Zdravie: Trávte čo najviac času na čerstvom vzduchu, pretlak, ktorý teraz zažívate tak lepšie prekonáte. Pozor na antidepresíva!

Láska: Možno sa dozviete niečo nepríjemné o vašom partnerovi.

Prasa

1947, 1959, 1971, 1983, 1995 a 2007



MESIAC PRASAŤA
6. november – 5. december 2018

Tento náročný mesiac sa ponesie v znamení sebatrýzne. Nebudete počúvať rady z okolia, ani nebudete chcieť prijať akúkoľvek pomoc. Nebudete mať silu uveriť, že to s vami nie je také zlé.

Kariéra: So splnením úloh budete otáľať do poslednej chvíle, čím si privodíte zbytočný stres.

Peniaze: Tak dlho ste odkladali úhrady, že už musíte platiť nemalé penále.

Zdravie: Prejedanie, nadmerné užívanie alkoholu a zanedbávanie sa – tomuto sa tento mesiac pravdepodobne nevyhnete.

Láska: Váš partner je síce trpezlivý, ale všetko má svoje hranice, spamätajte sa.

MESIAC POTKANA
6. december 2018 – 5. január 2019

Tento mesiac budete pociťovať akúsi stagnáciu. Nie to však nič negatívne, nemôžete predsa stále len bojovať. Teraz nemáte silu veci meniť, buďte trpezlivým pozorovateľom.

Kariéra: Všetko pôjde v zabehnutých koľajach, dávajte si však na chyby z nepozornosti.

Peniaze: Nesťažujte sa, hoci vaše príjmy nie sú nadpriemerné, máte všetko, čo potrebujete.

Zdravie: Skoncujte s večerným prejedaním, pomôže vám meditácia.

Láska: Nevyťahujte staré problémy, keď už raz boli vyriešené.

MESIAC BYVOLA
6. január – 4. február 2019

Pokojné obdobie pokračuje aj tento mesiac. Tešte sa tomu, máte k dispozícii čas dať všetko okolo seba do poriadku.

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

Peniaze: Vyhodnoťte si všetky svoje investície za posledné obdobie, prípadne sa poraďte s finančným odborníkom.

Zdravie: Zaujímajte sa o nové trendy v životospráve.

Láska: V láske vyskúšajte niečo nové, vyberte sa niekam, kde ste ešte neboli, vyskúšajte nejakú novú sexuálnu polohu.

ČO HOVORÍ *Tarot?*

november | december | január



text_ Zaria



Baran
21. 3. – 19. 4.

november 2018
Kalichová 5

Niečo sa skončilo, a nie je to pre vás ľahké. Nesnažte sa však ignorovať svoj žiaľ a stratu vymýšľaním nekonečného množstva únikových aktivít. Všetko má svoj čas. Nesnažte sa usmievať, pokiaľ vaše oči pretekajú slzami. Zostaňte pokojní, aj keď vás budú prepadať pocity beznádeje, je to len otázka času. Dôstojne opustite všetko, čo aj tak nedokážete zachrániť.



december 2018
Mečová 7

Trochu zablúdite vo vlastných negatívnych predstavách a prepadnete pocitom bezmocnosti. Budete musieť použiť silu a tvrdosť, aby ste to prekonali. Ak to však zvládnete, budete odmenení: zvládnete úlohu v zamestnaní, spravíte skúšky, v medziľudských vzťahoch vyriešite nedorozumenie – máte pocit, že vám niekto nepraje, ale vaším pričinením sa všetko vysvetlí.



január 2019
Mečová 3

Táto karta znamená odlúčenie – odchod z domu, za prácou či štúdium. Naznačuje ale aj rozvod, ak na tom už pracujete a je to vaše zbožné želanie. V negatívnom vyznení naznačuje rozchody, neveru, podvody rôzneho druhu, hádky a spory. Budete si musieť zachovať jasnú hlavu a používať zdravý rozum, aby ste prekonali toto obdobie a nestratili viac, ako je nutné. •



Býk
20. 4. – 20. 5.

november 2018
Veľkňažka

Príslovie "Trpezlivosť ruže prináša" platí pre vás teraz viac ako kedykoľvek predtým. Buďte múdrym a tichým pozorovateľom, ale zatiaľ nič nerobte, ešte nie je čas. Aj v oblasti lásky a vzťahov zasiahnite až vtedy, keď vám vnútorný hlas jasne napovie, že nadišiel ten správny čas. Dôverujte svojej intuícii a berte veci tak, aké sú. Pomôže vám aj relax v prírode.



december 2018
Voz

Je pred vami úloha, v ktorej chcete obstáť, úplne sa koncentrujete na jej splnenie, neexistuje nič, čo by vás mohlo rozptýliť. Budete celkom mimo dosahu priateľov a aj váš partner ostane chvíľu bokom. Vo svojom sústredení budete mať klapky na ušiach aj na očiach, ale bez toho by ste nedosiahli vytýčený cieľ. Budete sa pohybovať až na hrane vašich možností.



január 2019
Palicová 10

Máte naložené viac ako obyčajne, vaše bremeno vás môže až paralyzovať. Prenesene aj doslova – môžu s tým súvisieť bolesti chrbta a chrbtice. Postarajte sa o seba, zájdite si na vyšetrenie, alebo si zacvičte. Iba vy sami viete, že to bremeno je naozaj ťažké a vaša telesná kondícia je len vo vašich rukách. Aj keď je vám ťažko, nestrácajte z dohľadu svoj cieľ. •

Blíženci
21. 5. – 20. 6.



november 2018
Kalichová 8

Neznepokojujte sa, ak sa niečo nepodarí, možno niečo prehráte, alebo o niečo prídete. Zasiahne vás to a nebudete mať chuť pohnúť sa ďalej. Budete ťažkopádni a malátni. Berte to však ako jeden neúspešný krok na vašej životnej ceste, preto neprešľapujte na mieste a vydajte sa neznámu cestu, ktorá bude spočiatku namáhavá a ťažká, ale na jej konci nebudete ľutovať.



december 2018
Smrť

Nebojte sa tejto karty, hoci jej názov evokuje niečo ťaživé, nie je to tak. Skončilo sa niečo, čo už dlhšie strácalo dych a toto poznanie vás oslobodí. Je čas sa rozlúčiť, uvoľniť zovretie.
Aj čerstvú vodu môžete načerpať len do prázdnych dlaní. Smrť vám napovedá otázkou, či nepracujte na niečom, čo je už mŕtve. Začnite sa už venovať niečomu perspektívnemu.



január 2019
Miernosť

Človek býva často unáhlený, doslova sa ženie skúsenosťami a zážitkami, na ktoré ešte nedorástol. Zastavte sa a zmiernite sa, lebo týmto tempom si uženiete telesnú alebo duševnú chorobu. V živote predsa vždy pracujeme s negatívnou i pozitívnou energiou, preto musíme sa snažiť, aby boli v rovnováhe a toto majte na mysli pri každom vašom konaní, uľahčí sa vám. •

Lev
23. 7. – 22. 8.



november 2018
Palicová 9

Vyhráte momentálne, ale aj dlhodobé spory. Vaše víťazstvo bude pritom dosiahnuté s dôstojnosťou, sebaúctou a poctivo. Vaša sila spôsobí, že si nebudete veci nasilu podrobovať, ale budete ich premieňať na svoj obraz, ktorý sa ukáže ako správny a ktorý bude všeobecne akceptovaný. V láske nechajte voľný priechod svojej vášni a vychutnajte si tento vzrušujúci čas.



december 2018
Kotúčová 9

Buďte dostatočne bdelí a pripravení využiť príležitosť. Vystihnite ten správny čas, budete mať šťastie, skúste ho aj trochu vyprovokovať, kúpte si los. Tento mesiac môžete vyhrať, lebo šťastie je na vašej strane. Skúste sa aktívne zaujímať o svoje možnosti, nielen doma čakať na zázrak. Šťastie vám praje aj v láske a zaujmete niekoho, o koho máte už dlhšie záujem.



január 2019
Princezná mečov

Naplno využijete svoje komunikačné zručnosti, v slovnom súboji nebudete mať páru, pocítite túžbu po víťazstve a budete mať vôľu víťaziť. Vaše správanie bude prameniť z vnútornej vzbury. Vaše slová budú ako zbraň, spory budú ostré, až agresívne. Svojím podrezaným jazykom však môžete niekoho vo svojom okolí zaujať natoľko, že začnete nový partnerský vzťah. •



Rak
21. 6. – 22. 7.

november 2018
Obesenec

V riešení určitého problému ste sa zasekli na mŕtvom bode. Už dlho premýšľate ako z tejto krízy von, ale vašimi osvedčenými metódami to nejde. Skúste sa na problém pozrieť z úplne iného uhla. Opustite svoje zabehané postupy. Nič nevyriešite násilím, budete musieť použiť svoju vynaliezavosť, ktorou prekonáte krízu a začnete smerovať k úspešnejším zajtrajškom.



december 2018
Princ kotúčov

Máte jasne daný cieľ a vaše odhodlanie v spojení s vytrvalosťou vás k nemu dovedie. Nevzdávajte sa. Prekážky sú na to, aby ste ich prekonali, problémy sú na to, aby ste ich vyriešili. Teraz dizajnujete svoj budúci život a nedáte sa ničím rušiť. Máte dostatok vytrvalosti, odhodlania, aj energie. V láske je čas na nadviazanie trvalého vzťahu, aj manželstva.



január 2019
Mečová 10

Precvičíte si svoju pevnú vôľu, pretože budete v silnom pokušení niečo urobiť. Odolajte však a nedajte sa vtiahnuť do konfliktov. Jediné čo môžete získať, je veľa nepriateľov a nepríjemných, napätých situácií. Bude vás ovládať negatívne myslenie, nerobte preto žiadne zásadné zmeny. Počkajte, kým vaše srdce i rozum budú v lepšom súlade s okolitou realitou. •



Panna
23. 8. – 22. 9.

november 2018
Mečová 6

Nechajte všetko staré za sebou a vyrazte k novým brehom. Všetko si dobre premyslite, analyzujte a buďte racionálni. Vo vašom konaní sa riaďte ruským príslovím: "Modli sa k Bohu, ale neprestávaj pritom stále veslovať k pevnine." Zdolávajte prekážky, no buďte zároveň aj opatrní. Prekonávajte seba samého, ale neunáhlite sa. Nové horizonty vás dovedú k úspechu.



december 2018
Kráľovná kalichov

Dôverujte svojim pocitom a nechajte sa viesť intuíciou. Dosiahnete svoj cieľ a vaše okolie bude vami očarené. Nechajte v sebe zvíťaziť jemnosť pred hrubosťou. Môžete stretnúť citlivú ženu, ktorá bude pre vás veľmi dôležitá, môže to byť terapeutka. Buďte vnímaví aj k svojim snom, dávajte si pozor na to, čo vám napovedajú, môže v nich byť riešenie vašich problémov.



január 2019
Súd

Nastal čas na zhodnotenie prežitého. Čas na zber toho, čo ste zasiali, prípadne čas na zaplatenie, ak máte nevyrovnané účty. Venujte aspoň chvíľu konfrontácii dôsledkov minulých činov a rozhodnutí. V tom pozitívnom chápaní karta dáva najavo radosť z dosiahnutého cieľa. Negatívne odráža smútok a rozčarovanie nad premárnenými príležitosťami a neuváženými skutkami. •

Váhy
23. 9. – 22. 10.



november 2018
Rytier mečov

Na problémy nazeráte kriticky a hľadáte reálne riešenia. Využijete svoje abstraktné a konštruktívne myslenie. Ak neviete ako z bludného kruhu von, poraďte sa s priateľom alebo s odborníkom. Vaša myseľ bude pracovať na plné obrátky, prehodnotíte vaše doterajšie postoje. Ak to aj nepôjde ľahko, nevzdáte sa, k úspešnému koncu vás dovedie vaša ctižiadostivosť.



december 2018
Princ kalichov

Vaše kroky bude sprevádzať nedočkavosť, dychtivosť a žiadostivosť. Je tu však aj nádej na to, že ju dokážete účelne transformovať a dosiahnuť vaše ciele. Čaká vás príležitosť, ktorá sa vám bude páčiť, dočkáte sa aj pomoci z okolia. Ak sa teraz rozhodnete oživiť váš vzťah, objekt vašej túžby nebude mať pred vami šancu, svojou vášňou ho doslova prevalcujete ☺.



január 2019
Princ mečov

Mečový princ symbolizuje chladné uvažovanie, jasný ostrý intelekt, ale rovnako aj nesústredenosť a ľahkomyseľnosť. Vo svojom uvažovaní trocha predbiehate udalosti, preto si dávajte pozor na konflikty, ktoré budú prichádzať aj v partnerskej, aj v pracovnej oblasti. V závere mesiaca dajte na svoju intuíciu a presaďte si vaše, hoci nekonvenčné, riešenia. •

Strelec
22. 11. – 21. 12.



november 2018
Panovník

Dôslednosť a húževnatosť vám prídu tento mesiac vhod. Prestaňte snívať a fantazírovať, sústreďte sa na realitu. Nehľadajte riešenia vo hviezdach, reálne odhadnite svoje možnosti, všetko si naplánujte. Vaše rozhodnutia nech sú múdre, plné lásky a súcitu. Tak to robili najväčší panovníci sveta; aj vy vládnite svojmu životu s rozvahou, tvorivosťou a obratnosťou.



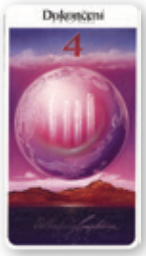
december 2018
Rytier palíc

Stretnete staršieho muža, ktorý bude pre vás dôležitý. Opýtajte sa ho, čo máte robiť, ak si s niečím neviete poradiť. Skúste sa pričiniť o blaho komunity. Prihláste sa k dobrovoľníkom, alebo si vymyslite nejakú záslužnú aktivitu, ktorú začnete s nasadením uskutočňovať. Ste rytier v zbroji. Postarajte sa zatúlané zviera, alebo o susedku, ktorá potrebuje pomoc.



január 2019
Mečová 4

Zažívate pokojné obdobie, všade pokoj a bezvetrie. Nič sa vám nechce a nič ani nemusíte, pretože aj udalosti a ľudia okolo vás počkajú, nič vám teraz neutečie. Šetrite sa, načerpávajte fyzické aj duševné sily, budete ich zasa potrebovať. Neriešte ani partnerské vzťahy, ani manželské problémy, teraz by sa vám to nepodarilo. Čakajte, čo vám toto ticho prinesie. •



Škorpión
23. 10. – 21. 11.

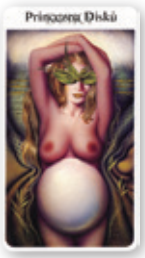
november 2018
Palicová 4

November bude v znamení naplnenia, ukončenia, dosiahnutia cieľa a úspechu. Budete si užívať spoločnosť priateľov, známych aj rodiny, plody vašej práce a ústretovosti voči ľuďom vo vašom okolí. Úroda bude bohatá ☺. Tešte sa zo života, buďte otvorení a srdeční, nemáte sa čoho obávať. Usporiadajte u vás doma deň otvorených dverí, pozvite priateľov, susedov, rodinu.



december 2018
Kráľovna mečov

Budete konať suverénne a nekompromisne, budete neprístupní a zdržanliví. Nenecháte si zobrať vašu slobodu. Racionálne prehodnotíte svoje okolie, odhalíte ľudí, ktorí sa ako vaši priatelia len tvária a ktorých prinútite zložiť ich masky. Vyzerá to tak, že sa konečne zbavíte ľudí, ktorí vás oberajú o vašu energiu. Môže sa to však týkať aj vášho partnera...



január 2019
Princezná kotúčov

Okrem materstva a plodnosti, karta predstavuje nové začiatky. Krásne, neskúsené, ale plné nadšenia a očakávania. Možno sa zamilujte až po uši. Bude ťažké prijať ponuku na zmier od osoby, ktorá vám ublížila, ale uvedomte si, že máte jedinečnú šancu urovnať dlhý spor. Zmier by ste však mali akceptovať, aby vaša duša pookriala a mohla sa vydať k novým začiatkom. •



Kozorožec
22. 12. – 19. 1.

november 2018
Princezná kalichov

Všetky prekážky, ktoré vás tento mesiac čakajú, zvládnete s pôvabom, ladnosťou, nežnosťou a mierumilovnosťou. Ak vám je niekto z nejakého dôvodu nesympatický, buďte k nemu milý, uvidíte, že jeho reakcia vás príjemne prekvapí. Využite svoju intuíciu na to, aby ste niekomu pomohli alebo ho potešili. Budete prekvapení, ako malá lichôtka rúca aj veľké bariéry...



december 2018
Kotúčová 2

Vytvorte spojenie s niekým, kto je vám blízky, v pracovnej alebo vzťahovej oblasti – vznikne niečo výnimočné! Budete sa pohybovať v prostredí, ktoré vám bude naklonené. Niekto vám ponúkne pracovnú príležitosť alebo vám zvýšia plat. Ak máte nejaké nevyriešené spory, teraz máte veľkú šancu ich ukončiť. Buďte srdeční a otvorení, s láskou v srdci dokážete zázraky.



január 2019
Eso mečov

Spravte rozhodnutie, ktoré dlho odkladáte. Tento mesiac ich budete možno musieť urobiť aj viac, ale už pred ničím neuhýbajte. Rozhodujte sa múdro a rýchlo, neotáľajte. Vďaka jasnému rozhodnutiu sa vám otvoria mnohé nové cesty, príležitosti, smerovania. Čaká vás nová príležitosť, vaše myšlienky budú originálne a privedú vás do nového života. Smelo do toho. •

Vodnár
21. 1. – 18. 2.



november 2018
Kotúčová 7

Musíte konať a súčasne musíte byť trpezliví. Iba konaním odvrátite hroziaci úpadok a krach. Bude to trvať dlhšie ako si myslíte, kým uvidíte ovocie svojho konania, ale musíte prečkať časy, ktoré sa javia ako neúspešné. Venujte sa činnostiam, kde môžete trénovať svoju trpezlivosť – hrajte dlhé stolové hry, háčkujte, vyšívajte, venujte sa pestovaniu rastlín.



december 2018
Palicová 2

Napriek tomu, že máte tisíc dôvodov byť spokojní, neustále po niečom túžite. Možno máte pocit, že váš život prebieha príliš pokojne, možno až nudne. V istom zmysle to vo vás vrie, ale nikto z vášho okolia vás nechápe. Svoj nepokoj nedokážete zakryť. Doprajte si to, po čom vaše srdce túži a na čo už dlho myslíte. Vo veciach lásky nerobte unáhlené rozhodnutia.



január 2019
Mesiac

Veci sa zahmlievajú, na ceste k vášmu cieľu sa objavia prekážky. Neostávajte v temnote. Musíte pozbierať všetku svoju odvahu, použiť všetku svoju múdrosť. Nedajte sa oklamať, tak ako mesiac nežiari, ale len odzrkadľuje cudzie svetlo, tak sa vo vašom okolí môžu objaviť falošní ľudia. Buďte opatrní, nenechajte sa vtiahnuť do žiadneho neuváženého dobrodružstva. •

Ryby
19. 2. – 20. 3.



november 2018
Kotúčová 5

Majte na pamäti, že kríza je produktívny stav. Buďte vo všetkom opatrní, pôda pod vami je vratká. Neočakávajte veľa, uskromnite sa vo všetkom na minimum, tento mesiac budete musieť poriadne šetriť. Budete potrebovať pomoc, tak sa porozhliadnite okolo seba a hľadajte spriaznenú dušu. Kráčajte za prekonaním tejto krízy neústupne krok za krokom stále ďalej.



december 2018
Mečová 9

Cítite duševný nepokoj, ťaží vás niečo, na čom máte svoj podiel viny. Je pred vami niekoľko bezsenných nocí, musíte prestať robiť veci, o ktorých viete, že nie sú správne. Tento proces môže byť bolestivý, ak treba, priznajte si svoju vinu, oľutujte svoje činy, uľaví sa vám. Hovorte o svojom strachu, vylejte si srdce a prejavte zármutok, ak vás niečo ťaží.



január 2019
Kalichová 7

Budete sa oddávať sneniu viac ako inokedy. Dávajte si pozor, aby ste sa neprepadli do sveta ilúzií a mylných predstáv o sebe a svojich schopnostiach. Následnú frustráciu a vytriezvenie by ste prekonávali len ťažko. Ak sa vám podarí neuletieť vo svojich snoch za hranicu možného, vaše sny sa môžu splniť. Vysnívajte si svoju životnú lásku, teraz ju môžete stretnúť. •

Hana Moravčíková

UČEŇ ĽADU

ŠESŤ DNÍ S WIMOM HOFOM

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

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

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





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

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

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

PLEJÁDY
vydavateľstvo pre zdravý životný štýl

Vanda
www.astrotouch.com

Astrológia

pre všetky znamenia

november
december
január



BARAN

21. 3. – 19. 4.

NOVEMBER 2018

November bude mať najprv spoločenský a neskôr introspektívny charakter. Koncom mesiaca príde čas na nové zážitky a nové obzory.
Mars strávi prvú polovicu mesiaca vo vašom jedenástom dome a druhú v dvanástom. Vďaka tomu spoločenský ruch postupne vystrieda únik do samoty. Prvé týždne sa môžete tešiť na zaujímavé experimenty v sexuálnom živote, možno dokonca na utajenú aférku. Hlavne však bude vhodné venovať sa financiám. Nov Mesiaca 7. novembra v dome peňazí naznačuje lákavé možnosti. Koniec novembra a prvé tri decembrové týždne sú ako stvorené na ďaleké cesty za poznaním. Ak si cestovanie nemôžete dovoliť, vrhnite sa na samoštúdium.

DECEMBER 2018

Naučíte sa veľa nového, dokonca aj o sebe a spresníte si svoje predstavy o budúcnosti. V pracovnej oblasti stojíte už teraz pred novými výzvami.
Mars s Neptúnom sa posúvajú astrologickým domom podvedomia, ktorý je spájaný s vecami skrytými a neznámymi, so snami, tajomstvami, únikom od reality, chorobami, alkoholom, drogami. Možno sa vám zdá, že je vo vašom živote priveľa stereotypu a vecí, ktoré by ste chceli zmeniť. Prechod Jupitera a Slnka vaším domom filozofie a podobne aj nov Mesiaca 7. decembra signalizujú, že ste vstúpili do novej poznávacej životnej etapy. Tá vás posunie k ďalším, vyšším métam. Vyberte sa na cesty, študujte. Urobte tak počas prvých troch týždňov. Ku koncu mesiaca sa vám bude mimoriadne dariť v práci a – ak to tak chcete – pri šplhaní po spoločenskom rebríčku.

JANUÁR 2019

Chcete sa presadiť a nič vám v tom nemôže zabrániť. Takže prvé týždne pohltí kariéra. Ale záver mesiaca už bude patriť aj priateľom a spoločenským stretnutiam.
Urán a tento mesiac aj Mars prechádzajú vaším znamením. Vyzbrojuje vás to energiou a rozhodnosťou. Kam ich nasmerujete? Prioritou by mala byť kariéra. Rušné budú hneď prvé dni nového roka. Ak ste mali kedysi úplne iné predstavy o svojej práci, než je súčasná realita, tak teraz sa pokúsite vzkriesiť staré sny. Okolo novu 6. januára budete musieť čeliť menšej rodinnej kríze. Po dvadsiatom Slnko prejde do znamenia vášho domu priateľstva a podporí vás nielen v úsilí pomáhať druhým ľuďom, ale opäť aj pri aktívnejšej snahe o realizáciu dávneho sna.



BÝK

20. 4. – 20. 5.

NOVEMBER 2018

V novembri zvládnete neuveriteľné množstvo spoločenských povinností a to aj napriek tomu, že takmer neustále myslíte na lásku. Koncom mesiaca pribudne ešte jedna téma: financie. V istom zmysle bude november najšťastnejším mesiacom tohto roka. V láske sa vám mimoriadne darí. Osobné záležitosti akcentuje aj nov Mesiaca okolo 7. novembra vo vašom znamení. Tento nov otvorí novú etapu vo vašom súkromnom živote. Po prvých troch týždňoch Slnko prejde do ôsmeho domu. To vás koncom mesiaca prinúti zamyslieť sa nad peniazmi, pôžičkou, investíciou. Mars bude v tom čase v rámci vášho horoskopu už v astrologickom dome priateľstva. Začnete sa zasadzovať za záujmy (alebo proti záujmom) nejakej organizácie, či skupiny ľudí.

DECEMBER 2018

V decembri zvládnete množstvo spoločenských povinností a zariadite isté majetkové záležitosti. Koncom mesiaca navyše dostanete príležitosť zažiť niečo nové a rozšíriť si obzory. Neptún a Mars prechádzajú v rámci vášho horoskopu astrologickým domom priateľstva. Prvé týždne sú zároveň orientované aj na záležitosti ôsmeho domu – môžete sa tešiť na zaujímavé experimenty v sexuálnom živote, prípadne flirt. Hlavne však bude dobré venovať sa financiám. Okolo 7. decembra nov Mesiaca sľubuje, že objavíte nový finančný zdroj. Neskôr Slnko prejde do domu filozofie. Možno máte pocit, že s témou vzdelávania sme vedľa a jediné, čo vás teraz zaujíma, je dovolenka. Aj v tom prípade bude ale túžba po leňošení ustupovať túžbe po poznávaní. Koniec decembra a prvé tri januárové týždne sú na ďaleké cesty za poznaním ako stvorené.

JANUÁR 2019

Vrcholí obdobie introspekcie a poznávania. Všetko nové, čo ste sa naučili, môžete onedlho aj zúročiť. Koncom mesiaca sa totiž objaví neobvyklá pracovná príležitosť. Mars a Urán sa motajú vo vašom astrologickom dome podvedomia, spájanom s vecami skrytými a neznámymi. Prvé týždne sú orientované aj na záležitosti domu filozofie a prinášajú radosť z učenia, z cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. Prechod Slnka a Merkúru vaším domom filozofie naznačuje, že si určite rozšírite obzory. Do rovnakého astrologického domu sa na dlhšiu dobu nasťahovali aj Saturn a Pluto. To všetko nabáda k tomu, aby ste vynaložili veľa energie na štúdium. V druhej polovici mesiaca sa čoraz naliehavejšie začnú o slovo hlásiť pracovné záležitosti. Záver mesiaca by u vás v tomto smere mohol patriť k najúspešnejším obdobiam v tomto roku.



BLÍŽENCI

21. 5. – 20. 6.

NOVEMBER 2018

♊ **Vrháte sa do práce a nezanedbávate ani zdravie a kondíciu. O slovo sa hlási aj kariéra, aj keď koncom mesiaca budete hlavne randiť a užívať si.**
Tento mesiac Mars z vášho astrologického domu filozofie prejde do domu kariéry. Vaše pracovné tempo naberie na obrátkach. Platí to o to viac, že Slnko je vo vašom dome práce a zdravia. Vďaka tomu stihnete urobiť kopu práce. Nov Mesiaca okolo 7. novembra naznačí, že vaša forma je ideálna. Zdravie slúži, kondícia je lepšia, ako pred pár mesiacmi. Žijete zdravšie, možno sa podarilo aj zhodiť prebytočné kilá. Po dvadsiatom sa Slnko presunie za Jupiterom a Merkúrom do vášho domu partnerstva. S touto výnimočnou podporou bude zvyšok novembra patriť láske. Ak nikoho nemáte, je tu čas na novú známosť.

DECEMBER 2018

Musíte zvládnuť množstvo pracovných povinností a to aj napriek tomu, že počas prvých týždňov myslíte najmä na lásku a koncom mesiaca zase na finančné záležitosti.
Mars s Neptúnom vo vašom astrologickom dome kariéry vás nabádajú k upevneniu spoločenského postavenia. Pokiaľ ide a lásku, prežívate najšťastnejší mesiac tohto roka. Osobné záležitosti akcentuje aj nov Mesiaca 7. decembra vo vašom znamení. Tento nov otvorí ďalšiu etapu vo vašom súkromnom živote. Koncom decembra Slnko prejde za Saturnom a Plutom do ôsmeho domu. To vám prinesie pozitívny vývoj udalostí, ktoré súvisia s peniazmi zdieľanýmI s niekým iným. 8. dom však súvisí tiež so sexuálnym správaním, čo by mohlo signalizovať aj príjemný erotický zážitok.

JANUÁR 2019

Tento mesiac bude rušný a spoločensky aktívny. Zariadite aj isté majetkové záležitosti. Koncom januára si rozšírite obzory.
Mars s Uránom v astrologickom dome priateľstva signalizujú obdobie, počas ktorého sa zasadzujete za záujmy (alebo proti záujmom) nejakej skupiny ľudí. Je tiež možné, že s neutíchajúcim elánom bojujete za splnenie nejakého svojho dávneho sna. Prvé týždne sú orientované aj na záležitosti ôsmeho domu, ktorý sa týka sexuálneho správania. Spln Mesiaca 21. januára v dome peňazí naznačuje, že prídete o zdroj časti svojich príjmov. Na obzore sa ale už črtajú nové možnosti. Koncom mesiaca vás budú zamestnávať aj iné veci, v nejakom zmysle si rozšírite obzory.



RAK

21. 6. – 22. 7.

NOVEMBER 2018

Spoznávate nové veci a popritom si užívate. Záverečný novemberový týždeň upriami vašu pozornosť na zdravie a kondíciu.

V novembri nájdeme Mars v 8., neskôr v 9. astrologickom dome. Preto vás najprv zamestnajú finančné záležitosti, potom sa pridá intelektuálna práca, alebo ďaleká cesta. Pokrok možno očakávať aj v istej právnej záležitosti. Ale tento mesiac nebude len o vážnych veciach. V dome potešenia máte Slnko a to znamená, že sa budete baviť, venovať deťom, uvoľníte svoju kreativitu, nie je vylúčený ani flirt. Po prvých troch týždňoch zábava ustúpi pracovným povinnostiam. U niektorých to bude vhodná doba na vyriešenie zdravotného problému, alebo naštartovanie starostlivosti o kondíciu.

DECEMBER 2018

Usilovne pracujete a vzdelávate sa. Ale aj kondíciu treba zlepšiť, takže smelo do toho. Na konci mesiaca vás čaká láska. Nová, alebo znovuobjavená...

S Neptúnom a Marsom v dome filozofie vás tento mesiac čaká buď tvorivá práca alebo riešenie právnych záležitostí. Prvé tri týždne sú vhodné aj pre vytrvalý pracovný maratón, alebo začatie diéty, cvičenia. Naozaj je najvyšší čas sa do toho pustiť. Alebo si aspoň pre radosť zadovážte nejaké zvieratko. Nov Mesiaca 7. decembra vám otvorí cestu k zdravšiemu životnému štýlu. Koniec mesiaca, keď sa Slnko pripojí k Saturnu a Plutu v siedmom astrologickom dome, bude patriť najmä láske. Budete sa snažiť o harmóniu vo všetkých vzťahoch.

JANUÁR 2019

Kariéra je tento mesiac jednoznačne na prvom mieste. A to aj napriek tomu, že prvé týždne mimoriadne prajú láske a koncom mesiaca budete riešiť aj financie.

Mars s Uránom vo vašom desiatom astrologickom dome vás nútia hnať sa za kariérou. A je veľmi pravdepodobné, že toto extrémne nasadenie prinesie očakávaný úspech. Dariť sa vám bude ale aj v láske a celkovo v oblasti medziľudských vzťahov. Aj spln Mesiaca 21. januára vo vašom znamení hovorí o súkromných záležitostiach. Niečo vo vašom osobnom živote sa uzatvorí, aby sa otvorili dvere pre lepšie možnosti. Koncom januára Slnko prejde do ôsmeho domu. To vás prinúti zamyslieť sa nad peniazmi, alebo majetkom, ktoré sú zdieľané spoločne s niekým iným, môže ísť o dedičstvo, alebo vlastníctvo spoločného pozemku či nehnuteľnosti.



LEV

23. 7. – 22. 8.

NOVEMBER 2018

Rodina, partner/partnerka, prípadne bývanie, sú hlavné témy prvých týždňov. Popritom sa úspešne venujete aj finančným záležitostiam. Posledný týždeň prinesie navyše veľa potešenia presne podľa vašich predstáv.

Mars si razí cestu vaším siedmym a ôsmym domom, preto vaša energia bude patriť záležitostiam, súvisiacim s partnerskými vzťahmi, neskôr so zdieľaným majetkom. Veci budú napredovať rýchlo. Nárast túžby a sexuálnej energie je ďalším dôsledkom aktuálnej pozície Marsu. Na prvom mieste sú však tento mesiac záležitosti bývania, či rodiny. Navštívite rodičov či starých rodičov, alebo sa budete zaoberať bývaním. Neskôr, keď Slnko prejde za Jupiterom a Merkúrom do piateho domu, prichádza čas flirtu a zábavy. S takouto exkluzívnou zostavou to vyzerá na poriadny žúr!

DECEMBER 2018

Musíte sa venovať finančným záležitostiam, ale popritom si nájdete čas aj na zábavu. Koncom mesiaca sa dostane aj na zmeny v životnom štýle.

Mars je v decembri po boku Neptúnu vo vašom ôsmom dome. Je načase s plnou vážnosťou začať riešiť záležitosti súvisiace s dedičstvom, alebo majetkom, ktorý zdieľate s niekým ďalším. Prvé tri týždne sú orientované aj na dom potešenia. Nič nebude obmedzovať váš tvorivý prejav a až detinskú hravosť. Ani láska, alebo krátka ľúbostná aféra v tom čase nie sú vylúčené. Koncom mesiaca bude Slnko už po boku Saturnu a Pluta v dome práce a zdravia. Prichádza čas, mimoriadne vhodný na definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému. Dosť bolo rečí, treba konať.

JANUÁR 2019

Pracujete a rozmýšľate o svojom životnom smerovaní. Nezabúdajte ani na zdravie a kondíciu, teraz sa dá mnohé zlepšiť. Na konci mesiaca si užite lásku a pohodu vo vzťahoch.

S Uránom a Marsom vo vašom deviatom astrologickom dome vás počas nasledujúcich týždňov čakajú úvahy o životnej filozofii a o správnosti vašej životnej cesty. Prvé tri týždne sú mimoriadne vhodné na to, aby ste definitívne vyriešili isté zdravotné problémy, alebo si zlepšili kondíciu. K rovnakej téme sa viaže aj spln Mesiaca 21. januára, ktorý upozorňuje na nejaký problém, ktorý už dlhšiu dobu ignorujete. Koniec mesiaca, keď sa Slnko presunie do domu partnerstva, bude patriť láske a blízkym medziľudským vzťahom. Spríjemnite život ľuďom, na ktorých vám najviac záleží.



PANNA

23. 8. – 22. 9.

NOVEMBER 2018

November 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.
Slnko strávi prvé tri týždne v treťom astrologickom dome, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti, blízke medziľudské kontakty. 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. V polovici mesiaca Mars vo veľkom štýle vstúpi do domu partnerstva. Do tejto sféry červená planéta prinesie nielen svoju energiu, ale aj nutnosť krotiť výbušnosť a vyhýbať sa konfliktom. Neskôr sa Slnko presunie do domu domova. Navštívte rodičov, začnite hľadať nové bývanie, alebo plánovať renováciu a pod.

DECEMBER 2018

December bude vášnivý a rozporuplný. Môže priniesť zmeny v zamestnaní, v rodinnom aj partnerskom živote, ale aj veľa potešenia presne podľa vašich predstáv.
Mars prechádza astrologickým domom partnerstva. Rovnaký sektor si na dlhé roky zabral aj citlivý Neptún. Preto december bude o vášni a romantike, ale možno aj o problémoch a zodpovednosti voči partnerským záväzkom. Nov Mesiaca prinesie okolo 7. decembra novú pracovnú výzvu. Táto záležitosť bude u niektorých z vás natoľko významná, že ovplyvní aj formu rodinného života, povedie k sťahovaniu, alebo k prerozdeleniu času stráveného s rodinou a času v práci. Pre rodinný život to bude len dobré – o to sa postará Merkúr, Slnko a veľkorysý Jupiter vo vašom štvrtom dome. Koncom mesiaca možno zažijete najlepšiu párty svojho života.

JANUÁR 2019

Zamestnajú vás finančné záležitosti, ale popritom si nájdete čas aj na lásku a zábavu. Koncom januára odštartujte zmeny v životnom štýle.
Mars je spolu s Uránom vo vašom ôsmom dome. To vás privádza k téme majetku, o ktorý sa delíte ešte s niekým ďalším. Tento mesiac si budú financie vyžadovať veľa vašej energie a pozornosti. Prvé tri týždne sú zároveň orientované na Merkúr, Saturn, Pluto a Slnko v dome potešenia. Dajte voľný priebeh kreativite, hravosti, láske. Aj finančný hazard by sa mohol tento krát vyplatiť, pokiaľ to nebudete preháňať. Hlavne neriskujte v dňoch okolo 21. januára. Koncom mesiaca bude Slnko už v dome práce a zdravia. Pustite sa do športovania, alebo si dohodnite termín u lekára.



VÁHY

23. 9. – 22. 10.

NOVEMBER 2018

Starostlivosť o zdravie a pracovné povinnosti vás oberú o mnoho času a energie. Až koncom novembra si konečne nájdete čas aj pre ľudí okolo seba a to bude rozhodne stáť za to...
Prvé tri týždne sú do veľkej miery orientované na financie, bola by bola škoda nerozbehnúť sa za vysnívanou zárobkovou príležitosťou. Ak máte pocit, že vaša práca nie je dostatočne ocenená, dajte najavo svoju nespokojnosť, alebo sa osamostatnite. Máte veľkú šancu na finančný úspech. Bavíte sa a užívate si, ale zároveň sa už o slovo hlási starostlivosť o zdravie. Po troch týždňoch sa Slnko presunie za Jupiterom a Merkúrom do domu komunikácie a vy obrátite svoju pozornosť na ľudí okolo seba. S takouto výnimočnou kozmickou podporou sa môžete tešiť na vydarené výlety, dôverné stretnutia a rozhovory.

DECEMBER 2018

Množstvo rutinnej práce a pozornosť venovaná zdraviu budú vyvážené príjemnými stretnutiami a rozhovormi v kruhu rodiny, kamarátov a ďalších blízkych ľudí.
Celý december strávi Mars v dome zdravia a práce a nachádzame tu aj aj citlivý Neptún. Vďaka nim máte dosť motivácie ukončiť práce, do ktorých sa vám nechcelo, lebo sú nudné a únavné. Ozvú sa chronické zdravotné problémy, čo vás konečne prinúti navštíviť lekára. Prvá časť mesiaca je orientovaná aj na tretí dom, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti, blízke medziľudské kontakty. Nov Mesiaca 7. decembra v dome filozofie potvrdzuje, že vrcholí jedna študijná, alebo poznávacia etapa vášho života. Neskôr sa na prvé miesto dostane rodina a otázniky okolo bývania.

JANUÁR 2019

Január môže priniesť významné zmeny v zamestnaní, v rodinnom, aj partnerskom živote, ale aj veľa vášne a potešenia.
Mars prechádza po boku Uránu vaším astrologickým domom partnerstva. Vďaka nim bude tento mesiac patriť vášni a romantike, ale u niektorých z vás aj dramatickému riešeniu vážnych otázok v partnerskom vzťahu – najmä počas prvých týždňov. Spln Mesiaca vám okolo 21. januára prinesie ukončenie nejakého pracovného záväzku alebo projektu. Rodina by tým ale nemala utrpieť, táto sféra je totiž pod pozitívnym dohľadom Saturnu, Pluta, Slnka a Merkúru. V závere mesiaca sa láska a partnerské vzťahy sa opäť stanú vašou absolútnou prioritou a spolu s partnerom si budete vychutnávať chvíle ako na začiatku vášho vzťahu.



ŠKORPIÓN

23. 10. – 21. 11.

NOVEMBER 2018

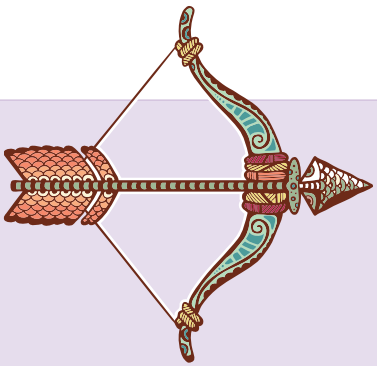
Konečne myslíte aj na seba a svoje záujmy a rozvoj. V návale rozhodnosti a nadšenia podniknete aj úspešné kroky smerom k väčšej finančnej nezávislosti.
Mars sa postupne presunie z domu domova do domu potešenia. Pod jeho vplyvom vynaložíte veľa energie na aktivity, súvisiace s deťmi, fyzickou láskou, alebo nejakou tvorivou prácou. Budete sa venovať tomu, čo vám prináša najväčšiu radosť. Prechod Slnka vaším znamením je ďalšou dobrou správou. Zdá sa, že opäť cítite, že je tu čas venovať sa sebe, svojej vizáži, koníčkom, záujmom. Dozrel čas na významné osobné rozhodnutia a radikálne činy. Po prvých troch týždňoch sa Slnko pridá k Jupiteru a Merkúru v dome peňazí. Takúto výnimočnú kozmickú podporu treba určite využiť.

DECEMBER 2018

V decembri si doprajete mnoho zábavy. Aj práca vás baví viac než obvykle, možno vám prinesie aj viac peňazí.
Koncom mesiaca si nájdete čas pre štúdium a pre ľudí okolo seba.
Energický Mars v dome potešenia sa snaží naštartovať tvorivú a hravú stránku vašej osobnosti. Aspoň do tej miery, do ktorej to umožní precitlivelý Neptún. Prvé týždne sú orientované aj na financie. V dome peňazí stretneme veľkorysý Jupiter, Slnko a Merkúr. Rozbehnite sa za vysnívanou finančnou príležitosťou. Úspešné budú najmä kreatívne projekty, keďže Mars vám teraz pomáha entuziazmom a tvorivou energiou. Nov Mesiaca 7. decembra naznačuje, že sa treba pokúsiť získať externé finančné zdroje. Po troch týždňoch vás čakajú vychádzky a stretnutia s blízkymi.

JANUÁR 2019

Množstvo nudnej roboty a snaha dostať sa do lepšej formy budú vyvážené stretnutiami s rodinou, ako aj s priateľmi a ďalšími ľuďmi, s ktorými vám je príjemne.
Január strávi Mars po boku Uránu v dome zdravia a práce. S energiou Marsu sa vám konečne podarí zvládnuť nudné a únavné povinnosti. Na rad sa dostanú aj isté ignorované zdravotné problémy. So Slnkom, Saturnom, Plutom a Merkúrom v dome komunikácie, si určite nájdete čas pre ľudí, ktorí sú vám najbližší. Okrem toho by ste sa mohli prihlásiť aj na nejaký vzdelávací kurz, veď aj to patrí medzi témy, ovplyvňované domom komunikácie. Význam vzdelania pripomenie okolo 21. januára aj spln Mesiaca v deviatom dome filozofie. Po dvadsiatom sa na prvé miesto sa dostane rodina a bývanie.



STRELEC

22. 11. – 21. 12.

NOVEMBER 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.

November bude mesiacom nových životných rozhodnutí. Čakajú vás chvíle symbolických návratov do minulosti, do detstva, budete rekapitulovať svoj doterajší život a pripravovať nové stratégie. To, že je načase niečo so sebou robiť, si naplno uvedomíte okolo novu 7. novembra. Blízki ľudia, rodina, alebo otázky bývania sa stávajú aktuálnymi témami. V tejto oblasti výrazne pokročíte. Buď konečne kúpite, alebo predáte byt, dom, či pozemok, alebo podstatne vylepšíte svoje súčasné bývanie. To vás plnou silou pritiahne k veľmi osobným témam. Ukončíte rozjímanie a s nadšením sa pustíte do presadzovania svojich vlastných záujmov.

DECEMBER 2018

S nadšením sa pustíte do riešenia rodinných a osobných záležitostí. Posledný decembrový týždeň sa navyše objaví aj príležitosť finančne si polepšiť.

Vášnivý Mars a citlivý Neptún prechádzajú domom domova. Konečne vaša rodina zistí, čo všetko dokážete. Merkúr, Jupiter a Slnko sú vo vašom znamení, čo mimoriadne praje každej vašej iniciatíve. Prekypujete entuziazmom a sebavedomím. Podporí vás aj nov Mesiaca, keď okolo 7. decembra v oblasti partnerských vzťahov odkryje niečo, čo vás poteší. Neskôr Slnko prejde do znamenia vášho domu peňazí. Na zoznam toho, po čom túžite, si pridáte aj bohatstvo. Možno nepôjde hneď o milióny, ale nádej na zlepšenie finančnej situácie tu rozhodne je. Urobte tak koncom decembra, alebo hneď začiatkom nového roka.

JANUÁR 2019

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

Prvé tri týždne sú do veľkej miery orientované na financie. Máte pokušenie skúsiť čosi špekulatívne a riskantné. Tentokrát by sa to mohlo podariť, ale snažte sa neprekročiť únosnú mieru rizika. Spln Mesiaca 21. januára, ktorý padne do vášho ôsmeho astrologického domu prezradí, či budete môcť počítať s istými financiami z cudzích zdrojov. Ak nie, netrápte sa – zvládnete to aj bez nich. Skúste odštartovať nejaký nápaditý nový pracovný projekt. Koncom mesiaca, po presune Slnka do domu komunikácie, upriamite pozornosť na ľudí okolo seba. Čakajú vás výlety, vychádzky a množstvo dôverných stretnutí a rozhovorov.



KOZOROŽEC

22. 12. – 19. 1.

NOVEMBER 2018

November 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.
Prvé týždne je Slnko vo vašom astrologickom dome priateľstva. Vďaka tomu sú tu príležitosti začať realizovať nejaký svoj dávny sen, oživiť priateľstvá, úspešne sa pridať k charitatívnej aktivite. Mars sa presúva z domu peňazí do domu komunikácie. Vybavíte aj to, v čo ste už ani nedúfali, ale hrozia aj konflikty. Mali by ste sa ale krotiť, veď komunikácia a kontakty sú tento mesiac kľúčom k lepšie zabezpečenej budúcnosti. Koncom novembra pokračujú chvíle symbolických návratov do minulosti, do detstva, pokúšate sa nájsť správnu životnú cestu. Je tiež možné, že vyhrávate nad nejakým zdravotným problémom, alebo sa začínate zbavovať zlozvyku, či závislosti.

DECEMBER 2018

Mars a Neptún vás nútia komunikovať a vybavovať, hoci zo začiatku na to vôbec nemáte chuť. Až záver mesiaca bude aktívnejší. S čerstvými silami začnete realizovať dôležité osobné rozhodnutia.
S Marsom a Neptúnom si dávajte pozor na náchylnosť k impulzívnosti a precitlivelosti. Ak udržíte emócie pod kontrolou, tak sa vám podarí všetko vybaviť, dohodnúť, zariadiť. Prvé týždne by možno bolo lepšie utiahnuť sa do súkromia. Slnko, Jupiter a Merkúr vo vašom dome podvedomia naznačujú, že máte oveľa meditatívnejšie a introspektívnejšie nálady, než je to u vás bežné. Neskôr, keď sa Slnko presunie do vášho znamenia, ukončíte rozjímanie. Bude to do istej miery nový štartovací bod. S novými plánmi a novou chuťou do života sa už tešíte na ďalšie životné obdobie.

JANUÁR 2019

Spočiatku vás zamestnávajú najmä rodinné a osobné záležitosti. Koncom mesiaca sa objaví aj príležitosť zvýšiť si príjmy.
Mars je tento mesiac po boku Uránu vo vašom dome domova. Znamená to, že vynakladáte veľa energie na aktivity súvisiace s vaším domovom a rodinou. Január bude patriť k najlepším obdobiam roka. Saturn, Pluto, Merkúr a Slnko sú vo vašom znamení, čo mimoriadne praje každej vašej iniciatíve. Zdá sa, že si stále viac uvedomujete, že človek má občas právo byť trochu sebecký. Pripomenie vám to aj spln Mesiaca 21. januára, ktorý padne do vášho domu partnerstva a na chvíľu opäť zdôrazní slabiny vášho vzťahu. Je tu vhodná doba aj na vylepšenie šatníka, zmenu účesu a pod. Skvelá správa je, že to je len začiatok. Po dvadsiatom môžete požiadať o zvýšenie platu.



VODNÁR

20. 1. – 18. 2.

NOVEMBER 2018

Nedokážete z hlavy vyhnať úvahy o peniazoch a zdá sa, že najlepší spôsob, ako ich teraz môžete získať, je práca. Prvé týždne tomu všetko podriadite. Ale záver novembra už bude patriť aj priateľom.

Mars sa presunie z vášho znamenia do domu 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 november skvelý pre postup v zamestnaní. Potom Slnko prejde do domu priateľstva, kde ho už čaká Jupiter a Merkúr, čo vás koncom mesiaca podporí nielen v úsilí pomáhať druhým ľuďom, ale opäť aj v aktívnejšej snahe o realizáciu dávneho sna, ktorý začína mať konkrétnejšiu podobu.

DECEMBER 2018

Prvé týždne pôjde hlavne o peniaze, kontakty a spoločenské akcie. Neskôr to bude už menej rušné a s prácou alebo prípravami nových plánov sa utiahnete do súkromia.

Mars a Neptún naliehavo upozorňujú na finančné záležitosti – najmä na peniaze, ktoré zarábate vlastnými silami. Pôjde o pomerne vysoké sumy, otázne je len to, či vám je súdené ich zarobiť, alebo minúť. V priebehu prvých týždňov vám Slnko, Merkúr a Jupiter v dome priateľstva privedú do cesty priateľov a známych, pričom niektoré z týchto stretnutí sa ukážu ako nečakane užitočné. V okruhu istej skupiny, či v rámci nejakej organizácie, sa vám podarí dosiahnuť významnú pozíciu. Skúste toho čo najviac stihnúť počas prvých troch týždňov. Neskôr totiž Slnko prejde do znamenia domu podvedomia a vaše tempo sa trochu spomalí a zatúžite po pokoji a samote.

JANUÁR 2019

Ostávate trochu v ústraní, k aktivite vás nútia len naozaj neodkladné povinnosti. Záver mesiaca už bude akčnejší. Urobíte dôležité osobné rozhodnutia a niektoré z nich začnete hneď aj realizovať.

Mars sa pripojil k Uránu, vďaka nim prežijete týždne, ktoré sú intenzívne a náročné z hľadiska komunikácie. Vybavíte mnoho vecí, ale hrozia aj konflikty a pravda je taká, že by ste najradšej nikoho nevideli. V tom čase sú totiž Slnko a Merkúr ešte vo vašom dome podvedomia. Tam sa na dlhšiu dobu nasťahoval aj zodpovedný Saturn. Vynaložíte veľa energie na veci skryté a neznáme, tajných nepriateľov, samotu. Je tiež možné, že vyhrávate nad nejakým zdravotným problémom, alebo sa začínate zbavovať zlozvyku.



RYBY

19. 2. – 20. 3.

NOVEMBER 2018

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

Skvelou správou je, že Mars energicky postupuje vaším znamením. Prežijete týždne, počas ktorých vynaložíte veľa energie na seba, svoj vzhľad a záujmy. To sa vám zíde napríklad pri riešení menšej komunikačnej krízy okolo 7. novembra. Skutočnou aktuálnou prioritou je ale rozširovanie obzorov. V druhej polovici mesiaca sa postupne, čoraz naliehavejšie, začnú o slovo hlásiť pracovné záležitosti. Po dvadsiatom sa Slnko presunie za veľkorysým Jupiterom 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.

DECEMBER 2018

Kariéra napreduje veľmi úspešne. Rodina ide na chvíľu bokom. Ale koniec decembra bude patriť aj priateľom a spoločenským stretnutiam.

S Marsom a Neptúnom vo vašom znamení prežívate intenzívne obdobie. S veľkou motiváciou a s plným nasadením sa vrháte do realizácie pomerne ambicióznych predsavzatí. O čo presne ide? Napríklad okolo 7. decembra sa nov Mesiaca snaží pritiahnuť vašu pozornosť k rodinným záležitostiam, aj keď Jupiter, Merkúr a Slnko v dome kariéry mu dôrazne protirečia. A s takouto výraznou kozmickou podporou sa naozaj zdá, že práca nepočká. Výhliadky sú natoľko sľubné, že musíte aspoň na tri týždne všetko ostatné nechať tak a hnať sa za kariérou. Neskôr sa Slnko presunie do domu priateľstva a vy sa definitívne začnete vracať do aktívnejšieho spoločenského života.

JANUÁR 2019

Prvá polovica mesiaca bude mimoriadne spoločenská. Neskôr sa na nejaký čas stratíte za zatvorenými dverami, aby ste našli duševný pokoj, alebo priestor na nerušenú prácu.

Mars je spolu s Uránom vo vašom astrologickom dome peňazí. Znamená to, že vynakladáte veľa energie na finančné a majetkové záležitosti. Tento mesiac budete mať do činenia s vysokými sumami a bude bohatý aj na spoločenské udalosti, a to nielen preto, že ako každý január, aj teraz v dome priateľstva natrafíme na Slnko, Merkúr, či Mesiac. Je to aj kvôli tomu, že najzodpovednejšia z planét, Saturn, je tu nasťahovaná na dva roky. Dostanete sa do centra spoločenského diania. Okruh vašich známych sa rozšíri o nové, zaujímavé tváre. Záver mesiaca sa bude niesť v introspektívnejšom tóne. Kvôli práci prestanete dokonca koncom mesiaca dvíhať telefóny.

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**



www.fann.sk

FAnn parfumérie

... kráľovstvo vôní a krásy ...



SUBARU

Confidence in Motion

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

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

facebook.com/SubaruSlovakia

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