9 771338 260008 01
február/marec
/apríl 2011 1,28 €
38,60 SK/31,50 KČ
www.alternativ.sk

HOROSKOPY

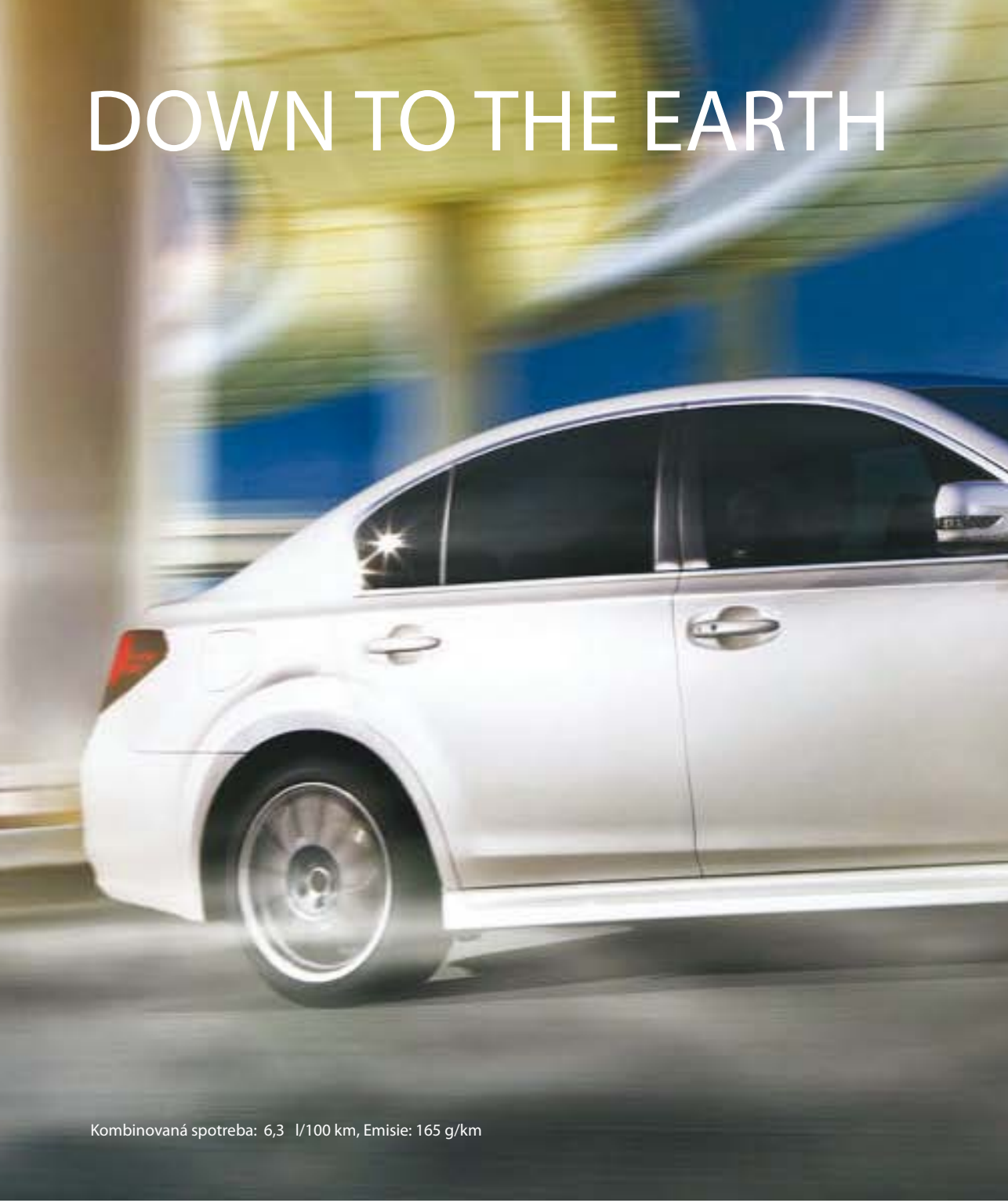
& LIFESTYLE TRETIEHO TISÍCROČIA

ZÁPADNÉ ZNAMENIA | ČÍNSKA ASTROLÓGIA
NUMEROLOGICKÁ PORADŇA | TAROT

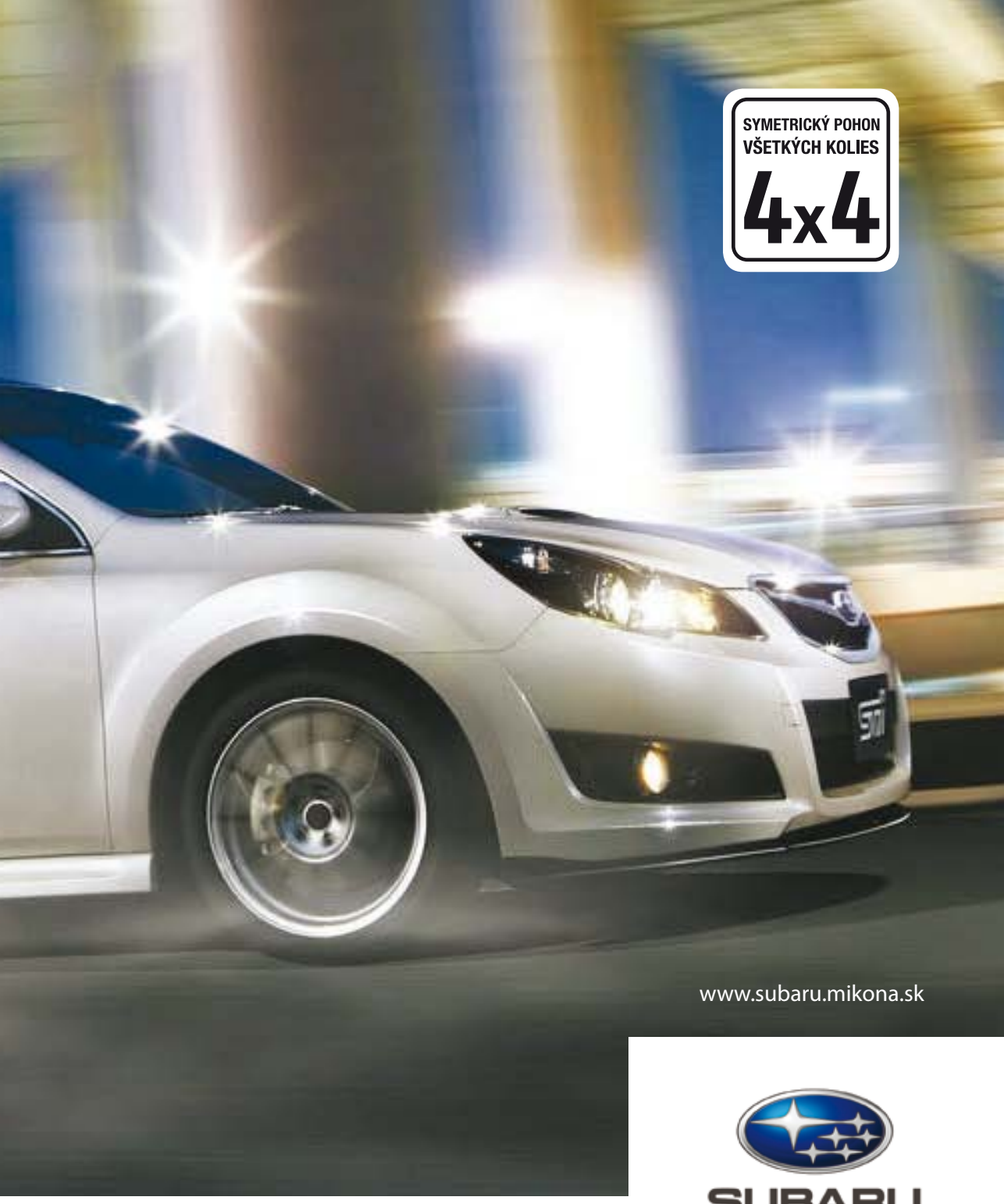
№ 1
2011
feb
mar
apr



& ADELA BANÁŠOVÁ/
BOLÍVIA EXTRÉM/
10 X ŠTÍHLA/
FENG SHUI PRE PENIAZE/ČÍNSKE HOROSKOPY NA ROK ZAJACA 2011



NOVÉ SUBARU LEGACY SEDAN



www.subaru.mikona.sk

SUBARU

Confidence in Motion

Obsah

№ 1 2011













8 MÓDA A ZVEROKRUH
Módny editoriál pre aktuálne znamenia

12 COFFEE BREAK
Adela Banášová – Pokoj v duši

16 CESTOVANIE
Bolívia – krásna a drsná

24 FENG SHUI
a peniaze

26 VZŤAHY A SEX
Intimita
Tantra, iný dotyk tela a duše

30 ZDRAVIE
Zima s čínskou medicínou
Obličky, životná esencia

40 WELLNESS
Život bez pšenice?!
10 krokov k štíhlosti

52 SPIRIT
Knižné tipy
Zen v praxi

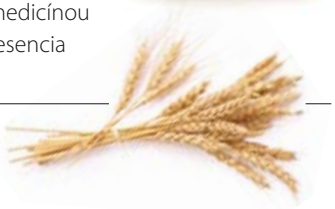
56 NUMEROLOGICKÁ PORADŇA
Vy sa pýtate, numerologička radí

58 ČÍNSKE HOROSKOPY
Aký bude rok Zajaca 2011?

62 TAROT
Výklad pre všetky znamenia na 3 mesiace

70 ASTROLÓGIA
Pre všetky západné znamenia na 3 mesiace



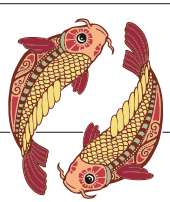












HOROSKOPY
& LIFESTYLE TRETIEHO TISÍCROČIA

VYDANIE 2.
štvrťročník _ 1/ 2011
ďalšie číslo vyjde 15. apríla 2011

VYDAVATEĽ
BADAM CREATIVE s. r. o.
Gunduličova 12
811 04 Bratislava

ŠÉFREDAKTORKA
Vladimíra Dutková-Mináčová

REDAKCIA
Daniela Mináčová
Lucia Andrassyová
Anna Kanovská
Noémi Kolčáková-Szakállová
Zuzana Kostovčáková

GRAFICKÉ SPRACOVANIE & LAYOUT
Visual Communication s.r.o.

FOTOGRAFIE
Shutterstock, Isifa, archív

KONTAKT
02 54414131
0911 442 320
horoskopy@alternativ.sk
www.alternativ.sk

TLAČ
Neografia, a.s.

DISTRIBÚCIA
Mediaprint – Kapa
a súkromní distribútori

REGISTRÁCIA
MK SR EV 4143/10
ISSN 1338-2608

INZERCIA
inzercia@badamcreative.sk
0911 442 320

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



foto na titulke _ Lukáš Vrtílek – archív TV Markíza

O šťastí

Každý človek si želá byť šťastný. Ako sa však ŠŤASTIE získava a ako si ho udržať? Vo východných filozofiách sa veľká dávka životného šťastia pripisuje samotnému OSUDU. Šťastie v živote buď máme, alebo nie. Pripusťme však, že podstata šťastia spočíva aj v NÁS samých, v našom vnímaní sveta a v našich životných voľbách. Za svoje POCITY a za svoj ŽIVOT sme predsa zodpovední iba my. Niekto môže mať navonok všetko a necíti sa šťastný, iný nemusí mať takmer nič a šťastný je.
Tak v ČOM teda spočíva šťastie? Iba v tom, či dokážeme naplniť svoje potreby a TÚŽBY. Tie môže mať každý celkom iné. Pre niekoho je šťastím sebarealizácia v práci, pre niekoho deti, úspech, harmonický vzťah... Šťastie je ČOKOĽVEK, čo vás uspokojuje a hreje pri srdci. Spoznáte ho ľahko ako CHVENIE a rozlievajúce sa TEPLO. Najsilnejšie pocity šťastia prináša veľmi často LÁSKA. HIboké porozumenie dvoch ľudí je v živote vzácny jav. Chráňte ho. Aj keď ste svoje šťastie v láske možno ešte nenašli, neprestávajte ho hľadať a OTVORTE mu všetky dvere.
Často môže človeku v ceste za šťastím brániť vlastný strach – zo zmeny, samoty alebo zlý vzťah k sebe samému a pocit, že si krajší život ani nezaslúži. ÚPRIMNOSŤ pri tej najjednoduchšej otázke ČO SI NAJVIAC ŽELÁM, schopnosť DOPRIAŤ si to a mať sa rád, je nevyhnutným predpokladom šťastia. Ak máte v živote niečo, čo naozaj chcete a napĺňa vás to šťastím, doprajte si to, želajte si to a CHOĎTE za tým. MOŽNOSTI EXISTUJÚ.

VEĽA ŠŤASTIA v pátraní po vnútornej HARMÓNII aj s týmto časopisom!

Vladimíra Dutková-Mináčová



foto _ archív TV Markíza

Zlatica Puškárová | **moderátorka**

Našťastie, takmer všetko, čo potrebujem, máme doma, resp. u rodičov, ktorí zdedili hospodárstvo po starých rodičoch. V preklade to znamená, že máme vlastnú zeleninu, ovocie, sliepky, zajace, vajíčka... prirodzene bio. A z toho varím. Bio potraviny aj kupujem, ale úprimne neviem, či niečo označené ako bio, je skutočne bio. Kedysi som týmto veciam nevenovala až takú pozornosť, ale teraz ma to vyslovene baví. Najmä odkedy mám syna, ktorému sa usilujem dať to najlepšie. Nekupujem mu žiadne sterilizované potraviny pre deti, radšej mu ich sama čerstvo pripravím. Z toho vyplýva, že varím zdravo a keď si mám vybrať medzi sliepkou a rybou z obchodu, radšej si dám tú rybu, pretože na rozdiel od sliepky mala aspoň trochu pohybu a slobody...

UPREDNOSTŇUJETE BIO POTRAVINY? Jete a varíte zdravo?

Miro Jaroš | **spevák**



foto _ archív Mira Jaroša

Nevyhľadávam bio potraviny cielene v regáloch, ale keď už nakupujem a vidím, že je niečo bio, rozhodne to uprednostním a nehľadím na peniaze, hoci sú drahšie. Ide hlavne o zeleninu a vajíčka. Nedávno som si z takýchto bio šampiónov uvaril skvelú polievku. Momentálne promujem svoj nový album Tráva musí rásť, veľa okolo neho behám, a preto si doma varím len raz za dva týždne. Stravujem sa po reštauráciách, kde si vždy vyberám ľahšie, teda zdravšie jedlá. Ako záchrannú brzdu mám doma v chladničke jogurty, zeleninu, plnú mrazničku čierneho neprifarbovaného chleba, rôznych omáčok a špaldových cestovín.



foto _ archív Judity Hansman

Judita Hansman | **herečka**

Bio potraviny kupujem nárazovo, čo znamená, že jedného dňa vletíme s dcérou do špecializovanej predajne, urobíme tam obrovský nákup a ďalšie dva mesiace nás tam nik nevidí, pretože bio je fajn, ale trochu drahšie. Hovorím skôr o čokoláde, chalve, sezame a podobne. Čo sa týka varenia, my sme na delenej strave fungovali dávno predtým, ako sa o nej začalo hovoriť. Vzniklo to podľa našich prirodzených chutí. Dcéra nemá rada zemiaky, tak som jej vždy navarila mäso so šalátom alebo čosi podobné, a už sme pritom zostali. Veľmi nám to vyhovuje, a preto na tomto systéme nemáme v pláne nič meniť. Inšpirujeme sa našim telom a potrebami.

Slávka Halčáková | **herečka**



foto _ archív Slávky Halčákovej

Nové tisícročie je obdobím enormných nárokov na náš organizmus a psychiku. Vidno však, že ľudia sa už prebúdzajú a možno aj pod tlakom civilizačných chorôb, svojho duševného rozpoloženia či rýchleho a nezdravého životného štýlu, hľadajú prírodné alternatívy. Aj preto sa čoraz viac obracajú k strave, ktorá je prirodzene bio. Ekológia začína ekológiou duše, teda psychohygienou. Myslím, že ľudia už začínajú chápať, že tak, ako sa staráme o naše autá a domy, čistíme ich, zveľaďujeme, to isté potrebujú aj naše telá a duše. Preto je pre mňa aj bio štýl jednou z ciest, ako to všetko postupne dať do poriadku. Ekologický štýl života je najrozumnejším krokom k vlastnému zdraviu ale tiež k trvalo udržateľnému životu na našej planéte. Bio potraviny sú súčasťou mojej životnej filozofie aj preto, že mi nie je ľahostajný stav Zeme. Môj životný štýl a ľudia okolo mňa ma inšpirovali k tomu, aby som s priateľmi založila eko festival Svetlo Zeme, ktorý pokračuje pod názvom Dych Zeme, kde sa aj o bio potravinách dozviete z prvej ruky.

Alena Heribanová | **moderátorka**

Bio potravinami nie som posadnutá, ale keď zbadám v obchode niečo nové, preštudujem si, čo výrobok obsahuje a na skúšku ho kúpim. Myslím si, že za tie roky máme istý genofond, ktorý si vyžaduje svoje. Varím však zdravo, najmä biele mäso, veľa zeleniny, ale keď mám chuť, dám si veru aj steak. Jem všetko, ale s mierou. Nápad EÚ o uvádzaní informácií, ako dotyčné zviera zišlo zo sveta vítam. Keď som bola pred rokmi v Keni na návšteve u bohatého obchodníka s kávou, jeho slúžka varila každý deň hovädzie mäso v malej piecke na terase štyri hodiny. Jeho ponuku ochutnať som najprv odmietla, ale keď mi vysvetlil, že to mäso je kôšer a že tú kravu usmrtili rezom na tepnu, čo znamená, že umierala v eufórii, ochutnala som a nič lepšie som doteraz nejedla.



foto _ archív STV

Zora Czoborová | **fitneska**



foto _ archív TV Markíza

Bio potraviny v obchodoch nekupujem, mám však okruh známych, ktorí si doma pestujú orechy, jablká, chovajú sliepky, a preto nakupujem u nich. Keďže ich poznám, mám záruku, že tieto potraviny sú kvalitné a zdravé. V jedle nie som askét, ako športovec potrebujem aj veľa bielkovín a iných potrebných látok. Preto žijem prevažne na kuracích a morčacích steakoch so zeleninou. V lete si rada zájdem do reštaurácie, ale v zimnom období, keď sa stmieva o štvrtej, sa mi von veľmi nechce a varím si sama. Každý deň, veľmi ma to baví. Ovocie jem pomenej čerstvé, za to ho mám však veľmi rada v sušenej podobe s orechmi. To milujem.



MÓDA A ZVEROKRUH

text a ilustrácie _ Noémi Kolčáková-Szakállová

AKÝ MÁTE TEMPERAMET? AKÉ VÁM PRISTANÚ STRIHY, FARBY A VZORY?

Aj vaše znamenie môže určovať vašu svojskú a originálnu módu. Nalaďte sa na vlnu, ktorú vám vnútorne našepkáva zverokruh. Tentoraz sme obliekli aktuálne znamenia:

Vodnár, Ryby a Baran.

V druhej fáze mrazivej zimy plynie tajomný proces ukrytých prírodných síl. Chemické zázraky biologických zmien nadobúdajú dôležitý význam. V tomto období prijíma zem životodarnú vodu v podobe muža, ktorý ju z dvoch amfor vylieva veľkým prúdom. Ženy, narodené v tomto znamení, preto prirodzene inklinujú k móde dominantných, rafinovane a dokonale upravených pánov.





Dandy štýl

VODNÁR

20. január – 18. február

Bezchybný vzhľad a tvrdohlavá nátura sú dobrým základom pre voľbu nohavicových kostýmov, konzervatívnych topánok so šnurovaním a tvrdých klobúkov britských elegánov 20. storočia.













Vzdušné znamenie Vodnára je späté s fantazírovaním vysneného ideálu, **s dôrazom na každý drobný detail na opasku a krajčírskom stehu zároveň**. Túto ničím neobmedzenú nezávislú povahu dotvoríte rajtkovými jazdeckými nohavicami a kravatou uviazanou popod dva prísne sa týčiace cípy škrobeného golieru košele. Dôkladne ušitý kostým a kvalitné materiály sú predpokladom na úspešnú zostavu garderóby á la Dandy Look. Žoviálny a zdanlivo ležérny krok ženskej chôdze je zaujímavým kontrastom voči trendovej línii ostrého pánskeho vzhľadu. Zmysel-nosť presných švíkov a upravenej siluety charizmatického gentlemana, je v podaní dámy priam vzrušujúcou výzvou pre mužov. Vo svete tmavých a čiernobielych tónov preto ešte viac vyniká originalita a výnimočná osobnosť dámy narodenej v znamení Vodnára.

Vodné znamenie dvoch rýb, v podobe vynárajúcej a vnárajúcej sa ryby, naznačuje dva protichodné póly a významy. Vyriešenie dilemy vnútorných a vonkajších disharmónií duše symbolicky spája šnúra v ich ústach. Táto textilná pointa zvádza k myšlienke o dáme odetej do jemných vzorov bohatých čipiek. Práve čipka vystihuje charakter citlivej a jedinečnej povahy Rýb, silu ich **lásky a plodnosti.**





Zvodná v čipke

RYBY

19. február – 20. marec

Jemná sieť priesvitnej čipky na šatách a doplnkoch výrazne zdôrazňuje senzibilné vlastnosti tohto znamenia a krehký naturel nevtieravej a tajomnej krásy Rýb.













Paleta farieb čipkových kvetín a iných florálnych motívov je širokospektrálna: dynamická červená, pastelovo fialová, kontrastne čierno biela a dymom zastretá sivá. Neobyčajné vzory na pančuškách, topánkach a kabelkách pôsobia dojmom kresleného sveta dobrodružne romantických rozprávok, plných tajných túžob. Nežná a vkusná elegancia čipkovej módy dýcha francúzskou a belgickou klasikou a zároveň nádherne zmyselným orientom. Dráždivý štýl zdanlivo konzervatívnej nádhery zahaľuje a odhaľuje tajomstvo vnútornej ženskej moci znamenia Rýb.

Živelná sila ohnivého znamenia svetla a slnka vystrieda dlhé noci a hĺbku tmy. Prichádza intenzívne víťazstvo jagavej energie zlata. Spontánny príval bujarej jari nastupuje s dominanciou najdrahšieho kovu odvážnych hrdinov. Dámy narodené v tomto znamení kráčajú v rytme moci a energie.



Kaskáda zlata

BARAN

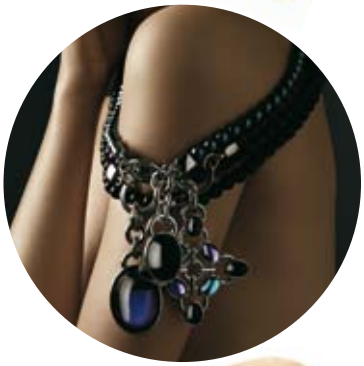
21. marec – 19. apríl

Nespútané bojovníčky so schopnosťami činorodých vodcov majú bezpodmienečný nárok na drahocenné odtiene zlatých rób a vyzývavých šperkov.











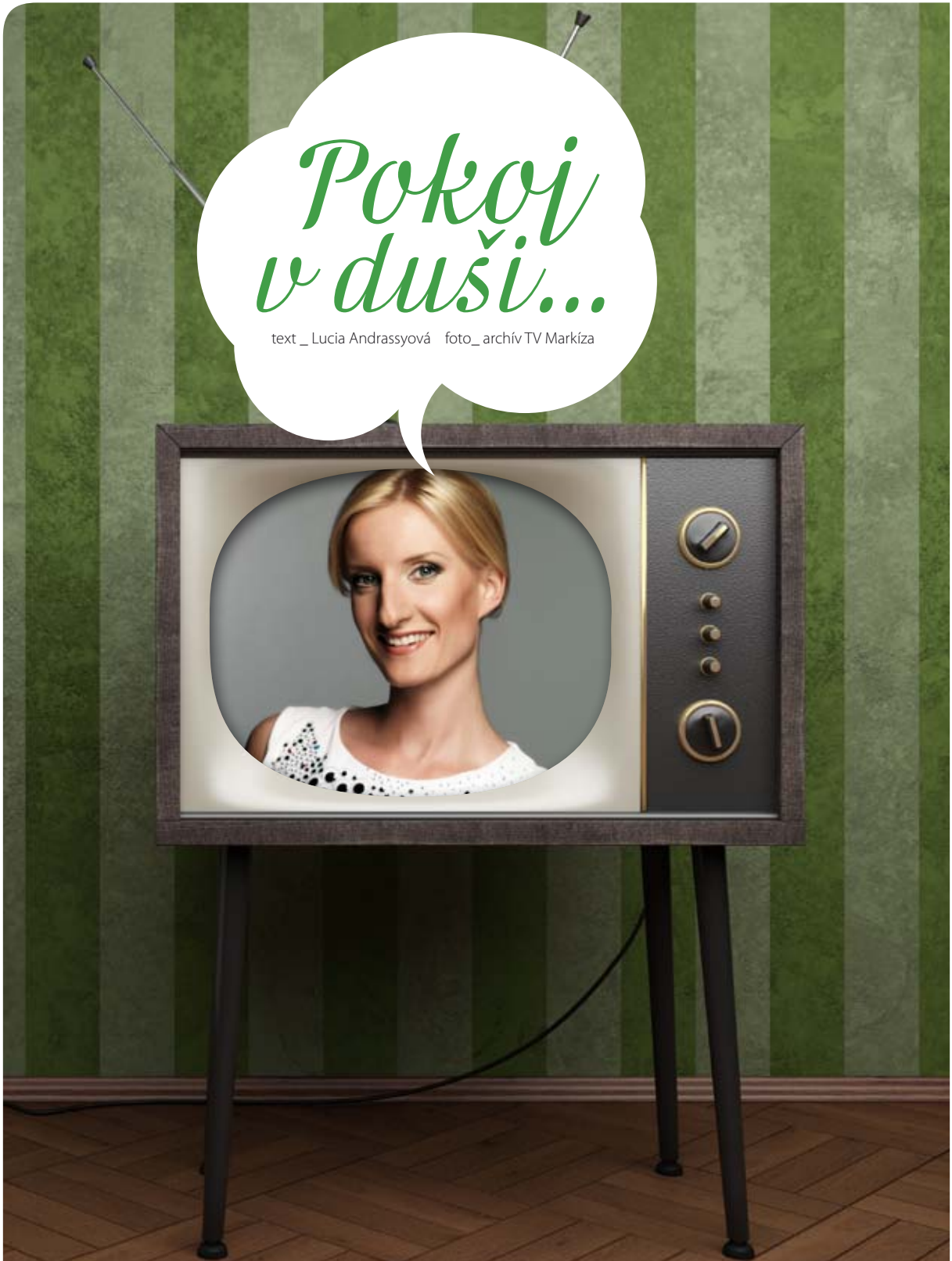


Odlesky všetkých druhov a farieb zlata sú v súčasných trendoch zastúpené v podobe lákavých a priliehajúcich šiat gréckych bohýň. Trenčkotové kabáty do mesta, sukne po kolená či nohavicové kostýmy v sprievode čiernej farby jasne podporujú impulzívnosť a rozhodnosť dám, ktorým ctižiadosť nebola nikdy vzdialená. Dynamikou a pevnou vôľou obdarené znamenie ukazuje na jasný cieľ s dávkou optimizmu a s vidinou víťazstva. „Zlatom obliata" a vyšívaná móda disponuje množstvom možností. Ponúka jednoduchú siluetu v duchu minimalistického riasenia či kinetickú štruktúru tisícich strapcov. Môžete siahnuť po zložitejších vzoroch potlače, evokujúcich dramatické baroko, ale aj luxusných a nadprirodzene pôsobiacich doplnkov v podobe masívnych náhrdelníkov, výrazných kabeliek a spoločenských topánok, ktoré zažiaria ako jasný blesk z neba. Ak zvolíte cestu sebavedomého akcentu, sugestívne zdôrazníte to najkrajšie.

Za poskytnutie fotografií šperkov ďakujeme predajni MoLoKo.

Pokoj v duši...

text _ Lucia Andrassyová foto_ archív TV Markíza



V septembri oslávila tridsiatku, ale vydávať sa zatiaľ nechystá, a to napriek tomu, že s tanečníkom Petrom Modrovským majú harmonický vzťah. Pracovne sa doteraz nad držiteľkou šiestich OTOv objavil iba jeden pracovný mráčik, ktorý sa vzápätí rozplynul do minulosti.

Keď sa po Adela show spustila kritika na tvoju adresu, povedala si, že ťa to posúva dopredu. Čo, alebo kto ti ešte vie ukázať správy smer?
Ja väčšinou správny smer nejako cítim. Tá šou bol správny smer. Po dlhšej dobe sa veľa učím, bojujem a teraz sú na ňu pozitívne reakcie. Občas sa mi však stane, že aj napriek svojmu vnútornému pocitu, idem v niektorých oblastiach proti nemu. Nemám vôľu si niekedy priznať, že to, čo práve robím, nie je pre mňa dobré.

Posúvajú ťa vpred aj úspechy?
Úspechy ma posúvajú vpred intenzívne a na chvíľu, prehry pomalšie, ale dlhšie mi to vydrží.

Moderátor, ktorý pôsobí v rádiu i v televízii, sa potrebuje duševne rozvíjať. Kedy a ako to robíš ty?
Rozvíjam sa aj v rámci tej práce, ktorú robím. Ale na vyváženie som rada sama, zavriem sa, čítam si, v aute si už ani hudbu nepúšťam. Skrátka vypínam sa a presúvam sa do iného sveta.

Čo je v tom inom svete?
V tom svete je hlavne ticho, som tam sama, prípadne moji najbližší, nejaká kniha, posteľ, vaňa a prechádzka...

V čom ho nachádzaš relax?
Moja obľúbená aktivita je spánok. Čerstvý vzduch je skvelý, ale navštevujem ho veľmi málo a milujem saunovanie. Milujem, keď idem sama do wellnessu, saunujem sa, čítam si, podriemkavam.

V akom stave je momentálne rovnováha ducha a tela Adely Banášovej?
Myslím, že v harmónii. Som v oboch smeroch vyvážene jemne zanedbaná. Ale snažím sa to zlepšovať v oboch smeroch.

Pocítila si za tie roky v brandži takú silnú únavu, že si si myslela, že sa viac nepohneš?
Občas to má podľa mňa každý. Ale ja zase nerobím toľko, aby som mala nejaké závažné stavy. Stretávam hercov, ktorí točia od rána do noci, moderátorov, ktorí moderujú do neskorého večera firemné večierky, ľudí, ktorí majú dve – tri zamestnania. Takže ja, čo točím dva dni v týždni svoju reláciu, si potom môžem tie ďalšie tri pracovné po rannom vysielaní celý deň žonglovať, alebo oddychovať.

Vieme, že sa o seba staráš, minimálne chodíš do fitka. A čo ostatné veci? Čo ti hovoria bio potraviny, zdravá strava?
U mňa v chladničke nenájdete nič. Čo sa zdravej stravy týka, jem ju hlavne, keď som u našich na obede. Keď idem do reštaurácie, snažím sa jesť ľahké jedlá. Do fitka chodím stále. Mám skvelého trénera Tomáša Mihálika. Je to jednička. Trénujeme spolu už sedem rokov.

Keďže máš stáleho partnera, zrejme sa ti teraz častejšie pritrafí robiť obed či večeru. Vieš vôbec variť?
Keď varíme, tak spolu. Hlavne cez víkendy si robíme všelijaké večeričky a ranné hemendexy, ale nepovažujem stáleho partnera za dôvod, aby som niekomu varila. Nebývame spolu, ale keď sme spolu, tak to aj spolu riešime. Samozrejme, že sa vieme navzájom aj prekvapiť, alebo potešiť jeden druhého.

:: ASTRO ::
12. 10. 1980 _ Podľa západnej astrológie sa Adela narodilav znamení Váh, podľa čínskej v znamení Opice.

OPICE sú veselé a optimistické, rady rozdávajú radosť. Majú veľmi veľkú schopnosť vyrovnať sa s problémami, jasne ich vidia a s pomocou oddaných a lojálnych priateľov ich šikovne vyriešia. Obvykle sú úspešné v kariére, aj vo financiách. Majú prenikavú inteligenciu a zmysel pre humor. Sú šarmantné ale vedia byť aj prefíkané či rafinované. Ľudí priťahujú ako magnet. Rodina je pre nich nadovšetko, nech sú akokoľvek vyťažení, pre rodinu si vždy čas nájdu.

VÁHY sú spoločenské, šarmantné, diplomatické. Vždy elegantné a upravené. Najväčšie problémy mávajú s prijímaním zásadných rozhodnutí. Váhy sú pod dominantným vplyvom Venuše. To dodáva ľuďom narodeným v tomto znamení vľúdnosť a čestnosť. Sú založení sociálne, sú otvorení a priami, nesmierne vnímaví, vedia sa vcítiť do situácie druhých, zmierňovať rozpory. Obzvlášť im na to dáva predpoklady okolnosť, že v nich prebývajú dve duše - jedna chce chápať život citovo, druhá ho chce prežívať uvedomelo, vo všetkých jeho formách. Sú to ochrancovia cesty života, väčšinou vnútorne vyrovnaní. Ak však prídu ich duševné výkyvy, môžu im spôsobiť vrcholnú radosť, ale aj žiaľ.

V poslednom čase je na pultoch množstvo rôznorodej ezoterickej literatúry, do života sa vrátila alternatívna medicína, ovplyvňuje nás stále viac vecí zo sféry nového myslenia. Veríš tomu? Využívaš to vo svojom živote?
U nás doma to vždy bola bežná vec. Takže ja som týmto svetom od detstva akoby presýtená. Obávam sa, že trh s ezoterickou literatúrou ponúka množstvo nezmyslov a treba si vedieť vybrať. Aj keď k tomu inklinujem, čítam najradšej beletriu. Pre mňa je čítanie oddych, potrebujem sa ponoriť do príbehu. Preto ma napríklad teraz veľmi baví otcov román Kód 9. Je to prepojenie ezotericko-príbehovo-historické.

Jednoznačne patríš k mladým ženám, ktoré si na seba zarobia a nie sú závislé od partnera. Nie je, alebo nebolo to niekedy na príťaž vo vzťahoch? Peter je, zdá sa, s touto otázkou vyrovnaný :-).
Moja osoba celkovo, a to, ako ma vníma verejnosť, je pre partnera niekedy náročnejšie. Ale keď je niekto ako Peťo, ktorý to nepovažuje za dôležité, možno aj preto, že ani ja tomu neprikladám nejaký význam, tak si žijeme úplne v pohode a normálne. Neriešime ani finančné rozdiely. Sme obaja pri zemi, vieme si aj užiť, ale potom sa hneď vrátiť do reality.

Keby nebol Peťo taký, aký je, alebo by tu bol celkom iný človek, bola by si ochotná utlmiť, alebo nebodaj sa vzdať úspešnej kariéry kvôli láske?
Ak by som bola skalopevne presvedčená, že ten človek ma tým vzťahom presunie do sveta, kde budem šťastná, tak by som o tom uvažovala. Ale každá žena je asi rada, keď má prácu, keď má zamestnanie a môže sa realizovať. Žiť iba život niekoho druhého, urobí človeka zákonite nešťastným, lebo sa sám sebe stratí. Ja svoju prácu nevolám kariéra. Je to moja práca. Moja každodenná povinnosť a každodenný kontakt s vedomím, že človek musí niečo robiť, aby sa nezbláznil a aby mal z čoho existovať. A hlavne si myslím, že láska a práca môžu pokojne fungovať spolu.

Čo robia Peter a Adela, keď majú voľno a možnosť prežiť spoločné chvíle?
Včera sme si napríklad vo vani hovorili vtipy. Pozeráme filmy, žúrujeme, spíme, jeme, varíme, rozprávame sa, prechádzame sa, pracujeme, organizujeme a robíme veľa iných vecí.

Máš recept na udržiavanie rovnováhy vo vzťahu?
Nemám. Ale mám zopár skúseností. Netreba čakať, že sa niekto zásadne zmení, netreba zbytočne vyčítať blbosti, skrátka, treba sa z toho druhého tešiť a neanalyzovať veci príliš, najmä keď viete, že si vás ten druhý váži a že vás má rád.

Ako by si charakterizovala svoje životné priority?
Záleží mi na fungujúcom vzťahu, na zdraví, na pohode v rodine a na tom, aby som robila svoju prácu dobre. V každej chvíli podľa potrieb riešim prioritne niečo iné. Ale viem, že fungujúce súkromie mi ovplyvňuje všetko.

Narodila si sa v znamení Váh. V čínskom horoskope si Opica. Čo z týchto znamení na teba sedí a čo ani náhodou?
Celkom to na mňa sedí. Akurát si nemyslím, že na mňa sedí popis Opice, lebo si nemyslím že som potvora. Niekedy som až príliš otvorená a hrám s príliš odkrytými kartami. Ale bohvie. Možno som niekedy aj potvora. Ako Váha váham, vyvažujem, harmonizujem, mám občas výkyvy, a tak.

Keby som bola zlatá rybka a mohla by som ti splniť tri najväčšie želania, čo by si si priala?
Šťastnú a zdravú kompletnú rodinu, pokoj na zemi, kde by som s tou rodinou žila a pokoj v duši. •




„Šťastie je celý môj
život. Patrím k malej
skupine ľudí na tomto
svete, ktorí sú šťastní
a nezažívajú
zatiaľ žiadne veľké
neštastia.“



:: EXOTIKA NA VLASTNÚ PÄSŤ ::

Na vlastnú päsť som precestoval tri krajiny Južnej Ameriky. Bolívia bola jednou z nich. Svojím charakterom a atmosférou má Bolívia veľmi blízko k Peru, ale prírodnými podmienkami je ešte tvrdšia a nehostinnejšia. Napriek všetkému fascinujúca. Moje zážitky sú zmesou dojmov z oboch krajín.



Martin Nikodým
text a foto

Bolívia
krásna a drsná



Druhý NAJväčší producent koky

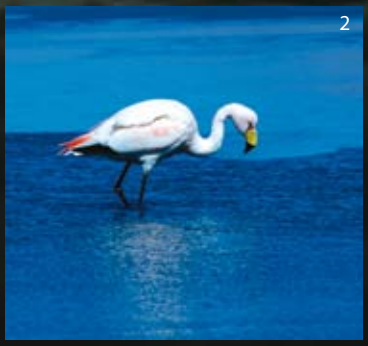
Krajina bohatá na zlato, striebro, zinok, meď, cín, síru, ropu a plyn. Napriek tomu je to jedna z najchudobnejších krajín kontinentu. Volajú ju aj Tibet Južnej Ameriky. Práve pre jej izolovanosť, drsnosť a nadmorskú výšku. Bolívia je asi aj najpôvodnejšou krajinou kontinentu. Pôvodného obyvateľstva je viac ako 50 percent. Tvoria ho najmä indiánske kmene Kečuov a Ajmarov. Bolíviu trápi hneď niekoľko problémov. Absencia pobrežia, chudoba, negramotnosť, politická nestálosť, kriminalita ale aj americká protidrogová vojna. Koka je od nepamäti prirodzenou súčasťou bolívijskej histórie. Inkská bohyňa lásky bola zobrazovaná držiac kokové lístky. Stretnúť sa s touto plodinou nie je ani tu, ani v Peru nič výnimočné. Funguje ako stimulant. Pri derivácii z nej vzniká „zábavná" droga, rozšírená najmä v USA. Na bolívijskú vládu je teda vyvíjaný tlak zvonka. Tá tlačí na pestovateľov, aby zmenšili plochy, na ktorých ju pestujú natoľko, aby pokryla len domácu potrebu. V 90-tych rokoch približne 40 000 roľníkov demonštrovalo za štátne dotácie, ktoré pokryjú ich straty vyplývajúce zo zmeny pestovaných plodín. Americká vláda skúšala množstvo intervencií. Pokúšali sa roľníkom platiť za každý hektár zničeného poľa. V roku 2001 vyčlenil prezident George Bush 101 miliónov dolárov na likvidáciu kokových plantáží. Napriek tomu sa odhaduje, že dnes sa v Bolívii, najmä v provincii Chapare, pestuje koka približne na 50 000 hektároch. Peru a Bolívia sú stále najväčšími producentmi koky.

:: BOLÍVIA ::

Hlavné mesto_ Sucre (145 000 obyv.) administratívne centrum La Paz
Rozloha _ 1 098 581 km²
Počet obyvateľov _ 9 800 000
Úradný jazyk _ španielčina
Mena _ boliviano
Rasové a národnostné zloženie _ kečuánski a ajmarskí Indiáni (60 %), mestici (29 %), kreoli a iní (11 %)
Náboženstvo_ rímskokatolícke (85 %), evanjelické (10 %)

NAJvyššie položené splavované jazero na svete – Titicaca

Najväčšie jazero Južnej Ameriky Titicaca, s nadmorskou výškou 3 820 metrov, je aj najvyššie položeným splavovaným jazerom sveta. Plávajú na ňom aj dva veľké parníky Yavari a Yapura. Ich história je rovnako zaujímavá ako spôsob, ktorým sa na jazero dostali. Uznáte, že dopraviť na jazero dva niekoľkotonové kolosy nebola hračka. Stavali ich ako lego. Chrbty mulíc by vedeli rozprávať. Priamo na jazere ich potom poskladali. Ten slávnostný moment prišiel na Štedrý deň v roku 1870. Vtedy spustili Yavari na hladinu. Yapura ju nasledovala o dva roky neskôr. Po nespočetných rekonštrukciách slúžia dodnes ako spojenie Peru s Bolíviou. Titicaca je hranicou medzi týmito krajinami. Väčšia časť jazera patrí Peru, menšia Bolívii. 8 549 km2 vodnej hladiny z neho robí najväčšie jazero Južnej Ameriky. V tých najhlbších miestach dosahuje hĺbku cez 300 metrov.


2


1

1 _ Jazero Titicaca je najvyššie položeným splavným jazerom na svete. Jeho väčšia časť patrí Bolívii. Tá menšia Peru.

2 _ V nadmorských výškach blížiacich sa štyrom kilometrom ma plameniaky, vzdorujúce mrazivému vetru, dosť prekvapili.

3 _ nasledujúca strana _ Príjazd do najväčšieho bolívijského mesta La Paz. Je to sídlo vlády a ľudia ho často mylne považujú za hlavné mesto.



3

NAJvyššie položené mesto so sídlom vlády – La Paz

Pre jeho polohu, ho mnohí považujú za hlavné mesto Bolívie. Aj keď o tento titul súperí, nie je to tak. Hlavným mestom je oveľa menšie Sucre. Jeden a pol miliónový La Paz je zaujímavý najmä z diaľky so siluetou 6 420m vysokej hory Illimani. Keď sa k nemu priblížite, vidíte nepekné, neomietnuté chaoticky rozostavané budovy. Vo výške 3 636 m je položená základňa tohto mesta. Keďže sa však jeho uličky šplhajú do okolitých kopcov, jeho horný okraj sa nachádza až vo výške 4 300 m.

NAJvyššie položené lyžiarske stredisko sveta – Chachaltaya

Chachaltaya, meno najvyššie položeného lyžiarskeho strediska s vrcholom až 5 320 m nad morom. Lyžovačka tak vysoko môže byť atrakciou, ale iba pre entuziastov. Vlek je v podstate iba natiahnutým lanom. Nedostatok kyslíka rozhodne znižuje počet fyzicky zvládnuteľných jázd.

NAJnebezpečnejšia cesta sveta – Death Road

Svetoznáma Death Road – Cesta smrti, spája horské Altiplano s tropickou oblasťou Yungas. Svoje pomenovanie si vyslúžila vďaka početným nehodám, ktoré sa vždy končia tragickou definitívou. Dnes ju už môžete absolvovať aj na bicykli. Tak ako sme to skúsili my. Štart je v La Cumbre, vo výške 4 640 m, kam nás vyviezlo sprievodné vozidlo. Odtiaľ je to 64 kilometrov prevažne zjazdu až do Yolosy, s vertikálnym prevýšením 3 345 m. Štartujeme riadne poobliekaní v teplote výrazne pod bodom mrazu. Prvé kilometre sú asfaltové. Najskôr veľmi nedôverujeme požičaným bicyklom, ale na tomto úseku ich tvrdo preverujeme. Hneď po prvých kilometroch sa nám ponúkajú nádherné výhľady na údolie a cestu, ktorá nás ešte čaká. Asfalt sa stáva minulosťou a pred nami je prvé stúpanie. Stále sme, na naše pomery, dosť vysoko, nezosadnúť z bicykla je teda vecou pevnej vôle a najmä kontrolovaného dýchania. Predpokladám, že som prekonal osobný rekord v počte tepov za minútu. Cesta

4 _ Pohľad na kľukatejúcu sa "dead road". Začínali sme na bicykloch vo výške cez 4 300 m v mínusových teplotách. Končili sme v Coroicu s nadmorskou výškou 1 600 m a teplotou nad 20 stupňov. Celkom 64 km úžasného zjazdu.

5 _ Cestou naspäť nám vodič povedal, že dnes skúsi zlomiť rekord. Podľa toho aj šoféroval. Bolo len otázkou času, kedy dostaneme na ostrých kameňoch schussdefekt.

6 _ Našťastie sme sa udržali na ceste. Toto šťastie nemali desiatky vodičov kamiónov, ktorí sa zrútili do nekonečnej priepasti. Od smrti ich delí v niektorých zákrutách doslova len niekoľko cm.




4

sa onedlho nebezpečne zúžila. Je široká tak pre jedno nákladné auto. Vodiči, pre ktorých je jazda po tejto ceste nevyhnutným živobytím sa s ťažkými vozidlami obratne míňajú na určených miestach. Často len niekoľko desiatok centimetrov od stometrového zrázu. Pravidlá na ceste sú presne dané. Aj keď sa v Bolívii jazdí vpravo, tu je to naopak. Autá smerujúce hore majú absolútnu prednosť a držia sa skalnej steny. Tí, ktorí smerujú nadol zasa vždy zastavujú a držia sa okraja priepasti. Toto obrátené pravidlo má hádam najmä ten zmysel, že vodič musí byť často vyklonený z okna, aby videl, ako ďaleko je od okraja, teda od istej smrti. Cestu tu lemujú mnohé kríže ako spomienka na tých, ktorí jazdu najmä v noci, a občas aj pod vplyvom alkoholu, nezvládli. Nasledujúci deň nás čaká cesta na juh. Pozor na juh neznamená vždy do tepla. Bolívia má aj tropické pásmo Amazónie. Naša cesta však viedla horským Altiplanom. Oruro je jediné mesto na južnom Altiplane. Leží vo výške 3 709 m. Myslím, že moje telo si už na výšku a redší vzduch zvyklo. 250 tisícové mesto je z 90 % zložené z chudobných amerických Indiánov, známych ako quirquinchos (armadilos). Krajina, v ktorej sa nachádzame je drsná. Vietor s chladom sa tu preháňajú po širokých pláňach s minimom vegetácie.


5


6

NAJväčšie soľné jazero sveta – Salar de Uyuni

Salar de Uyuni nás prekvapilo aj keď sme vedeli, čo nás čaká. Je to najväčšie soľné pole na svete. Bolívijci vravia, že sú to v podstate nevyčerpateľné zásoby soli. Nachádza sa vo výške 3653 m a má rozlohu približne 12 000 km2. Hrúbka soli po ktorej chodíme, či jazdíme dosahuje 8 až 9 m. Soľ je všade, kam oko dovidí. Salar de Uyuni bolo kedysi časťou prehistorického jazera Lago Minchín, ktoré pokrývalo veľkú časť juhozápadnej Bolívie. Po jeho vyschnutí zostali len menšie – Lago Uru Uru a Lago Poopó. Soľ sa tu pomerne primitívnym spôsobom ťaží a využíva sa aj ako stavebný materiál.

NAJväčšie kaktusy, aké som videl – Isla de la Pescada

Pri ceste naprieč soľným poľom by ste mohli pokojne priviazať volant, dať na pedál tehlu a nastaviť si budík o hodinu. Približne toľko nám to trvalo k ostrovu Isla de la Pescada. Svoje meno si vyslúžil vďaka svojmu tvaru, ktorý nápadne pripomína rybu. V strede takéhoto poľa by ste určite neočakávali žiadny život. Ostrov, na ktorom sa týčia jeden vedľa druhého troj- až päť metrové kaktusy, je ako z rozprávky. Sú ako armáda nedotknuteľných strážcov tajomstva. Niektoré pripomínajú stromy, iné ľudí. V momente, ako slnko začalo zapadať, citeľne sa ochladilo. V drsnej krajine pôsobia ako oázy prírodné jazerá Laguna Hedionda, Colorada a Verde. Laguna Hedionda nám sprostredkúva prvé stretnutie s plameniakmi. Žijú tu tri rôzne druhy. Prekvapilo ma, že prežívajú v takých tvrdých podmienkach. Na dlhých tenkých nohách postávajú v studenej vode a venujú sa celodennej činnosti, hľadaniu potravy pod hladinou. Laguna Colorada vrhá pod svetlom rôzne farby. Od nádychu červenej prechádza cez pestrofarebné minerálmi sfarbené plochy do soľnej bielej až ľadovej plochy. Bolívijci majú matku Zeme Pachamamu. Všimol som si, že predtým, ako sa napili, odliali z každého nápoja trochu na zem ako obetu pre Pachamamu. Asi sme neobetovali dosť, lebo v období našej cesty začala mať mimoriadne zlú náladu. Obloha bola bez obláčika, ale teplota začala rázne klesať a zdvíhal sa silný vietor. Blížila sa noc.

NAJstudenšia noc môjho života

Normálne býva v Campamento Ende takých -20 °C. Táto noc ale sľubovala rekord. Naše ubytovanie bolo skromné, ako vždy. To by vôbec nevadilo, keby aj na izbe nebolo pod nulou. Žiadne kúrenie, strecha len z vlnitého plechu a steny z nepálených tehál. V snahe zohriať sa, som sa neustále pohyboval. Vodiči zatiaľ motory svojich áut poctivo obalili dekami a previazali igelitom. Zo spacákov nám celú noc trčali len špičky nosov. Sú 4 hodiny ráno a my vstávame. Pachamama má stále náladu pod psa. Napriek všetkému sme plní očakávania. Vystúpame do výšky 4 950 m, aby sme zažili východ slnka na prírodných gejzíroch Sol de Mañana. Prvý, na ktorý sme narazili je Pozo Somero. Z hĺbky 130 m vyrazil v roku 1979 na Martina 11. novembra. Planina posiata menšími, či väčšími gejzírmi a bublajúcim blatom o kúsok ďalej, pripomínala nejakú cudziu planétu. Opatrne som si ohrieval omrznuté ruky v parách z gejzírov. Bola to tvrdá skúsenosť, ale stálo to za to. Po východe slnka naberáme smer čilskej hranice. Cestou sa ešte zastavujeme pri Termas des Polques sírnom jazierku, ktorého teplota dosahuje 30 °C. Keby nefúkal ten mrazivý vietor, asi sa aj nechám nahovoriť. Posledným fotogenickým zážitkom bola Laguna Verde. Vo výške 5 000 m sa nad ňou týči vulkán Licancabur. Vietor z jej hladiny rozfúkaval na všetky strany bielu minerálnu penu a vytváral zvláštny dojem syntetickej prírody. Naša rozlúčka s Bolíviou sa konala na rýchlo. Pokračujeme ďalej do Čile a snívame o teple, zeleni a nižšej nadmorskej výške. Bolívia zostáva v mojich spomienkach taká, aká je. Krásna, ale drsná. •



7 _ Svitanie na gejzíroch Sol de Mañana. Sme vo výške 5 400 m, je mínus 35 a fúka neznesiteľný vietor. Matka zeme "Pachamama", ako ju Bolívijci volajú, sa v ten deň hnevala.

8 _ Ťažba soli na najväčšom solnom jazere Salar de Uyuni sa vykonáva primitívnym spôsobom.

9 _ Atrakcia pre turistov. Dom postavený zo soli.

10 _ Kúsok od mesta Uyuni sa nachádza cintorín lokomotív, ktoré kedysi brázdili Bolíviu. Práve v Uyuni je aj dnes konečná. Ďalej sa dá už len na offroade.


8


9

:: VEĽVYSLANECTVO BOLÍVIJSKEJ REPUBLIKY AKREDITOVANÉ PRE SR VO VIEDNI ::

Botschaft der Republik Bolivien
Waaggasse 10/4
A-1040 Viedeň (Wien)
Rakúska republika


10

Cestovanie

Na vstup do Bolívie je potrebný cestovný pas s dobou platnosti najmenej 60 dní od skončenia pobytu na území Bolívie. Občan SR, ktorý cestuje do Bolívie za účelom turistiky nepotrebuje vízum. Bez víza sa môže zdržiavať v krajine po dobu nepresahujúcu 90 dní.

V Bolívijskej republike nemá SR diplomatické zastúpenie. Pre Slovenskú republiku je akreditované bolívijské veľvyslanectvo vo Viedni.



Stôl ako symbol stability

Ak vytvárate hodnoty za pracovným stolom, mal by byť dostatočne veľký, ideálne z masívneho dreva. Je dobré, ak má okrem bočných dosiek, na ktorých stojí, aj prednú dosku, ktorá slúži na ochranu i na lepšiu koncentráciu energie. Seďte tak, aby ste za sebou mali oporu, ideálne stenu alebo aspoň pevnú stoličku s vysokým operadlom a aby ste videli na dvere. To vám umožní plné sústredenie sa pri práci, aj dostatok inšpirácie.

NEPOZNÁM NIKOHO, KTO BY NECHCEL PENIAZE. Prinajmenšom ich každý potrebuje. Či už je to nevyhnutnosť, alebo radosť z hry, ktorou je zarábanie peňazí, peniaze sú jednoducho tu. Oblasť financií, bohatstva a požehnania sa vo Feng Shui spája s juhovýchodnou svetovou stranou alebo s ľavým zadným rohom priestorov. A keďže peniaze zarábame väčšinou v práci, je dobré venovať pozornosť, okrem svojho bývania, aj kancelárii či firme.

Feng Shui a peniaze

text _ Vladimíra Dutková-Mináčová



Čínske mince

Repliky čínskych mincí, umiestnené na juhovýchode, môžu vašim financiám len prospieť. Okrem toho, že fyzicky predstavujú peniaze, obsahujú ochranné čínske symboly hojnosti, úspechu a šťastia. Bývajú zviazané červenou šnúrkou s nekonečným uzlom, ktorá znásobuje ich účinok. Ideálny počet je 3 alebo 9.



Kvety s plodmi

Niet nad plodmi obsypanú mandarínku. To, ako sa jej darí, je výsledkom vašej práce. Ak sa tak dobre staráte o strom, ktorý prináša ovocie, určite sa viete dobre postarať aj o svoje financie. Akýkoľvek kvitnúci kvet, krík či malý strom s plodmi je symbolom hojnosti a juhovýchodu určite prospeje.



Fontána

Fontána je do juhovýchodu ako stvorená. Voda v cykle piatich elementov podporuje drevo . Prúdiaca voda navyše prináša pohyb, ktorý je v sektore peňazí viac ako vítaný. Nech sa hýbu! Ak zvolíte fontánku so vzácnymi kameňmi, účinok symbolu bohatstva a hojnosti ešte umocníte.

Vzácne kamene

Sú symbolom bohatstva a okrem toho majú liečivé účinky – pôsobia priaznivo na zdravie človeka aj priestoru. Svojím vyžarovaním dokážu „čistiť" priestor, pohlcovať elektrosmog a nabíjať energiou všetko vo svojom bezprostrednom okolí. Vyberte si také, ktoré vám budú príjemné na dotyk. Vložte ich do misky a položte na pracovný stôl alebo kdekoľvek do oblasti juhovýchodu.

www.marwest.sk

Bohatstvo a peniaze symbolizuje element dreva. Preto by mal byť juhovýchod vašich priestorov ladený v tomto štýle. Je jedno, či máte na juhovýchode obývačku, spálňu, pracovňu alebo detskú izbu, podporte prúdenie svojich peňazí dreveným nábytkom a ďalšími symbolmi dreva, vody a bohatstva.





Drevené dekorácie

Vyberte si čokoľvek: dizajnové predmety, misy, stolíky, drevené obrázky, kmene či konáre stromov, prúty. Všetko, čo predstavuje drevo, je viac ako vhodné. Drevená misa s čerstvými plodmi myšlienku hojnosti ešte viac posilní.



Bambus

Bambus je v prírode prejavom sily a vitality. Strom, čo všetko prežije. Rastie do výšky a symbolicky svojou expanziou ovplyvňuje vaše zisky. Zelená farba elementu dreva len umocňuje jeho aktivizujúci účinok v juhovýchode vášho priestoru. Význam majú živé bambusy, ale samozrejme aj kaligrafie, obrazy.

Ak máte záujem o Feng Shui poradenstvo a analýzu svojho priestoru, napíšte na:

fengshui@alternativ.sk

www.fengshui-organizacia.sk

VZŤAHY *a intimita*

text _ Eva Hlístová

Príbehy lásky sú ako rozprávky Tisíc a jednej noci. V každom vystupujú noví hrdinovia, objavuje sa nové prostredie, nové situácie. Obsahujú v sebe čosi magické, vábivý čarovný okamih zamilovania sa, cestu hľadania a nachádzania spojenia, ale aj straty a odlúčenia. Láska je veľmi aktívna v dávaní, starostlivosti, zodpovednosti, úcte a poznaní. Príbehy partnerstiev sa začínajú stretnutím dvoch neznámych ľudí, ktoré môže mať podobu lásky na prvý pohľad, pomalého pretvárania priateľstva, spoznania spriaznenej duše, prežitia spoločného silného zážitku, prejavu porozumenia a podpory, či náhleho znovuobjavenia niekoho, koho už dlhé roky poznáme.

Rast

Hnacím motorom zdravého partnerstva je rast. Partnerský aj osobný. Psychoterapeut Samuel Schűrer spája tému partnerského rastu s metaforou stromu. Na začiatku vzťahu sa partneri starajú o malú rastlinku, vyživujú ju svojou odvahou byť s niekým, tvoriť spolu a dôverovať si navzájom. Ako strom rastie, vďaka ich starostlivosti, rastie aj ich vedomie, že ho nechcú opustiť. Vidia ako zmohutnieva a ako im poskytuje ochranu, útočisko, vidia v ňom aj svoju prácu, ktorú vynaložili, aby strom vyrástol, je symbolom ich spoločného úsilia.

Intimita a splynutie

Súčasťou starostlivosti o rast páru je intimita, naše sny, nádeje, zdieľania, to akí sme, akí chceme byť, naše chyby, ktoré nebránia tomu, aby nás partner miloval... Intimita v láske je odvážnym ponorením sa do zážitku spojenia, v emočnej a sexuálnej oblasti. Je to pocit, že mi je dobre samému so sebou, nemám strach z odmietnutia a mám priestor na svoj osobný rozvoj. S tým súvisí otázka autonómie. V láske si prajeme splynúť s druhým v jednote, prekonať pocit samoty, ale pritom zostať sám sebou, nestratiť sa v druhom. Miera zdravej intimity záleží od schopnosti partnerov počúvať sa srdcom a od ich skúseností so vzťahmi. Vzájomná blízkosť dvoch môže mať rôznu podobu.

Jedno telo, jedna duša

Niektoré partnerstvá majú silnú symbiotickú väzbu „jedno telo, jedna duša". Prekrývajú sa vo všetkých životných oblastiach. Svoj osobný voľný čas trávia takíto partneri tiež spoločne. Nemajú pred sebou žiadne „tajomstvá", sú k sebe veľmi otvorení, riešia spolu pracovné problémy, majú spoločných známych, spoločné záujmy. Vo voľnom čase chodia spolu cvičiť, behať, alebo do divadla, na výstavy či na výlety. Zdieľajú všetky svoje priania, túžby, úspechy aj neúspechy. Ich vzťah by sme graficky mohli znázorniť ako dva prekrývajúce sa kruhy. Podmienkou tohto prekrytia je nevystúpiť z hranice tohto spojenia. **Intimita takýchto párov je požierajúca, nie je tu priestor pre iných, ale ani pre jednotlivca z páru.** Táto súdržnosť, porozumenie vyvoláva u oboch zo začiatku pocit eufórie, jednoty. Časom sa ale môže niekto z páru cítiť neviditeľný, nedôležitý, bez možnosti osobného rastu. Je to ako väzenie, ktoré má dobre vybudované múry a všetky ochranné systémy. Je bez-



pečné zvonku, nik sa doň nedostane. Vo vnútri však každý partner môže pociťovať uväznenie seba samého. Individuálny pohyb je neustále pod kontrolou, neexistuje možnosť venovať sa sebe.

Každý sám za seba

Iné páry spolu žijú na základe dohody „každý sám za seba a vedľa seba". Sú to partnerstvá, v ktorých sa cení voľnosť a tolerancia. Obaja partneri majú svoj vlastný pracovný, spoločenský aj individuálny život, venujú sa svojim záujmom, každý z nich sa stretáva so svojimi priateľmi. Vo vzťahu ich udržiava systém rozdelených úloh a pravidiel, starostlivosť o deti, hospodárenie so spoločným majetkom, rodinné zvyky. **Žijú vedľa seba ako dva kruhy, ktoré sa iba niekedy ľahko dotýkajú v nejakom informačnom bode.** Každý z nich rastie sám, žijú vedľa seba bez vzájomnej intimity. Nevedia alebo nemajú potrebu ju vytvárať. V praxi vidíme fungovanie takejto dvojice ako manželstvo, v ktorom manželia po dvadsiatich rokoch zisťujú, že vychovali deti, postavili dom, majú každý svoju prácu, na sviatky a oslavy sa stretávajú s rodinou, ale nemajú nič iné spoločné. Zisťujú, že ich vzťahu chýba intimita, dôverné spojenie vnútorného prežívania a vzájomná blízkosť. V emočnej aj sexuálnej oblasti. A vlastne ju ani nikdy nemali, intimita zostala prázdna.

Zdravý vzťah

Ideálnym typom páru sú dvaja ľudia, ktorí sú ako kruhy, čo sa čiastočne prekrývajú. Títo partneri majú svoje osobné a aj spoločné oblasti. Spoločnú aj individuálnu intimitu. Takíto partneri delia svoj priestor medzi prácu, priateľov, rodinu a čas, ktorý strávia sami so sebou. Potom môžu slobodnejšie rásť a prinášať do vzťahu nové impulzy, ktorými inšpirujú svojho partnera. Nepotrebujú spolu tráviť všetok čas, nepotrebujú spolu zdieľať všetko, čo prežili a čo prežívajú. **Zdieľajú spoločné chvíle, vedia si vypýtať podporu a taktiež ju poskytnúť.** Vytvárajú si intimitu emočnú aj sexuálnu, sú vzájomne tvoriví a dôverujú si. Výrazom životnosti ich vzťahu je dávanie, nie vzdávanie sa čohosi. Ide o zvláštnu radosť, keď spolu s dávaním aj prijímajú. Dôkazom zdravia vo vzťahu je potom spokojnosť partnerov, bohatosť spoločných aj privátnych sfér, vzájomný rešpekt a podpora.

Strom a záhradník

Forma spojenia páru sa môže počas spoločného života dvoch ľudí zmeniť, nie je pevne daná, vždy závisí od nepísaného kontraktu medzi partnermi. Aj zdravé páry sa môžu ocitnúť vedľa seba ako dvaja cudzinci a naopak, spoločná intimita samostatne fungujúcich partnerov sa dá postupne vybudovať. Intimita je vo svojej podstate veľmi subjektívna, súkromná a krehká premenná. **V partnerstve musíme vždy myslieť aj na druhého, prispievať a spolupodieľať sa na vytváraní vzťahu.** Keď si spomenieme na rastúci strom, keď si sami seba predstavíme v úlohe záhradníka, môže nás napĺňať viera, že aj náš strom vyrastie, zmohutnie, bude zdravý a silný. Vieme, že potrebuje naše plné nasadenie, aby sa tak stalo. Potom si môžeme, ako v rozprávkovom príbehu, užívať jeho plody, oddychovať v jeho tieni a chrániť sa za jeho spoľahlivým mocným kmeňom. •

V živote každého človeka môžu nastať situácie, kedy potrebuje radu psychológa alebo sociálneho terapeuta. Ak máte záujem o odborné poradenstvo, napíšte na:

terapia@alternativ.sk

Tantra
iný dotyk tela a duše



Esencia, ktorú je možné nasať počas tantrického milovania, je neopísateľný zážitok a ani tisíc slov nedokáže sprostredkovať nádheru stavu bytia, čo i len jedinej sekundy v blaženom tantrickom spojení milujúcich sa partnerov.

O umení tantry budem písať z pohľadu vlastného poznania a skúsenosti. To, čo som zažil na ceste za umením vedomého milovania, mi prinieslo do života mnohé zmeny - na úrovni citovej, duševnej i fyzickej. Môj pohľad na ženu, na vzťah, milovanie i vlastnú sexuálnu energiu nadobudol celkom novú, oveľa plnohodnotnejšiu a zmyselnejšiu podobu...

Uvedomenie si vlastnej sexuality

Vďaka tantrickým rituálom, cvičeniam a celému procesu tantrického milovania, som mal možnosť uvedomiť si vlastnú sexualitu. Objaviť v sebe aj vnútornú ženskú energiu a priniesť vedomie do mnohých jej oblastí. Základným tantrickým učením o princípoch pôsobiacich vo vesmíre, sa mi otvoril úplne nový rozmer vnímania reality. Ženský princíp reprezentujúci energiu a mužský princíp prinášajúci vedomie je zakotvený v každom z nás, bez rozdielu pohlavia a uplatniteľný takmer v každej oblasti života. Naučil som sa, ako s energiou narábať jednoduchým, ale účinným spôsobom. Vložením zámeru do toku myšlienok a energie, sa mení ich kvalita a smerovanie.

Žena ako bohyňa

Sexuálna energia, energia ženského princípu, z ktorej sa rodí všetko v našej realite, bola a je zahalená do rúška dogiem a neprávd. Časom sa stala sa nástrojom manipulácie. Pochopenie a zvládnutie sexuálnej energie v nás samých, nám umožní oveľa slobodnejšie prežívanie reality. Tantrické princípy navyše prinášajú veľa odpovedí na problémy dnešnej doby a mužsko-ženských vzťahov a až prekvapujúco dokážu riešiť nejeden závažný, či už partnerský alebo dokonca spoločenský problém. Základným princípom je návrat k ženskej podstate ako k nositeľke tvorivej energie a uvedomenie si každej ženy ako jedinečnej inkarnácie bohyne. Ženy ako nositeľky lásky a pravdy – z toho prameniaca transformácia prináša so sebou prevratné zmeny. Nemenej dôležitý mužský aspekt manifestuje element vedomia, pomocou ktorého dochádza k usmerneniu potenciálu ženskej energie.

Zážitok rozšíreného orgazmu

Tantrické učenie prináša pre západnú spoločnosť prevratný koncept prežívania milostného aktu. Nám všetkým dobre známy princíp vzrušenia, väčšieho vzruše-

nia a ešte väčšieho vzrušenia, ktoré neraz prerastá až do napätia v panvovej oblasti a končí doslova vybitím a uvoľnením energie, prevracia tantra úplne naruby. Od začiatku milovania sa až do fázy vzrušenia sa milenci po celý čas uvoľňujú a neponechávajú priestor na napätie v tele, čo umožňuje namiesto vybitia energie jej expanziu a rozšírenie po celom tele. Najprv do oblasti srdca, potom do oblasti hlavy a napokon do celého tela. Pri dostatočne intenzívnej „práci" dochádza k expanzii do energetického tela a proces rozširovania energie je vlastne neohraničený. Tu sa otvára potenciál na zažívanie tzv. celotelového orgazmického zážitku, rovnako možného u žien, ako aj u mužov. Vzájomné uvoľňovanie sa do momentu vzrušenia prináša, po určitom tréningu, vynikajúcu metódu kontroly ejakulácie, čo má za následok predĺženie milostného aktu a umožňuje aj mužom prežívať orgazmickú energiu značne dlhý čas.

Umenie dotyku

Veľmi príjemné stavy preciťovania vlastnej energie sa však dajú navodiť aj pomocou tantrickej masáže, ktorá si primárne nekladie za cieľ dosiahnutie orgazmu. Ten môže, ale nemusí byť jej súčasťou. Ide v prvom rade o láskyplný vedomý dotyk, ktorého zámerom je priviesť prijímajúceho do stavu maximálneho uvoľnenia. Tento stav umožňuje veľmi účinne precítiť vybudené energie, telo je oveľa vnímavejšie na zmyslové podnety. Pri tantrickej masáži dokáže aj jemný dotyk spôsobiť doslova búrku v tele, môžu sa navyše uvoľniť dlho zadržiavané energie alebo bloky. Proces tantrickej masáže je blahodarný pre telo, aj pre dušu.

Vedomá komunikácia vo vzťahu

Ďalší z tantrických princípov učí harmónii medzi mužskou a ženskou energiou.



Počas tantrickej cesty som sa naučil ako nekonfliktne komunikovať, čo malo významný dopad na môj partnerský vzťah. Vedieť niečo povedať, je rovnako dôležité ako vedome počúvať, čo nám vraví partner alebo partnerka. Tantra nám prináša poznanie ako sa vyvarovať kompromisov, ktoré sú možno z krátkodobého hľadiska prijateľným riešením, ale z dlhodobej perspektívy vzťahu škodia a je skôr otázka času, kedy kompromis prerastie do konfliktu. Tantra učí, ako môže existovať vedľa seba niekoľko "právd" bez toho, aby boli navzájom v konflikte.

Zodpovednosť za svoj život

Jedným z najdôležitejších momentov pri mojej tantrickej ceste, bolo poznanie, že jediný, kto je zodpovedný za môj život a existujúcu situáciu, som ja sám. Oprostenie sa z role obete a ukončenie drámy obviňovania druhých, prináša so sebou dar slobody a voľnosti, ruka v ruke so zodpovednosťou za svoj život. Tantra učí neodsudzovať a svoj názor si utvárať až na základe skúsenosti. Často však s obľubou posudzujeme veci povrchne a názory si vytvárame na základe predpokladov a projekcií mysle. To však nikdy nemôže nahradiť vlastnú plnohodnotnú skúsenosť.

Tantrický vzťah

Tantra je nové poznanie, ktoré od základov zmenilo môj pohľad na milostný život a partnerstvo. Žiť v tantrickom zväzku neznamená, ako je často mylne interpretované, žiť promiskuitným životom, založeným na častom striedaní partnerov. Ako som už spomínal, tantrické učenie primárne nič neodsudzuje a vo všetkom vidí cestu. Môžeme ísť cestou po povrchu, kde máme možnosť stretnúť množstvo zrkadiel, alebo sa môžeme vydať cestou do najhlbších hlbín intimity a to je možné s jedným partnerom, naladeným na rovnakú vlnu energie a lásky. Svet, ktorý sa nám potom otvorí, ponúka nové poznanie, nespočetné množstvo informácií o sebe samom a umožňuje kontakt so samotnou podstatou bytia človeka. •



Martin Vrabko
(Slovensko)
www.tantricka-masaz.sk

ZIMA S ČÍNSKOU MEDICÍNOU



::
ČÍNSKA MEDICÍNA
::

Jej začiatky sa datujú už od polovice 3. tisícročia pred naším letopočtom. Jej holistický prístup, pri ktorom nazerá na človeka ako na jeden celok, neoddeľujúc fyzickú a psychickú stránku, umožňuje komplexnú liečbu ochorenia. Čínska medicína používa tradičné liečebné metódy a princípy a stav organizmu ovplyvňuje pomocou akupunktúry, fytoterapie a ďalších prirodzených prostriedkov.



Tradičná čínska medicína a akupunktúra používa klinicky overený systém pôsobenia na organizmus, ktorý je charakteristický komplexným prístupom. Na človeka pozerá ako na celok a neoddeľuje v organizme fyzickú a psychickú zložku. Nesnaží sa liečiť iba jeden oddelený problém. Zdravie chápe ako energetickú a vegetatívnu rovnováhu v tele. Pri liečení ochorenia vždy posudzuje jeho súvislosť s celým telom, pretože ochorenie považuje za príznak nerovnováhy v tele. Jej základ tvoria princípy jinu a jangu, teória životnej energie čchi, systém vnútorných orgánov, meridiánov a akupunktúrnych bodov a prirodzený cyklus piatich elementov: drevo, oheň, zem, kov, voda.

Veľká časť liečby i prevencie v čínskej medicíne spočíva v stimulácii aktívnych bodov na ľudskom tele. Nachádzajú sa na meridiánoch – dráhach, v ktorých cirkuluje životná energia čchi. Tá, podľa tradičného modelu, vyživuje celý organizmus a všetky orgány.

Akupunktúra sa na stimuláciu aktívnych bodov využíva najčastejšie. Vybrané body sa napichujú špeciálnymi ihlami. Pri rešpektovaní pravidiel hygieny a hĺbky vpichu, ide o jednoznačne bezpečnú metódu. Podobne sa stimulujú body **moxovaním**, tu však ide o aplikáciu tepla. Stimulácia teplom sa dosahuje zapálením moxy priloženej blízko k vybranému bodu. Moxa je väčšinou tvorená lisovanými sušenými rastlinami Paliny pravej.

Pri **akupresúre** a čínskej masáži **tuina** sa aktívne body stimulujú tlakom. Akupresúru je možné vykonávať prstami – palcami alebo aj špeciálne vyvinutými pomôckami. Pri masáži tuina sa pasívne, statické stláčanie aktívnych bodov dopĺňa špeciálnymi hmatmi, pôsobiacimi na pohyblivé časti tela.

Esenciou tradičnej čínskej medicíny je **fytoterapia**. Využívajú sa čínske byliny, doplnené o minerály a ojedinele aj živočíšne produkty. Spravidla sa pripravujú zmesi bylín, pretože tak je možné ich účinky lepšie vyvážiť a harmonizovať. Používané liečivá sú namiešané podľa tradičných, niekedy až tisícročných receptúr. Byliny sa podávajú vo forme odvarov, čajov, práškov, lisovaných tabliet, mastí a tinktúr. Terapia takýmito prirodzenými prostriedkami nemá žiadne vedľajšie účinky a harmonizuje organizmus.

www.terramedica.sk



ZIMA a OBLIČKY

Obličky a ich párový orgán močový mechúr sú **podľa čínskej tradičnej medicíny orgánmi zimného obdobia**

text _ Anka Kanovská

V tedy sú najaktívnejšie a spotrebúvajú viac energie než počas iných ročných období. Tak, ako sa v prírode v tejto dobe všetko uzatvára, sťahuje dovnútra a uschováva, tak aj obličky robia to isté v ľudskom tele. V zime sa ukáže, ako sme sa o ne starali počas celého roka.

ČO ICH OSLABUJE?

Obličky ovplyvňujú pevnosť kostí, stav zubov a hustotu a lesk vlasov. Tiež činnosť mozgu a sluchu. Keď deťom rastú krivé zuby, ak nie sú pevné alebo rastú neskôr, môže to byť prejav oslabenej vrodenej životnej energie. Zlá pamäť alebo zhoršená chápavosť môžu byť spôsobené tým, že slabé obličky nemajú silu dostatočne vyživovať mozog. To sa evidentne prejavuje u starších osôb, klesá im sila obličiek a v priamej úmere vitalita mozgu. Obličky a močový mechúr vplývajú aj na časti tela, cez ktoré prechádzajú ich meridiány – päty, kolená, bedrá. Čínska medicína stáročiami vypozorovala, že obličky oslabuje najmä **vyčerpávajúci životný štýl, stres, ponocovanie, nadmerná sexuálna aktivita, nesprávna strava, dlhá chôdza alebo státie na nohách, chlad a negatívne emócie ako strach, obavy, váhavosť, lakomosť...** Nerovnováha močového mechúra sa na emotívnej úrovni prejavuje zas pocitmi neistoty, nepokoja, úzkosťou, nesmelosťou. Obličkám škodí aj veľa soli, cukru a minerálok. K tomu by sme mohli ešte pridať nesprávny pitný režim. Treba dbať na množstvo tekutín, ktoré počas dňa vypijeme a aj na ich akosť. Teda na to, čo pijeme.

Ryžové raňajky na prečistenie močového mechúra

Päť dní po sebe namočte vždy ráno do jedného pohára celozrnnú ryžu. Každý deň ju prepláchnite a doplňte čistou vodou. Po uplynutí piateho dňa budete mať päť pohárov ryže. Týmto procesom sa z ryže uvoľnia cenné látky, ktoré sa neuvoľnia ani pri varení. **Každé ráno si jeden pohár – ten, ktorý sa už päť dní máčal – uvarte na raňajky. Nesoľte a ani nijako inak nedochucujte.** Môžete zjesť ľubovoľné množstvo, podľa chuti, ale pite až 4 hodiny po týchto výdatných raňajkách. Kúru môžete dodržiavať až dva mesiace. Váš moč bude mať mierne rôsolovitú konzistenciu, bude trochu zakalený a bude mať iný zápach. Výborne to prečisťuje močový mechúr a celý močový trakt, spevňuje kĺby a dokonca rozpúšťa myómy. Skrátka sa potom budete cítiť ako znovuzrodení.

Sezamová kúra pre pevné kosti

Zmiešajte rovnaké množstvo čiernych a bledých sezamových semienok. **Každé ráno nalačno zjedzte 1 lyžičku, dlho ich prežúvajte a všetky semienka poctivo rozhryzte.** Postupne prehĺtajte a potom zapite vodou alebo čajom. Sezamové semienka majú vysoký obsah vápnika a tým prirodzene posilňujú tvorbu kostí a chrupaviek. Sú prírodnou prevenciou osteoporózy a iných ochorení kostí. Dokonca liečia urologické infekcie.

CHOROBNÉ PREJAVY DISHARMÓNIE OBLIČIEK A MOČOVÉHO MECHÚRA

Opuchy, pískanie alebo zvuky v ušiach, slabé kosti a zuby, nadmerné vypadávanie vlasov, problémy s močením, gynekologické ochorenia, nadmerné potenie, neplodnosť žien aj mužov, slabosť kolien a bedier, studené končatiny, dýchavičnosť, búšenie srdca, ekzémy, bolesti hlavy, skoré šedivenie vlasov, zlá pamäť, nespavosť, závrate, chudokrvnosť, erotické sny.











ČO IM PROSPIEVA?

Pre obličky je ideálna čistá voda alebo bylinkové čaje z prasličky roľnej, rebríčka obyčajného, kvetu bazy čiernej, zlatobyle obyčajnej a materinej dúšky. Pozor na minerálne vody, ktoré majú vysoký obsah sodíka a iných minerálov. Ich prebytok oslabuje čistiacu schopnosť obličiek, zadržiava sa v nich voda a následne môžu vznikať opuchy alebo boľavé kĺby. Tekutín by sme mali prijať 2-3 litre denne, po menších dávkach, aby sme obličky príliš nezaťažovali, ideálne jeden pohár každú hodinku. Z potravín prospievajú obličkám, tie, ktoré majú prirodzene slanú chuť: **morské riasy, fazuľa azuki, miso (špeciálne fermentovaná sója či ryža, ktorá sa podáva ako prísada do jedál alebo samostatne ako miso polievka), vlašské orechy, gaštany a pór.**
O dobrom stave ľadvín svedčí aj dobrá činnosť mozgu – bystré reakcie, múdrosť a naša psychika – pozitívne emócie ako **jemnosť, nežnosť, dôvera, veľkodušnosť, odvaha, rozhodnosť, schopnosť dotiahnuť veci do konca.**
Obličky majú rady teplo, najmä v chladnom počasí ich skúste chrániť obličkovým pásom. Prospeje aj vašim krížom. •



Esencia životnej energie *obličky*

ČÍŇANIA VERIA, ŽE V ĽADVINÁCH SA UKRÝVA NAŠA ESENCIÁLNA ŽIVOTNÁ ENERGIA, NÁŠ PRAMEŇ ŽIVOTA. ZÁKLAD TEJTO ENERGIE ZÍSKAVAME OD OBOCH SVOJICH RODIČOV V MOMENTE POČATIA A MÔŽEME HO ĎALEJ ROZVÍJAŤ POČAS CELÉHO ŽIVOTA POMOCOU SPRÁVNEJ STRAVY A ZDRAVÉHO ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU. SILA ESENCIE UKRYTEJ V OBLIČKÁCH PODMIEŇUJE RAST A VÝVOJ TELA, DĹŽKU NÁŠHO ŽIVOTA A FUNKCIE JEDNOTLIVÝCH ORGÁNOV.

OBLIČKY SÚ ŽIVOTNE DÔLEŽITÝ ORGÁN. ZÁKERNÉ SÚ VŠAK V TOM, ŽE ZVYČAJNE NEBOLIA. PORUCHY OBLIČIEK SA PREJAVUJÚ VÄČŠINOU SEKUNDÁRNE. AK ZAČNÚ BOLIEŤ, UŽ BIJÚ NA POPLACH. DOBRÝ ZDRAVOTNÝ STAV OBLIČIEK A ICH PÁROVÉHO ORGÁNU – MOČOVÉHO MECHÚRA – ĽAHKO ZISTÍME AJ PODĽA PEVNOSTI NAŠICH KOSTÍ, VLASOV, ZUBOV, ČINNOSTÍ MOZGU A CITLIVOSTI SLUCHU.

Negatívne emócie obličiek

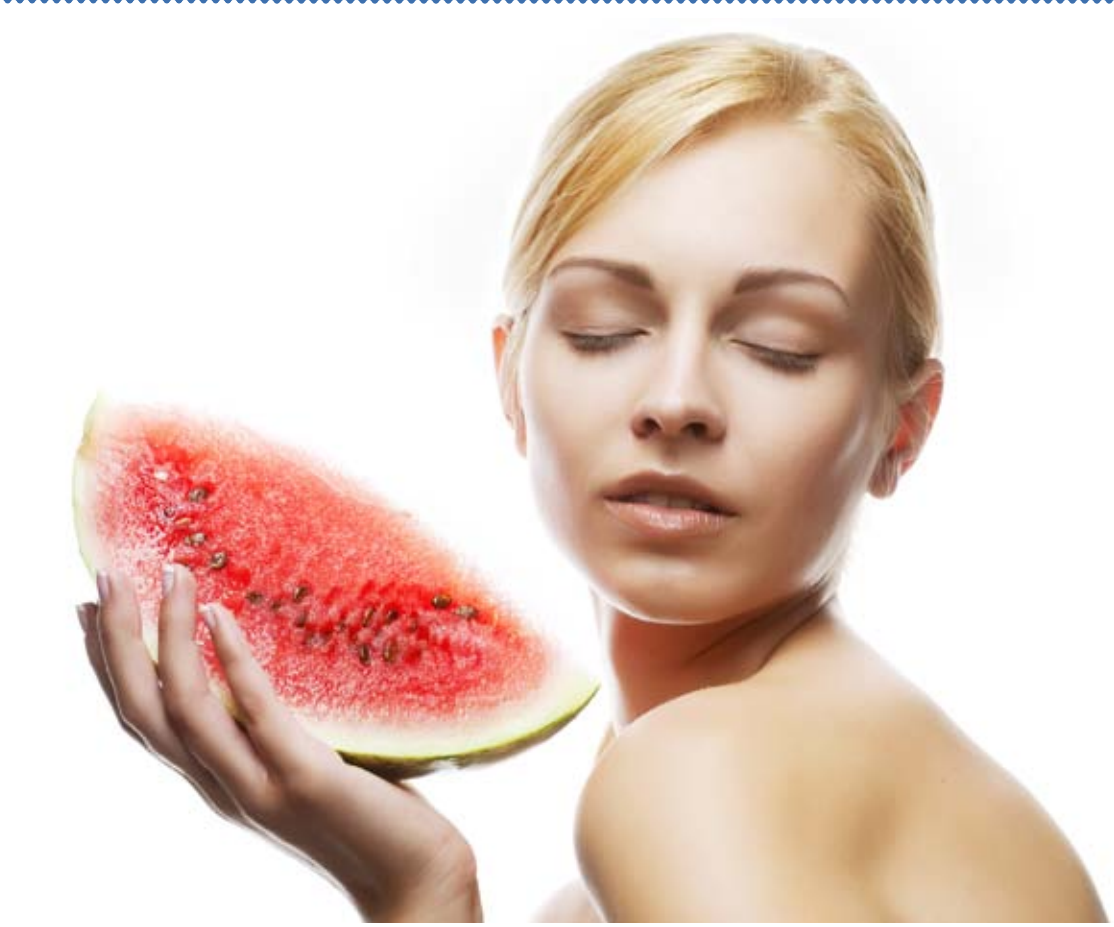
Sú nimi strach, des, podliehanie obavám, lakomosť, pocit, že nemôžem iným dávať, vzťahovačnosť, podozrievavosť, málo odvahy... Nadmiera týchto emócií oslabuje obličky. Všetci dobre poznáme staré známe spojenie – „tak som sa zľakol, až som ošedivel". Tu vidíme priame spojenie emócie ľaku s vlasmi ako spojencom ľadvín. Takisto ste sa už určite stretli s tým, že malé deti majú problém udržať moč, keď sa naľakajú, nemajú dostatočne silnú funkciu zvierania, udržania esencie.

Orgánové hodiny obličiek

Ich čas je medzi piatou až siedmou hodinou podvečer, kedy sa neodporúča piť priveľa tekutín, aby sa zbytočne nezaťažovali. Močový trakt má orgánové hodiny predtým, teda od tretej do piatej hodiny popoludní. Ich živlom je v čínskom pentagrame prirodzene voda, o ktorú sa starajú aj v našom tele. Ich chuťou je slaná chuť, no v prirodzenej forme. Tá sa, podľa východnej dietetiky, vyskytuje napríklad v morských riasach, jedlých gaštanoch a póre. **Farba, ktorá im prináleží je čierna a modrá.** Potreba nosenia oblečenia týchto farieb naznačuje oslabenie tohto orgánu.

Močový mechúr, krvný tlak, sexualita, kosti...

Čínska a západná medicína sa vcelku zhodli vo funkciách obličiek a močového traktu. Je všeobecne známe najmä to, že riadia vodné hospodárstvo v tele. **Číňania hovoria, že „oddeľujú čisté od kalného",** pričom čisté stúpa hore a vyživuje ostatné orgány pomocou vody a krvi. Kalné klesá dolu do močového mechúra a je vylúčené von z tela. Klasická lekárska veda to nazýva kontrolou množstva tekutín v organizme. Ľadviny zabezpečujú ich rovnováhu a hneď zistia, keď sme pili viac vody a nútia nás ju vylúčiť. Poriadok predsa musí byť! To „kalné" zároveň znamená vylučovanie odpadových látok z metabolizmu, trávenia bielkovín, a tými sú hlavne kyselina močová a kreatinín. Ďalšou významnou zhodou oboch medicín je funkcia obličiek regulovať krvný tlak a spolupracovať so srdcom. Zatiaľ čo klasická medicína tvrdí, že táto kontrola prebieha najmä na hormonálnej úrovni, Číňania prirovnávajú tieto dva orgány k vode a ohňu a ich vzá-



jomnej spolupráci a kontrole. Hormonálna funkcia ľadvín je však veľmi podstatná a to v tvorbe červených krviniek, pri pohlavných funkciách, sexualite a materstve. Poctivý čínsky manželský pár sa pripravuje na splodenie potomka päť rokov dopredu a to najmä posilňovaním obličiek, aby ich dieťa dostalo do vienka silnú zásobu životnej energie. To, že sa stav našich ľadvín prejavuje na našich kostiach potvrdzuje aj západná medicína metabolizmom, ktorý prebieha v kostiach. Počas neho obličky spracovávajú vápnik, fosfor, sodík, draslík a vitamín D. Čínska medicína sa vyznačuje ešte jednou funkciou obličiek a tým je ich pomoc pľúcam pri nádychu – je to nasávanie energie až dolu do obličiek pričom výdych ide len z pľúc. Takto sa dá poľahky zistiť chorobný stav jedného z orgánov v prípade problémov s nádychom alebo výdychom.

Prejavy oslabenia ľadvín

Vnútornými príčinami oslabenia ľadvín sú chlad, horúčava a vlhko. Chlad v tele pochádza hlavne z vonkajšieho prostredia a z následného prechladnutia. Prejavuje sa studenými končatinami, bolesťami v kolenách alebo bedrách, neplodnosťou, opuchmi, dýchavičnosťou, búšením srdca, čírym a častým močením. Horúčava v tele vzniká z chronických ochorení, zápalov a z nedostatku tekutín. Symptómami sú boľavé päty (reflexná oblasť pohlavných orgánov), pískanie v ušiach, závrate, gynekologické výtoky, zábudlivosť, pocit horúčavy v kostiach atď. Vlhkosť zasahuje najmä močový mechúr a je dôsledkom nesprávneho stravovania – nadmerného príjmu mlieka a mliečnych výrobkov a cukru. Prejavom vlhkosti sú kamene v obličkách, bolesti v podbrušku, gynekologické výtoky, nechuť piť tekutiny.
Keď má človek všeobecne oslabenú energiu ľadvín, či už slabým základom od rodičov, zlou výživou alebo fyzickou a psychickou únavou, odzrkadlí sa to na jeho oslabenej vitalite, predčasnom starnutí, šedivení vlasov, slabých končatinách, nedostatku fyzickej sily, kazivosti a slabosti zubov, atď.

Ľadviny v kondícii

Ako posilniť obličky a močový trakt?
V prvom rade by bolo dobré zmeniť alebo upraviť svoj životný štýl, tak aby bol menej stresujúci a vyčerpávajúci a stravovacie

• OBLIČKY A ICH ÚLOHA

Majú veľký význam pri akomkoľvek vážnom ochorení. Keďže filtrujú odpadové látky von z tela, pri prílišnom zanesení organizmu sa ich nedokážu zbaviť. Preto je dôležité ich udržiavať v dobrej kondícii celkovou životosprávou.



návyky. Menej soli by naše obličky určite veľmi potešilo. Namiesto prílišného solenia môžeme do stravy zakomponovať prirodzene slané potraviny ako sú už spomínané **morské riasy a chaluhy** (sušené pridáme do varenia polievok a strukovín), **jedlé gaštany** (dostať aj vo forme múky, ktorú môžeme používať bežne do varenia aj pečenia), **pórik, petržlenová vňať, fazuľa azuki, mungo, obilniny ako jačmeň, pšeno, quinoa, morské ryby a bravčové mäso.** Číňania majú jedno porekadlo, ktoré hovorí „jedz to, čo chceš posilniť". V prípade obličiek a močového traktu by určite viac konzumovali dusené alebo opečené **bravčové ľadvinky**. Ďalšie potraviny, ktoré dodávajú obličkám energiu sú **zeler, biela reďkovka, brusnice, moruša, maliny, uhorky, melóny, aníz, rasca, fenikel, škorica a badyán.** Pri zápalových ochoreniach sa odporúča **čaj zo sedmokrásky obyčajnej.** Obličkové kamene hravo rozpustí olej z vlašských orechov. Na prečistenie tohto orgánu je výborná aj **melónová kúra**, ktorú však treba robiť v lete, v „melónovej sezóne". Spočíva v tom, že tri dni konzumujeme len červené melóny, ľubovoľné množstvo. Pri pocite hladu môžeme doplniť kúskom čierneho chleba. Vynikajúco účinkuje aj **zelerovo-cviklová šťava,** ktorú pijeme ráno nalačno počas jedného mesiaca.

Pevné vlasy a kosti

Kosti a vlasy spevníme lyžicou **boráxového oleja** denne a sezamovými semienkami. **Želatína** je nápomocná hlavne chrupavkám. Dá sa použiť prášková potravinárska na prípravu zákuskov. Pridávame ju do jedál – vločiek na raňajky alebo ňou posypeme ryžu na obed. Ak by ste sa spýtali čínskych lekárok, prečo sú také krásne s bohatými vlasmi čiernymi ako uhoľ a vypnutou pleťou, zistíte, že raz do týždňa jedia **huspeninu**. Dobrým pomocníkom je aj **múmio – slzy kaukazských hôr.** Je to prírodná zmes 30 stopových prvkov, koloidných minerálov, aminokyselín a vitamínov. Výrazne posilňuje, spevňuje a čistí obličky a celý kostrový systém. Teraz počas zimného obdobia máte jedinečnú možnosť vrhnúť sa na posilnenie svojich obličiek. Určite vám to vrátia len v dobrom – v pevných kostiach, bohatých vlasoch, silných zuboch a dobrom sluchu. Prestanú vás bolieť bedrá, praskať kolená a budete sa cítiť výborne. Čas a energia, ktorú do nich investujete, sa vám stonásobne vráti. •



Anka Kanovská
(Slovensko)
cinskamedicina
@alternativ.sk

yoga



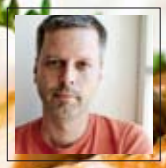
fredyyoga.webnode.sk

AJISI'S YOGA & RELAX CENTER

Inšpirácie pre celkom inú kuchyňu

Variť originálne a pritom zdravé jedlá, nemusí byť vôbec ťažké.

Aj to najjednoduchšie jedlo môže mať celkom novú chuť, ak použijete zaujímavé ingrediencie a netradičné postupy. Obohaťte si špajzu o nové korenia, oleje, omáčky, orechy či semienka a pustite sa do varenia s naozajstnou fantáziou. Nebráňte sa nápadom vlastnej tvorivosti. Aj vaša kuchyňa môže byť celkom iná.



Miroslav Kubečka
(Bratislava, Slovensko)

Kuracie na šampiňónoch

POTREBUJEME

250 g kuracích pŕs alebo vykostených stehien • 1 cukinu • 150 g šampiňónov tymián • soľ • korenie • olej • 1PL sójovej omáčky • 1 šalotku • 2 strúčiky cesnaku

POSTUP

Na oleji opečieme cibuľku, pridáme cesnak, potom na kúsky posekané mäso, sójovú omáčku, cukinu a šampiňóny. Posypeme tymiánom, posolíme a okoreníme. Dopečieme, podlejeme trochou vody a ešte krátko restujeme. Podávame s ryžou basmati.



Orechové pesto

POTREBUJEME

200 g vlašských orechov • 5 strúčikov cesnaku • 70 ml oleja z vlašských orechov (nahradí ho aj olivový) • soľ • čerstvo pomleté čierne korenie

POSTUP

Orechy spolu s pokrájaným cesnakom vložíme do mixéra a spracujeme. Potom pridáme postupne na 3 razy olej, posolíme, dochutíme čiernym korením a mixujeme, kým nám nevznikne jemná, zamatu podobná, hustá masa. Hotové pesto premiešame s akýmikoľvek cestovinami v množstve podľa chuti. Môžeme podávať aj s parmezánom a olivami.





Hustá zimná polievka

POTREBUJEME

200 g šošovice • 250 g uvareného cíceru • 1 malú čili papričku • 1 cuketu • 1 mrkvu • petržlenovú vňať • 1 malú šalotku • 1 malý strúčik cesnaku • 2 bobkové listy • 3 ks nového korenia • čierne korenie • soľ

POSTUP

Do dvoch litrov vody dáme variť šošovicu, cesnak, cibuľu, bobkové listy, pokrájanú mrkvu a korenia. Varíme asi 15 až 20 minút. Potom pridáme uvarený alebo sterilizovaný cícer, na kocky nakrájanú cukinu a papriku. Varíme spolu asi 5 minút. Podávame posypané petržlenovou vňaťou.





Špagety aglio olio

POTREBUJEME

300 g špagiet • 4 strúčky c lístky bazalky • soľ • korenie • 4 strúčiky cesnaku • 1 čili paprička • 6 PL olivového oleja • zväzok petržlenovej vňate •

POSTUP

Špagety uvaríme al dente a scedíme. Cesnak pokrájame na plátky a opečieme ho na oleji do sklovita, pridáme posekanú čili papričku. Zmesou prelejeme špagety, posypeme petržlenom a bazalkou, posolíme a okoreníme. Môžeme podávať s parmezánom alebo iným syrom.





ŽIVOT *bez* PŠENICE?!

text _ Anka Kanovská



Mnohí z nás si ani nedokážu predstaviť chutné a sýte raňajky bez kúska voňavého chleba, čerstvých rožkov z pekárne za rohom alebo sladkého pečiva s maslom a marmeládou. Francúzi si pochutnávajú na krehkých bagetách, Angličania na chrumkavých toastoch, Indovia nepohrdnú čerstvým čapati a iných poteší jemný arabský chlebík alebo kvalitné talianske cestoviny na večeru. Čo majú tieto dobroty spoločné? Obsahujú pšenicu, ktorá má z hľadiska zdravia svoje plusy, ale aj mínusy.

Upokojuje a lieči nespavosť

Pšenica obsahuje množstvo vitamínov a minerálov najmä vitamíny skupiny B, A, E. Podľa tradičnej čínskej dietetiky je povahy sviežej a chuti sladkej. Týmito vlastnosťami posilňuje obličky a vyživuje jin v tele. Má významný vplyv na srdce a pečeň, čím prospieva našej duši, upokojuje nás, lieči nespavosť a podráždenosť. Má aj miernu kyslú príchuť, takže je nápomocná pri liečbe pomočovania a nadmerného potenia. Dodáva telu energiu a šťavy. Zasýti nás. Aby sme vyživili naše telo, môžeme popíjať pšeničné pivo alebo pšeničný čaj. Oboje osvieži a upokojí. Pšeničný čaj si môžeme pripraviť kedykoľvek počas dňa.



Pšeničný čaj

4 kopcovité lyžice pšeničných zŕn varíme 40 minút v ½ vody. Scedíme a popíjame. Sladká chuť tohto nektáru poteší naše srdce a jeho slabá kyslá príchuť dodá jin našej pečeni. Zharmonizuje tieto dva orgány a dodá im potrebné šťavy. Upokojí našu dušu a zabezpečí dobrý spánok.

Priberanie a prekyslenie

K pšenici však treba pristupovať veľmi opatrne. Podporuje ukladanie tukov a preto je vhodná pre slabé a chudé osoby. To ju robí nevhodnou pre ľudí s nadváhou, ktorí by ju mali konzumovať len v malých dávkach. Zároveň je kyselinotvorná a tým môže spôsobiť problémy typu pálenia záhy, regurgitáciu (návrat natrávenej potravy zo žalúdka späť do úst), kyslú chuť v ústach atď. Prekyslenie zhoršuje funkcie žalúdka, nevylučujú sa potrebné tráviace šťavy, dlho sa spracováva potrava – bielkoviny, tuky aj cukry. Nastáva kvasenie, ktoré spôsobuje množstvo nežiaducich ochorení.

Nebezpečný lepok

Pšenica obsahuje lepok, takže je ťažšie stráviteľná a nevhodná pre ľudí s črevnými ochoreniami. Neodporúča sa ľuďom s bolestivým žalúdkom, poruchami trávenia, chladom v žalúdku. V týchto prípadoch môže ešte viac zaťažiť metabolizmus a zhoršiť zdravotný stav. Má ochladzujúci účinok, preto nadmerná konzumácia oslabuje slezinu, vytvára v tele vlhkosť



ŽIVOT NÁM PRIPRAVUJE PLNO PREKVAPENÍ

Nové balenie oblátok Waffer 125 g je nielen veľmi chutné, ale vystačí aj pre celú rodinu. Sú tenké, ľahké, s lahodnou krémovou vanilkovou, orieškovou alebo kakaovou náplňou. Aj nové Fior di Sole vás prekvapia. Veľké, guľaté keksíky s otvorom v strede okúzlia svojou vanilkovou príchuťou snádychom karamelu. A pre milovníkov ovocných chutí máme tiež dobré správy – nové Orangino to sú vynikajúce piškóty s ovocným želé a lákavou polevou z horkej čokolády.

Prirodzene bez lepku: s európskou jednotkou!



Waffer
Oblátková trilógia – vanilka, čokoláda a orech



Fior di Sole
Nové, guľaté keksíky s vanilkovou príchuťou



Orangino
Piškóty plnené pomarančovým želé



Kúpite v obchodoch so zdravou výživou, lekárňach, a predajniach DM drogerie markt.

Dr. Schär S.r.l.
Winkelau 9, 39014 Postal (BZ), Taliansko
info@schaer.com, www.schaer.com
Výhradný dovozca pre Slovenskú republiku: www.kleis.cz.

a hlieny. Toto môže spôsobiť únavu, pocit ťažkých nôh, nafúknuté brucho alebo opuchy. V horších prípadoch vyvoláva gynekologické ochorenia u žien najmä výtoky a cysty, u mužov problémy s prostatou, neplodnosť. Nesmieme zabudnúť ani na kožné ochorenia, ktoré veľa krát súvisia so stavom nášho hrubého čreva. Podľa čínskej medicíny má hrubé črevo svoj párový orgán pľúca. Pľúca majú na starosti pokožku, preto sa ťažkosti s trávením lepku môžu odzrkadliť na našej koži vo forme ekzémov, vyrážok, prípadne akné.

Namiesto pšenice špalda

Podľa dietetiky krvných skupín sa zdá byť voči pšenici odolná len krvná skupina AB i napriek tomu, že typ A je typický poľnohospodár a veľmi dobre znáša obilniny. Pšenica mu však neprospieva, rovnako ani ostatným krvným skupinám. Väčšina z nás by sa teda mala pšeničným výrobkom vyhýbať. Mnohé národy sveta vôbec nepoznajú pšeničný chlieb, poznali ho naši predkovia v minulosti? Ak sa nedokážeme vzdať čerstvého chrumkavého chleba, môžeme zvoliť kompromis vo forme špaldy. Je to tiež pšenica, ale nie je vyšľachtená, takže si zachovala potrebné výživné látky, vitamíny a minerály. Podľa čínskej dietetiky je neutrálnej chuti a ľahko zohrievajúcej povahy. Toto je jej protiklad s klasickou pšenicou. Špalda posilní trávenie tým, že mierne zohrieva žalúdok. Teplo v žalúdku je také dôležité ako oheň na sporáku pri varení. Aj náš žalúdok je takýmto hrncom, v ktorom sa „varí" potrava, ktorú skonzumujeme.

Prospešné klíčky a otruby

Pšenica má aj svoje kladné stránky. Jej vedľajšie produkty sú užitočné pre naše zdravie. Sušené pšeničné klíčky obsahujú veľa vitamínov skupiny B a E, ktoré znižujú riziko srdcových ochorení. Taktiež obsahujú kyselinu listovú a pre svoj obsah vlákniny sú výbornou prevenciou pri poruchách funkcie čriev. Sú povahy studenej a kyslej. Kyslá sťahuje a tým bráni úniku energie a tekutín, a preto klíčky pomáhajú pri hnačke, inkontinencii alebo nadmernom potení. Používať ich môžete aj namiesto orechov ako posýpku na koláče či ako doplnok do obilninových kaší. Pšeničné otruby sú tiež výborným prostriedkom na prečistenie hrubého čreva. Kvôli obsahu vlákniny pomáhajú pri zápche, hemoroidoch, nadváhe.

Olej proti starnutiu pleti

Olej, lisovaný za studena z pšeničných klíčkov, má vysoký obsah vitamínu E, odbúrava voľné radikály a tým predchádza rastu rakovinových buniek. Zároveň čistí vnútorné orgány, najmä pečeň a srdce, pomáha tak pri procese trávenia a udržiavania dobrého krvného tlaku. Na vonkajšie použitie sa využíva hlavne v kozmetike - je to najlepší olej proti predčasnému starnutiu. V masážnych zmesiach pôsobí ako prírodný antioxidant.

Pšenica, čo s tebou?

Rozumný človek si vyberie to, čo mu prospieva. Skúsme si teda z darov pšenice zobrať to dobré – pozitívne účinky jej celých zŕn, otrúb, klíčkov a oleja (v ich prirodzenej forme a bio kvalite) a vyhnime sa tomu, čo nám škodí – chlebu, pečivu a koláčikom z bielej múky. Zdravou náhradou sú chleboviny z iných obilnín ako je špalda alebo raž, ryžové alebo kukuričné cestoviny alebo široký výber bezlepkových potravín. •







Pšenica bola pôvodne divo rastúca tráva

Naši predkovia ju používali už dávno pred naším letopočtom napríklad na výrobu ťažných lán potrebných pri stavbe pyramíd. Neskôr sa stala potravinou číslo jedna pre obyvateľov Mezopotámie. Dnes sa pšenica pestuje po celom svete. Spolu s kukuricou a ryžou je v prvej trojke produkcie obilnín.

Hladká pšeničná múka 00 extra

Je to vlastne len čistý pšeničný škrob, ktorý neobsahuje žiadne živiny. Dodá nám iba energiu, ktorá však rýchlo vyprchá a my opäť dostaneme chuť na niečo sýte. Je to najdrahší fast food na svete.



VICTORY
Ski club

10 krokov k štíhlosti

Väčšina žien by chcela byť štíhlejšia. Prinajmenšom o päť kíl.

Pri pohľade na dnešný kult ženského tela, ktorý na nás útočí z každej reklamy a titulky časopisu (mimochodom aj z tej našej, ale Adela je naozaj prirodzene štíhla!), sa nemožno čudovať. S ideálom krásy to nebolo vždy tak. Až od čias Twiggy sa posunul smerom k subtílnejším krivkám, ktoré nám diktujú svoj vzor. Ženské telo malo v minulosti mnoho iných, možno ďaleko atraktívnejších podôb. Aj Boticceliho Venuša bola predsa krásna žena!

text _ Vladimíra Dutková-Mináčová

Krok 1



Rešpektujte svoju prirodzenosť

Týmto úvodom som chcela povedať, že pohľady na krásu môžu byť celkom individuálne. Každá doba to vidí inak, v každom veku to my samé vnímame inak a inak nás vidia aj rôzni muži. Nie každá žena má predpoklady byť modelkovsky štíhla, niekto má jednoducho pevnejšiu konštitúciu. **Podľa tradičnej čínskej medicíny patria ľudia s pevnejšou stavbou tela, širšími kosťami, hustými vlasmi a žiarivou pleťou k tým šťastnejším.** Svedčí to o ich vitálnej sile. Vyzeráte podobne? Ste šťastná žena. Navyše, nikde nie je napísané, že sa všetkým mužom páčia iba štíhle ženy...

Krok 2

Majte sa rada

Nie. Milujte sa. Pozitívny vzťah k sebe a vlastné sebavedomie je nevyhnutným predpokladom k tomu, aby ste na sebe dokázali pracovať. **Ak budete chudnúť iba pre to, že to chce niekto iný, motivácia vám nevydrží. Urobte to iba pre seba.** Každý deň si povedzte: „Som krásna a môžem byť ešte krajšia." Starajte sa o seba. Ak ste aj plnšia, to ešte nie je dôvod na to, aby ste chodili v neforemných handrách. Poznám ženy, čo sú pri tele a chodia perfektne upravené. Vyzerajú krásne a sebavedome. Všetko je len v postoji k sebe samej. Prvým krokom je prijať sa a mať sa rada taká, aká som. Pre začiatok skúste nájsť na sebe 5 vecí, ktoré sú na vás pekné a 5 vlastností, na ktoré ste hrdá.

Krok 3

Eliminujte nebezpečný stres

Veľa žien priberá na základe rôznych stresových okolností, pod nátlakom životných udalostí, či rýchleho každodenného tempa.



Organizmus mnohých žien funguje tak, že ak na psychickej úrovni prežíva dlhodobý stres, na fyzickej sa obrní ochranným valom tuku. Jediná rada je, otvorene si uvedomiť svoj problém, pomenovať ho a snažiť sa ho riešiť. Okrem partnera a kamarátok existuje aj psychoterapia, ktorá dnes využíva aj mnohé alternatívne metódy a rieši psychické a fyzické bloky aj na podvedomej úrovni, napríklad metódou One Brain.

Krok 4

Začnite s energetickými cvičeniami



Je to prvý krok k životu bez stresu. Vyberte si jogu, civičenia Tao, Čchi-kung, Tai-čchi... niečo, čo vám bude blízke a sympatické. Všetky majú jedno spoločné. Relaxáciou a koncentráciou uvoľňujú myseľ, po fyzickej stránke posilňujú organizmus a zdravie. Pracujú s energiou, a tak sa po každom cvičení budete cítiť ako znovuzrodená. Navyše budete odchádzať s vyčistenou hlavou, a v takej sa predsa len lepšie upratujú myšlienky. Časom zistíte, že čím viac cvičíte, tým jednoduchšie vám idú veci v živote, tým skôr všetko stíhate. To preto, lebo rozprúdená energia sa môže lepšie zamerať želaným smerom. Aj smerom k zhodeniu hmotnosti.

Krok 5

Spite

Spite a chodievajte spať každý deň čo najskôr. Pokojne už pred desiatou. **Oddýchnutý organizmus si pýta menej energie.** Naopak, keď ste unavená, potrebujete rýchlo dobiť baterky jedlom. Ak večerné jedlo vymeníte za spánok, urobíte tým dobre svojmu zdraviu, nehovoriac o psychike. Odmenou vám určite bude aj



ranný obraz v zrkadle – bez kruhov pod očami. Ak zjete posledné jedlo 5 hodín pred spánkom, teda približne okolo piatej alebo šiestej večer, začnete chudnúť automaticky. Navyše sa ráno budete budiť veľmi svieža. Ak organizmus nemusí počas spánku zabíjať čas spracovávaním potravy, dokáže regeneráciou zázračné veci.

Krok 6

Poupratujte si v tele

Áno, to by sa hodilo na úvod každého rozhodnutia smerom k zdravšiemu životnému štýlu. S prospešnými očistnými kúrami by sa malo začať až na jar. Ale nič zlé neurobíte, ak už teraz prestanete jesť sladkosti a nahradíte ich ovocím. Vynechať môžete aj biely chlieb a výrobky z pšeničnej múky. Vymeňte ich za obilniny, ktoré obsahujú viac vlákniny a výživných látok – ryža, špalda, proso, raž, amarant. Ich celé zrná majú schopnosť čistiť steny hrubého čreva. Upratovaciemu procesu v tele pomôžete samozrejme rôznymi čajmi a výživovými doplnkami. Veľmi účinný a zdraviu prospešný je napríklad čaj Pu-erh.*





Krok 7

Varte si

Viete prečo Číňania nepočítajú kalórie? Pretože jedia ryžu. A tajomstvo štíhlosti je odhalené! Ryža na raňajky, na obed aj na večeru! S ovocím, varenou a dusenou zeleninou, vajíčkom a výnimočne s mäsom. **V Ázii sa je ryža tak, ako u nás chlieb. Na rozdiel od chleba je nepomerne zdravšia a stráviteľnejšia.** Aziati nepoznajú fast foody v takej podobe ako my a jedia prevažne varené jedlo s množstvom rôzne upravenej a ochutenej zeleniny. Zdravé, sýte a jednoduché na trávenie. Skúste sa v tomto duchu nechať trochu inšpirovať aj pre svoj jedálniček. Nezhltnite narýchlo, čo vám príde pod ruku, doprajte si čas na teplé a ľahké jedlo.



Krok 8

Pravidelne jedzte

Čo sa stane, keď vynecháte raňajky alebo ktorékoľvek iné jedlo? Vyhladovaný a vystresovaný organizmus si pri najbližšej príležitosti uloží všetko a nepustí ďalej ani za svet. Veď, čo ak zasa príde obdobie hladu? Musí mať jednoducho zásoby. **Nepravidelným stravovaním si zbytočne rozhodíte metabolizmus a donútite telo ukladať si energiu na horšie časy v podobe tuku.** Váš organizmus pritom naopak miluje systém, pohodu a istotu. Doprajte mu každý deň 3, 4 alebo ideálne až 5 jedál po menších dávkach, približne v rovnakom čase. Veľmi rýchlo sa vám odmení fungujúcim metabolizmom.

Krok 9

Hýbte sa

*Pu-erh – čaj nielen na odbúravanie tukov



Čínska tradičná medicína nazýva tento čaj zametačom ľudského tela a pripisuje mu mnohé liečivé schopnosti. ***Čaj Pu-erh rozkladá tuky a jedy zo stráveného mäsa, rozpúšťa hlieny, detoxikuje organizmus, čistí črevá, krv a pečeň, pomáha pri nadúvaní aj pri prechladnutí, zahrieva, zlepšuje prúdenie energie a koncentráciu.*** *Práve jeho významné účinky pri odbúravaní tukov a znižovaní cholesterolu ho preslávili na celom svete. Najnovšie však japonskí vedci zistili, že má aj protirakovinové účinky. Čaj Pu-erh má vplyv aj na psychiku a pôsobí proti stresu a depresiám. Jeho obklady navyše pôsobia omladzujúco.*

Ó, koľkokrát ste to už počuli! A ešte ste nezačali. Alebo začali a nevydržali? Možno ste to zobrali zo zlého konca. Neriaďte sa nijakými odporúčanými výkonmi, ani tým, na akom stupni záťaže šliape na steperi vaša kamarátka. Aj k pohybu pristupujte s láskou k sebe. **Neprekonávajte sa, robte to tak, ako je vám to príjemné.** Ak budete namiesto sebazaprenia cítiť radosť, len vtedy vám nadšenie pre šport vydrží. Choďte si zabehať, hoci len na desať minút, robte pravidelne (aspoň tri razy v týždni) čokoľvek, čo je vám blízke – lyžujte, plávajte, bicyklujte...

Krok 10



Odmeňujte sa

Konečne najkrajšia kapitola. Samozrejme, prečo by ste sa mali namáhať zadarmo? A zmena životného štýlu je veru poriadna drina. Ale verte mi, stojí za to. **Po každom úspechu sa odmeňte.** Nezjedli ste dnes nič sladké? Výborne, môžete si kúpiť pančušky! Športovali ste? Doprajte si saunu alebo masáž. Nebudete už dnes jesť po piatej? Skvelé, tak choďte do kina! Urobte si dobre, veď si to zaslúžite.

S láskou k sebe, vám aj cesta k štíhlosti ubehne ľahšie a rýchlejšie.



Bio tipy



Biopark

Sieť obchodov, v ktorých to žije

Nájdete tu produkty z ekologického a biologického hospodárstva – všetko pre vaše zdravie. Pretože prevencia je lacnejšia ako liečba. Ľudia ktorí si myslia, že bio je len módny hit, sa veľmi mýlia. **Bio znamená záruku čistoty potravín, ktorá je permanentne sledovaná kontrolnými úradmi a získanie BIO certifikátu nie je jednoduché.** Ak sa rozhodnete pre cestu pravých potravín, ktoré sú telu prirodzené, tak v našom sortimente nájdete všetko potrebné na prípravu jedál – od strukovín, cez ryžu, múky, mlieko až po omáčky. Rovnako aj sladkosti, jogurty, čerstvé ovocie a zeleninu aj produkty pre bezlepkovú a bezlaktózovú diétu, vrátane zákuskov. Chuťovkou sú obložené bagety, slané mlsnôtky, nátierky a koláčiky rôznych chutí sladené fruktózou. Nezabúdame ani na výživové doplnky a kozmetiku. To všetko nájdete v 4 predajniach – v Auparku, Avione, Poluse a v City Bussiness Centre na Mlynských nivách v Bratislave.

www.biopark.sk

Slnečnica

Všetko, čo doma potrebujete v bio kvalite

Na začiatku vzniku bio potravín Slnečnica stála snaha vyplniť medzeru na trhu a ponúknuť slovenským zákazníkom kompletný sortiment bežných potravín v bio kvalite. Za necelých päť rokov sa podarilo vybudovať obchod, v ktorom dostanete kúpiť nielen špeciálne produkty z oblasti makrobiotiky, živej a vegánskej stravy, výživových doplnkov a špeciálnych potravín, ale najmä čerstvú zeleninu a ovocie, široký výber mliečnych produktov nielen z kravského, ale aj z kozieho a ovčieho mlieka, čerstvé nátierky, mäso a mäsové výrobky, zdravé polotovary a to všetko samozrejme v bio kvalite. Okrem chuti si tu môžete potešiť aj ostatné zmysly výberom naturálnej kozmetiky. Ak pravidelne alebo len občas chcete mať na tanieri čerstvé bio potraviny, nemusíte už ísť na nákup do susedného Rakúska.
Stačí prísť do Slnečnice na Kvačalovu ulicu v Bratislave.

www.slnecnica.sk

Biologika

Kamenný aj internetový obchod

Špecialitou našej predajne biopotravín a ekodrogérie je prepojenie kamenného a internetového obchodu. Nákup cez internet je veľmi pohodlný a roznášky tovaru robíme v Bratislave 2 x do týždňa. V rámci Slovenska zasielame tovar prostredníctvom pošty či kuriéra. Od začiatku existencie kladieme dôraz na čerstvé ovocie a zeleninu, chutné mliečne výrobky, sójové jogurty, chladené mäso, pasty z rôznych druhov orechov, ale aj sladkosti a produkty pre špeciálne diéty. Našim náročným a zorientovaným zákazníkom ponúkame tiež ekologické prostriedky pre domácnosť, prírodnú kozmetiku, hygienické potreby i bio krmivo pre zvieratá. Rozširujeme sortiment tepelne neupravovaných „raw" výrobkov, nájdete u nás aj čaje či peruánske liečivé byliny, pre maškrtníkov rozširujeme sortiment čokolád a tyčiniek. Predajňa Biologika sa nachádza v Bratislave v Apollo Business Centre I.

www.biologika.sk

Botanicus

Pre zdravie aj krásu

Svet Botanicus je svetom rastlín... Tento výrok radí firmu Botanicus do ojedinelej skupiny výrobcov, ktorí si uvedomujú prospešnosť a výnimočné účinky rastlín pri výrobe prírodných výrobkov – zvlášť produktov pre zdravie a krásu. Botanicus je značka špecifická svojou filozofiou, no i kvalitou a liečebným efektom výrobkov. Produkty Botanicus sú typické svojimi limitovanými sériami, sezónnou dostupnosťou rastlinných materiálov, ručnou výrobou a typickým dizajnom. Okrem širokej škály kozmetiky (mydlá, šampóny, kondicionéry, kúpeľové oleje, pleťové a telové krémy, masky, atď.), nájdete v našej bratislavskej predajni aj širokú ponuku bio či bezlepkových potravín, ekologických produktov do domácností, aromaterapeutických olejov, čajov, dochutín, doplnkov výživy a rôznych špecialít. Zájdite za kvalitou prírodných výrobkov do predajne Botanicus, v podchode na Hodžovom námestí v Bratislave.

www.botanicus.eu.sk

botanicus
SVET RASTLÍN

Urobte si dobre...
v záhrade plnej zmyselných vôní

HORTUS

The World of botanicus
is The World of Plants

& APOTHICUS



- relax a pokoj pre vaše telo i dušu
- certifikovaná prírodná kozmetika
- kompletná starostlivosť o vašu pokožku
- výživné krémy, pleťové masky, mlieka, šampóny, mydlá
- kúpeľové soli, peny, oleje
- bio kvalita liečebným účinkom
- pre všetky typy pleti

Predajňa v Bratislave
podchod na Hodžovom nám.
po – pia: 7.00 – 19.00 h
sobota: 9.00 – 13.00 h

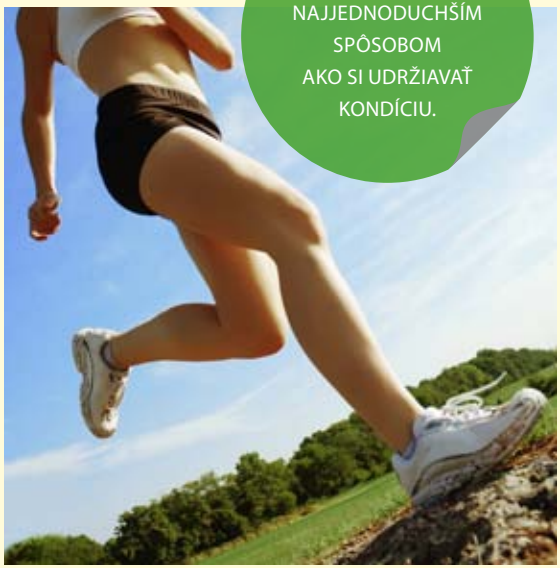
www.botanicus.eu.sk

• Proti stresu

BEH

Milióny ľudí po celom svete behajú. Čo ich na behu láka? Beh je prirodzený pohyb, ktorý udržiava fyzickú aj psychickú rovnováhu. Niektorí chcú zhodiť prebytočné kilogramy, iní si chcú zlepšiť kondíciu, ďalší radi súťažia a túžia zdolať čo najviac súperov, alebo potrebujú jednoducho vybehať stres. Dôvody sú rôzne, hobby spoločné. Beh je jedným z finančne najmenej nákladných športov. Behať sa dá kdekoľvek a kedykoľvek. Okrem šance schudnúť ponúka beh ďalšie výhody – je zdravý a zlepšuje náladu. Je relaxom pre telo aj pre hlavu. Dokáže zvýšiť sebavedomie a dodá dobrý pocit z vlastného tela. Jeho nespornou výhodou je kontakt s prírodou. Aj pri behu však dodržiavajte pravidlá. Základom je správna obuv. Prvé týždne ešte zvládnete aj v obyčajných teniskách, no ak sa rozhodnete behávať pravidelne, určite zájdite do špecializovaného obchodu a nechajte si poradiť. A pozor na tradičnú chybu začiatočníkov - nepreceňte svoje sily. Len tak vám beh zachutí.

BEHANIE JE TÝM NAJJEDNODUCHŠÍM SPÔSOBOM AKO SI UDRŽIAVAŤ KONDÍCIU.

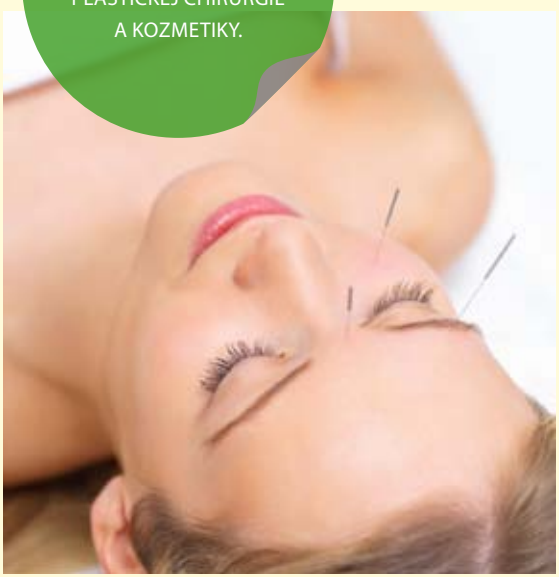


• **www.behame.sk**

• Ihlami proti vráskam

FACE AKUPUNKTÚRA

AKUPUNKTÚRNE IHLY SÚ SKVELOU ALTERNATÍVOU PLASTICKEJ CHIRURGIE A KOZMETIKY.



• **www.terramedica.sk**

Akupunktúra tváre dokáže veľmi účinne spomaliť procesy starnutia. Nie je žiadnym najnovším výstrelkom módy. Je jednou z foriem tradičnej čínskej medicíny. Akupunktúrne ihly sa umiestňujú na strategické miesta na tvári a krku, čo uvoľní prirodzený tok energie v tele. Pokožka na tvári sa vďaka zvýšenému prietoku krvi stáva pružnejšou a hladšou. Podporí sa rast nových kolagénových a elastínových vlákien, ktoré vyhladzujú vrásky a tvár tak získa lepší svalový tonus a mladistvý vzhľad. Vítaným vedľajším efektom omladenia pleti je zlepšenie celkového zdravia a pohody. Ihly sa aplikujú do pokožky tváre. Po aplikácii klientka odpočíva na lôžku, necíti žiadnu bolesť, počúva relaxačnú hudbu. Bezprostredne po odstránení ihličiek je badať efekt – jemné kontúry vrások sa celkom stratia, hlbšie vrásky sú vyplnené a najhlbšie vrásky sú menej nápadné. Akupunktúra tiež znižuje hladinu stresu, zmierňuje bolesť hlavy a pomáha odstrániť akné. Ideálne je začať s face akupunktúrou už okolo tridsiateho roku života.

• Zážitok pre zmysly

ZNOVUZRODENIE V SPA

DEŇ V SPA JE IDEÁLNOU CESTOU ZA RELAXOM DUŠE A UVOĽNENÍM TELA.



Nie je lepší relax, ako sa na niekoľko hodín zavrieť do spa, dať si saunu, masáž, nechať si urobiť kozmetiku, manikúru, pedikúru... Takýto spa deň dokáže urobiť s naším telom doslova zázraky.

V bratislavskom Lido Spa ponúkajú dokonalý relax v kombinácii s thajskými masážami, ktoré nepôsobia len uvoľňujúco, ale aj ozdravujúco. Účinkujú na naše akupunktúrne dráhy a reflexné body a aktivizujú tak energiu v jednotlivých orgánoch tela. Lido Spa & Thai Massage je jedinečným miestom, kde môžete uniknúť od každodenných starostí a pracovných povinností. Môžete zrelaxovať vo fínskej, parnej či bylinkovej saune a ochladiť sa v bazéne pod holým nebom. K úplnej očiste organizmu prispeje aj lymfodrenáž, kozmetika, pedikúra či manikúra. V ponuke je aj kryoterapia, fitness či relaxačná pyramída. Doprajte si svoj deň v spa – dokonalé znovuzrodenie tela, ktoré bude mať blahodarný vplyv aj na vašu dušu a myseľ.

• **www.lidospa.sk**

• Umenie harmonizácie priestoru

FENG SHUI KURZY

Číňania už pred tisícročiami zistili, že priestor, v ktorom žijeme a pracujeme, vplýva nielen na naše telo a psychiku, ale aj na náš život vo všetkých jeho aspektoch.

Preto harmonizovaním priestoru, v ktorom bývame či pracujeme, (rozložením nábytku, farbami, tvarmi, kvetmi, dekoráciami atď.) môžeme zlepšiť naše zdravie, finančnú situáciu, vzťahy, úspech v zamestnaní alebo škole a celkovú atmosféru a pohodu daného miesta. Harmonický priestor môžeme mať v akomkoľvek architektonickom či dizajnovom štýle. Zaujíma vás viac? Európska Organizácia Feng Shui organizuje viacero zaujímavých kurzov. Vybrať si môžete zo širokého spektra seminárov. Skúste základný alebo profesionálny kurz Feng Shui alebo Feng Shui pre podnikateľov, kurz venovaný záhradám a exteriérom alebo čítaniu symbolov a obrazov. O celostnom ponímaní človeka sa dozviete viac na kurzoch čítania z tváre či z neverbálnych signálov, na kurzoch o diagnostike a symbolike chorôb a ich pochopení.

UČENIE FENG SHUI VÁM ODHALÍ TAJOMSTVO AKO IDEÁLNE BÝVAŤ.



• **www.fengshui-organizacia.sk**

KNIŽNÉ TIPY

text
Zuzana Kostovčáková



• Daniel Reid

TAO ZDRAVIA, SEXU A DLHÉHO ŽIVOTA

Pragma | 2005

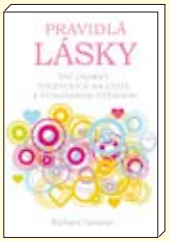
Hneď na začiatok musím povedať, že vtesnať Tao zdravia, sexu a dlhého života do nasledujúcich pár riadkov je nemožné. Tak ako je Tao cesta, ktorá prestupuje všetkými úkazmi vesmíru, od nekonečných po nekonečne malé a vdychuje život celému svetu, tak sa aj samotný obsah tejto knihy dotýka mnohých stránok ľudského života, v ktorom všetko so všetkým súvisí. Daniel Reid spája učenie taoizmu a jeho historické východiská s princípmi jeho uplatňovania v bežnom živote. Do kontrastu dáva filozofiu východu a západu, predovšetkým ich rozdielny pohľad na vznik a riešenie problémov zdravia a vzťahov. Úvod knihy je viac filozofický, hovorí o histórii taoizmu, vzájomnej príťažlivosti jinu a jangu, teórii piatich elementov, o životnej energii a duchovnej sile.

Zostávajúca podstatná časť knihy je, ako už názov hovorí, venovaná zdraviu, sexu a dlhovekosti, pričom je príbehové rozprávanie prerývané praktickými návodmi pre bežný život. V časti o zdraví nachádzame podrobne opísané pravidlá vhodného stravovania s ohľadom na telo i na dušu, liečivé účinky potravín a očistných pôstoch pri rôznych ochoreniach, vrátane civilizačných, ktoré sú typické pre dnešnú uponáhľanú spoločnosť. Zásady stravovania sú doplnené o techniky dýchania, o cvičenia a meditácie. Zaujímavosťou je, že v niektorých pasážach sa objavujú rady podobné tým, ktoré sa dlhodobo tradujú aj u nás. Časť knihy venovaná dobrému sexu prináša alternatívny pohľad čínskej sexuológie, ktorá prostredníctvom špeciálnych techník rozvíja sex do roviny vzájomného odovzdávania životnej energie a esencie. Sexuálna energia sa tak stáva v živote ženy a muža jedinečnou – so schopnosťou liečiť a blahodarne pôsobiť na rôzne aspekty zdravia a psychiky.

Postupne sa čitateľ posúva k odhaleniu tajomstva ideálneho a dlhého života, ktoré v skutočnosti nie je nijako zložité.

Tao zdravia, sexu a dlhého života je kniha, ktorá by s vami mala prežiť kus vášho bytia. Množstvo zaujímavých myšlienok, informácií a filozofie, ktoré v sebe nesie, sa nedá spracovať naraz. Pri jej čítaní môžete mať pocit, že niektoré pasáže odhalia svoj ďalší zmysel až s odstupom času, v zrkadle nadobudnutých životných skúseností.

A tak prichádzam k záveru, že v mojej knižnici, a snáď aj v tej vašej, bude mať dôležité miesto pravdepodobne veľmi dlhý čas, ako sprievodca životom.



• Richard Templar

PRAVIDLÁ LÁSKY

Eastone Books | 2010

Hľadáte niekoho, s kým by ste vytvorili harmonický vzťah. Alebo možno ani nehľadáte, no skôr či neskôr sa potenciálny partner objaví a vy si užívate prejavy zamilovanosti, vzrušenia, či šteklenie v brušku a myslíte si pritom, že tentoraz je to to pravé. Že tentoraz to bude krásne a bezproblémové, a že váš vzťah nezovšednie. Prejde nejaký čas a vy zisťujete, že váš milovaný má nedostatky, že prichádza stereotyp... Možno sa vám podarí niečo zmeniť a prežiť v spokojnosti zvyšok života, možno ten zvyšok života strávite v úlohe trpiteľa, a možno vám vzťah stroskotá a vy sa znova ocitnete v bode hľadania. Rôzne scenáre, rôznych príbehov. Pre všetkých, ktorí by radi kráčali tou ideálnou a harmonickou cestou, prináša Richard Templar akúsi príručku s výsostne pragmatickým názvom Pravidlá lásky, ktoré majú byť sprievodcom na ceste k celoživotnému fungujúcemu vzťahu. V knihe, ktorá je členená do šiestich tematických okruhov, ponúka Templar na každej dvojstrane jedno „kúzelné" pravidlo lásky s jeho praktickou ukážkou zo života. Ak si odmyslíme miestami až manažérsky prístup k formulovaniu všeobecných právd, je kniha príjemným čítaním o tom, čo ste doteraz o vzťahoch ani netušili alebo si to neuvedomovali, o tom, čo ste tušili alebo čo už dávno viete, čo vo vzťahu robíte, ale aj o tom, čo ste už dávno robiť zabudli. Okrem myšlienky, že si máte vziať človeka, ktorý vás vie rozosmiať, si z knihy odnesiete niekoľko vtipných i smutnejších historiek o dvojiciach z autorovho okolia. Po 100 pravidlách lásky sa rozhodne oplatí siahnuť, ak chcete neustále udržiavať oheň svojho vzťahu.



• Mind Gym

POSILŇOVŇA MYSLE

Ikar | 2008

Na oficiálnej webovej stránke The Mind Gym, je v centre pozornosti myšlienka transformácie výkonnosti prostredníctvom zmeny v myslení. Presne o tom je táto zelená kniha. The Mind Gym je knižka pre všetkých, ktorí chcú dosiahnuť viac za kratší čas, lepšie bojovať so stresom, prijímať zaujímavé výzvy a ľahšie zvládať náročné pracovné úlohy. Zaoberá sa tým, ako môžete prebrať kontrolu v živote i v práci, zapôsobiť na ľudí okolo seba, viesť náročné rozhovory, čeliť stresu a pritom sa dokázať uvoľniť, no nezabúda ani na povzbudenie tvorivosti, vďaka ktorej všetko môže ísť ľahšie a efektívnejšie. A hoci by názov mohol zvádzať k predstave logických hádaniek, úloh a hlavolamov, v podstate ide o náčrty rôznych problémových situácií zo života a biznis praxe, možností riešenia a argumentácií za a proti a ukážky toho, čo v praxi funguje, respektíve nefunguje v závislosti od toho, ako človek myslí a uvažuje. Hneď v úvode sa môžete pousmiať nad odporúčaním autorov nečítať túto knihu, za ktorým sa skrýva kľúč k jej používaniu. Ponúka sa totiž niekoľko alternatív, ako s knihou pracovať. Nemusíte ju čítať celú, stranu po strane, ale stačí si z obsahu vybrať problém, ktorý chcete riešiť a prečítať len vybrané pasáže – či už ide o zlepšenie vystupovania, schopnosť povedať úprimný názor, zvládanie stresu, nový životný začiatok a podobne. Alebo si prostredníctvom zodpovedania niekoľkých otázok, ktoré vám pomôžu odhaliť vaše slabiny, a priloženého návrhu zostavíte vlastný „tréningový" program, ktorým budete krok za krokom postupovať. Tak teda hor sa na intelektuálnu gymnastiku!



ZEN v praxi

Ľubor Košút

Dosiahnuť osvietenie je ľahké,
ťažké je osvietenie si udržať.

V našom živote zažívame rôzne situácie, sme zviazaní rôznymi vzťahmi a konáme rôzne skutky. Všetko okolo nás sa veľmi rýchlo mení. Niekedy sa cítime skvelo, sme šťastní a veselí. Po iné dni, keď sa situácia a podmienky zmenia, naše pocity nie sú úplne dokonalé. Keď sa cítime horšie dlhšiu dobu, obranný mechanizmus nášho ja sa začína aktivizovať a kričí: „Niečo so sebou urob! Spamätaj sa!" Sme zamračení, zamyslení, nevieme, čo so sebou. Chceme sa zasa cítiť lepšie, zasa chodiť vysmiati a uvoľnení a mať príjemné pocity. Chceme rozumieť sebe aj ostatným. Chvíle šťastia striedajú smutnejšie okamihy, minúty čistej mysle sa striedajú s hlavou plnou myslenia, ilúzii a stresov. Niekto to rieši dobrým jedlom, alkoholom alebo nákupmi, ďalší tým, že sa chce na svoj problém pozrieť hlbšie - do seba. Buddha povedal, že všetky bytosti sú pôvodne osvietené, teda majú buddhovskú podstatu: sú si vedomé svojej situácie, vzťahov i správneho konania. Ako si teda túto osvietenú myseľ udržať čo najdlhšie?

Je to ako s fyzickou kondičkou. Ako deti sme pravidelne cvičili (mávali sme telesnú výchovu), šantili po vonku, hrávali sa, denne športovali. Naše fyzické zdravie prekypovalo dobrou kondíciou. Keď sme dospeli a začali pracovať, času na fyzické cvičenie bolo čoraz menej. Keď sa telu nevenujeme dlhšiu dobu, fyzická kondícia odchádza veľmi rýchlo – zmenšuje sa svalová hmota, sme menej ohybní a neschopní pružne reagovať. Rovnako je to aj s mysľou. Aby bola v pohode, musíme s ňou cvičiť. Potom bude reagovať na životné situácie ako čisté zrkadlo. Odráža žltú, keď sa zjaví žltá, odráža červenú, keď príde červená. Cvičená myseľ môže správne zareagovať aj na to, čo nám život prináša a určiť správny smer nášho konania.

Zenový výcvik je o skúšaní. Zenový majster Seung Sahn svojim študentom vždy hovorieval: „Skúšaj, skúšaj, skúšaj." Keď v živote urobíme chybu, uvedomíme si ju, opäť sa postavíme a ideme ďalej. Tomu sa hovorí myseľ skúšania. Platí to aj o zenovej praxi, o zenovom výcviku. Záleží len na našom úsilí, aký výsledok z cvičenia dosiahneme.

Výkrik do údolia:
silný výkrik – silná ozvena
slabý výkrik – slabá ozvena

Pre koho je určená zenová prax? Jeden skvelý učiteľ, zenový majster Man Gong, raz povedal:

„Každý kto vie, že sójová omáčka je slaná, môže cvičiť zen."

Človek, ktorý sa chce hlbšie pozrieť na svoje ja, pochopiť seba samého a pohyb tohto sveta, je pripravený robiť zen.

Zenová myseľ je myseľ začiatočníka. Keď s niečím po prvýkrát prichádzame do kontaktu, všetky naše zmysly sú otvorené, všetko vnímame na sto percent. Je to ako sedieť po prvýkrát v novom aute: sadáme si doň, cítime dotyk skvelého nového sedadla, vôňu plastov a celého priestoru, dotýkame sa volantu a riadiacej páky a... so všetkým sa jednotíme. My sme auto, auto je naše ja. Zenový výcvik má viacero foriem, ktoré majú rovnaký základ: **„Čo som?"**

V zenových centrách každý deň robíme 108 poklôn, spoločne sedíme, spoločne spievame sútry, spoločne jeme, pracujeme, všetky činnosti sú spoločným konaním. Spoločné cvičenie a spoločné konanie sú veľmi dôležité. Niekedy sa mi napríklad nechce vstávať a ísť sedieť zen, ale vidím, že ostatní študenti vstávajú a pripravujú sa na cvičenie, preto idem aj ja. Navzájom sa podporujeme. Naše individuálne ja sa zrkadlí v tých ostatných, pravá podstata ostatných ľudí je vlastnou podstatou môjho ja.

Zenový výcvik a skutočný život nie sú oddelené, pokiaľ je naša myseľ čistá. Ak nie je čistá a rozlišujeme, vtedy môže byť zenové cvičenie ťažké, zložité, nudné a fyzicky náročné. Tak ako život sám. Keď to len robíme a nehodnotíme, protiklady, problémy a prekážky sa strácajú a naša myseľ zrazu vníma všetko práve také, aké to je.

Ticho sedieť, nič nerobiť,
jar prichádza a tráva rastie sama od seba. •

Vy sa pýtate, numerologička radí!

NUMERØLØGICKÁ PØRADŇA

Môj syn by mal ísť od septembra 2011 na rok študovať strednú školu do USA. Chcela by som vedieť či to zvládne?

Martin 15. 9. 1995

Váš syn je úžasný mladý muž, má dar optimizmu, húževnatosti a príťažlivosti. Je veľmi múdry, inteligentný, a to čo je pre jeho cieľ hlavné, je túžba. Popri tom ako si všetky tieto svoje danosti uvedomuje, povoľuje uzdu ostražitosti. Vtedy nastúpi sebaľútosť, silná túžba dovŕšiť „šibalstvá" do konca. Pozor na city – práve tie sú u neho veľmi silné už v mladosti. Váš syn však štúdium v zahraničí zvládne a má aj všetky predpoklady, aby ho aj úspešne dokončil. Je naozaj nesmierne šikovný. Vysoké ciele a postavenie dosiahne, ak sa naučí správne „krotiť" svoje negatíva. Veď napokon, tie máme všetci.

Mám novú lásku a zatiaľ to vyzerá sľubne, aj keď partner je introvertnejší typ a emócie si necháva pre seba. Chcela by som vedieť, čo ku mne cíti a či by nám to v budúcnosti klapalo.

Oľga 12. 3. 1976
Tomáš 18. 8. 1973

Oľga, ste veľmi inteligentná a rozvážna. Máte vypestovaný veľký zmysel pre harmóniu domova. Vašim najväčším darom je vyjadrovanie sa a komunikácia s okolím. Mali by ste si viac veriť, niekedy máte tendenciu hádzať, ako sa vraví, „flintu do žita". Trošku si dávajte pozor zdravie, náhlu slabosť či vyčerpanie. Tomáš je typ, ktorý naozaj vie čo chce. Rozvážnosť je totiž jeho klenotom, čo sa na druhej strane o komunikácii povedať nedá. Niekedy bohužiaľ povie to, čo sa už nedá vziať späť. Niekedy ho dokonca pochytí taká zlosť, že je schopný v zlomku sekundy zahodiť všetko na čom mu záleží. Stačí ho však nechať „vychladnúť"! Kombinácia vzťahu a prípadného spolužitia je priaznivá, ale zadarmo to nebude. Musíte vylúčiť nezmyselné a zbytočné hádky a naťahovania. Vzťah sa nezískava ani nenakupuje, ten sa buduje.

Chcel by som vedieť akým smerom sa mám vydať v profesionálnej kariére – či cestou vlastného biznisu, alebo je pre mňa lepší zamestnanecký pomer – a kedy sa mi rozbehne kariéra aj peniaze?

Jaroslav 16. 5. 1976

Vy ste veľmi príťažlivý mladý muž. Často vás však zraňujú city, ktoré boli alebo sú menej úspešné. Máte skvelý dar reči, ste ambiciózny a máte talent na cudzie jazyky. Milujete však slobodu a nespútanosť. Veľmi často snívate, čo vás posúva dozadu, a tak nenapredujete vo svojich plánoch ako by ste chceli. Viac by vám vyhovovalo, keby ste si sám korigovali svoje pracovné ambície. Nepatríte totiž medzi tie typy, ktoré chodia načas do práce. Kedy sa vám rozbehne vlastná kariéra? Hneď. Zrátajte si svoje schopnosti, priority a uskutočníte svoje plány. Úspech a peniaze sa určite dostavia. Nespoliehajte sa na nikoho, iba sám na seba. Využite všetky schopnosti a vedomosti, ktoré ste získali. Vašim nepriateľom je iba vlastná neistota. Vyžeňte ju zo svojich služieb. Spriateľte sa radšej so sebadisciplínou a vytrvalosťou.

Môj syn zatiaľ nedokončil školu ani nemá pravidelné zamestnanie. Chcela by som vedieť, čo ho brzdí a či sa sám nájde a uplatní v živote?

Pavol 6. 9. 1990

Ja tu nevidím principiálny problém. To, že nedokončil školu a nemá stále zamestnanie je spôsobené tým, že

sa ešte nenašiel. Brzda však mohla vzniknúť už v detstve. Ja ho vidím ináč. Je to múdry aj šikovný človek. To, že je impulzívnejší, a najmä v komunikácii, je iba jeho obrana. Má v sebe zatrpknutosť, možno sa citovo sklamal. Nájde sa, nebojte sa! Študovať môže i diaľkovo. Má veľmi silného ducha slobodnej vôle. Verím, že vás ešte prekvapí aj veľkými činmi. Nevylučujem ani prácu v zahraničí. Zmena prostredia mu len prospeje. Pochopí, že holuby samé z neba do úst nepadajú.

Veľmi ťažko komunikujem s bývalým manželom, nevieme sa dohodnúť ani na režime starostlivosti o dcéru a vždy si vojdeme do vlasov. Čo s tým môžem urobiť?

Andrea 26. 2. 1970
Branislav 7. 3. 1973

Najväčším problémom je nevhodná komunikácia, ktorá vášmu vzťahu zjavne škodí. Spomeňte si, že časté nezhody v názoroch ste ani vy neriešili rozumom, ale emóciami. Andrejka, ja vám zatiaľ neodporúčam pokračovať v tejto „vojne". Jednoducho si zvoľte spoľahlivého „hovorcu" – odborníka, ktorý má špecializované vedomosti a znalosti v tejto problematike. Kurátor, psychológ či právnik, každý z nich vám môže pomôcť. Uvedomte si, že aj vy ste svojho bývalého muža hlbšie ranila a jeho správanie je následkom aj jeho ješitnosti, hnevu a zranených citov. Skúste mu ukázať, že si ho vážite a dôverujete mu. Dobre pripravená stratégia je úžasný manéver. Vy sama môžete veľa urobiť pre inú komunikáciu.

Môj manžel sa rozhodol ísť do komunálnej politiky, má šancu uspieť?

Tibor 14. 1. 1955

Váš manžel je „krstné dieťa šťastnej hviezdy". Tá ho sprevádza po celý život a v „noci mu šepká" dobré rady v podobe snov. Je obľúbený pre svoje „vznešené" zmýšľanie či názory. Má úžasný dar pracovať s financiami. Chybičkou krásy je jeho neistota, ktorá sa „háda" s trpezlivosťou a unáhlenosťou. Ak sa naučí tieto vlastnosti zharmonizovať, nič nie je pre neho nemožné. Verím, že sa na post politickej scény dostane. Keď nie teraz, tak v budúcnosti má otvorené všetky dvere.

V našom dlhoročnom manželstve to poriadne škrípe. Máme šancu spolu ešte existovať aspoň na báze priateľstva a vzájomnej tolerancie?

Tamara 25. 2. 1960
Andrej 17. 6. 1961

Ójojój, keby ste vedeli ako ľahko! Ste šikovnejšia a ambicióznejšia, ste ako úhor, vyšmyknete sa kedykoľvek, keď máte príležitosť a vplávate do „priaznivejších" vôd. Ste veľmi tvorivá, viete čo chcete a viete si to aj zariadiť. Či je to práca, city alebo financie. Toto všetko si viete zabezpečiť sama! To však neznamená, že netúžite po láske, ale aj sexe či príjemných pozornostiach. Čo sa týka vášho manžela, ten je konzervatívnejší a už vám nedokáže toľko ponúknuť. On jednoducho zostal vo vývoji stáť. Čo už dosiahol mu na teraz stačí, a preto váš vzťah stagnuje. Napätie, dusivá nálada sa udomácnila aj vo vašich mysliach. Musíte ju odtiaľ vyhnať. Andrej cíti, že nedokáže uspokojiť vaše túžby, hoci to chce. Na tomto vzťahu sa dá pracovať, stačí tolerancia, pochopenie, porozumenie, vyhýbanie sa konfliktom. Váš vzťah nie je trvalo rozvrátený, iba nemohúci. Ste žena činu, a preto porozmýšľajte čo treba urobiť a akou cestou stratégie sa vydať. Držím vám palce!

ČÍSLA NÁŠHO DÁTUMU NARODENIA DO ZNAČNEJ MIERY HOVORIA O NAŠEJ OSOBNOSTI, NAŠOM CHARAKTERE I NAŠICH MOŽNOSTIACH V ŽIVOTE.

Numerológia dokáže na základe nich veľmi presne povedať, čo môžeme očakávať od jednotlivých oblastí života – práce, financií, vzťahov, ale aj od konkrétnych životných období, či ľudí, ktorí sú okolo nás. Numerológia pracuje s číslami dátumu narodenia a hodnotou krstného mena, ako dôležitou vibráciou, ktorá nás ovplyvňuje.

Odpovede bývajú veľmi presné. Pomôžu vám zorientovať sa v jednotlivých životných situáciách, ľuďoch či vzťahoch a možno urobiť v živote nové rozumné rozhodnutia.



Všetko dobré vám želá numerologička –UGA–
(Bratislava, Slovensko)

Ak máte záujem o jednoduché odpovede na svoju otázku v tejto poradni, napíšte nám. Vybrané otázky a odpovede uverejníme. Numerologička UGA vám môže poskytnúť aj širší osobný výklad vašej situácie v práci, v rodine či vo vzťahu. Objednať sa môžete na:

numerologia@alternativ.sk

ČÍNSKE HOROSKOPY

3. 2. 2011
23. 1. 2012

AKÝ BUDE ROK ZAJACA?



Majster Wong Tin
(Hong Kong, Čína)

POTKAN

1936, 1948, 1960, 1972, 1984 a 1996



V tomto roku sa zlepší váš ľúbostný život, takže ak ste sami, dobre sa okolo seba obzerajte. Rok Zajaca však praje iba vážnym vzťahom, romániky a flirty nebudú úspešné. Tiež sa črtá kariérny postup a adekvátne spoločenské postavenie. Úspech budete mať aj pri štúdiu a naskytne sa vám veľa príležitostí aj na zábavu.

Kariéra: Aby ste mohli v podnikaní ďalej úspešne pokračovať, musíte si so svojimi partnermi vyjasniť nezrovnalosti. Nikdy sa s nimi nehádajte ani nebojujte.

Peniaze: Toto nie je ideálny rok na peniaze, hoci výsledky vašej práce budú pekné. Pozor na aktívny kapitál, aby ste neostali bez hotovosti. Najmä nepožičiavajte peniaze, ani nebuďte ručiteľom pri pôžičkách. Ku všetkým finančným otázkam pristupujte nanajvýš opatrne.

Láska: Partneri by mali tráviť viac času spoločne alebo s rodinou, aj keď majú veľa práce. Tí, ktorí ešte nie sú zaľúbení, si môžu nájsť tento rok ideálneho partnera. Hviezdy láske prajú.

BYVOL

1937, 1949, 1961, 1973, 1985 a 1997



Tento rok bude pre vás len o trochu priaznivejší, ako ten minulý. Šťastie môžete mať iba vtedy, ak ste už v minulom roku vyriešili vážne problémy. Šťastná hviezdička Tianxie, ktorá svieti vo vašom horoskope, pre tento rok hovorí, že niečo, čo na prvý pohľad môže vyzerať ako nešťastie, môže byť pre vás napokon trvalou výhrou a veľkým šťastím.

Kariéra: Predtým, ako splníte svoje ciele, stretnete sa s mnohými prekážkami. Nebudete schopní s ostatnými dobre vychádzať. Následkom toho sa môže stať, že vás neprajníci budú ohovárať a negatívne hodnotiť, čím môžete dokonca stratiť úctu aj u ľudí, na ktorých vám záleží.

Peniaze: Nikdy sa nespoliehajte na príjem nadobudnutý bez vynaloženia úsilia, aj keď sa vám tento rok vidina ľahkého zisku ponúka. Nezarábajte hazardnými hrami ani nelegálnymi spôsobmi. Zároveň si dávajte pozor, aby ste sa nezaplietli do obchodov s takzvanými priateľmi, lebo s nimi miniete priveľa peňazí.

Láska: Páry sa veľmi ľahko pohádajú o peniaze. Spôsobuje to prostredie, v ktorom žijú. Je nevyhnutné, aby sa navzájom chápali, pokiaľ to dokážu.

TIGER

1938, 1950, 1962, 1974, 1986 a 1998



V tomto roku si dajte pozor predovšetkým na zdravotné ťažkosti – aj keď budete mať veľa práce, neprepínajte svoje sily. Inak je pred vami pekný rok, praje vám šťastie v kariére, len príjmy nemusia byť vždy podľa vašich očakávaní.
To, čo by váš pokoj mohlo ešte ohroziť je riziko súdu, preto buďte opatrní pri podpisovaní všetkých zmlúv a dokumentov.

Kariéra: V práci vám šťastie praje. Svoj podnik rozvíjajte s odhodlaním a rozhodnosťou.
Peniaze: Čaká vás smola a príjem spôsobí sklamanie. Musíte sa posnažiť urobiť maximum pre to, aby ste so svojimi partnermi vyriešili konflikty ohľadom financovania. Čo sa týka finančnej podpory, mohli by ste sa spoľahnúť na blízkych príbuzných.
Láska: Nestabilná situácia vo vzťahu a finančné suchoty môžu tento rok priniesť hádky. Vaša rodina by mala byť pre vás na prvom mieste. Šťastie sa vám zlepší, ak ukončíte svoje krátkodobé mimomanželské záležitosti a budete celým srdcom milovať len svojho partnera.

ZAJAC
1951, 1963, 1975, 1987 a 1999



Tento rok dvakrát rozmýšľajte, kým sa pustíte do nových projektov. Všetko vopred dobre zvážte.
Snažte sa byť realistickí vo svojich cieľoch. Ak počúvnete tieto rady, potom vám šťastná hviezda Jinkui otvorí cesty k pozitívnym zmenám v obchodovaní a zarábaní peňazí. Tiež môžete dostať nové dôležité úlohy, ktoré budú mať silný vplyv na vašu kariéru. Čaká vás rýchly vývoj.

Kariéra: V práci by ste mali vždy dodržiavať nasledujúce zásady: predtým, ako ukážete svoju veľkorysosť, určite si podmienky reciprocity vo vzťahoch s kolegami. Dávajte si pozor na nepriateľstvo.
Peniaze: Nehazardujte s peniazmi a investujte len vtedy, keď máte istotu návratnosti a finančného zisku. Tento rok nie je vhodný pre obchodovanie na burze ani pre špekulatívne záležitosti.
Láska: Ženy si budú môcť viac vychutnávať lásku, ako muži. Celkovo pre zajace platí, že by sa mali viac venovať partnerovi, aby ich vzťah nepodliehal nude. Prebuďte vo vás oboch opäť intimitu!

DRAK
1952, 1964, 1976, 1988 a 2000



Nad oblohe vám bude tento rok žiariť niekoľko priaznivých a niekoľko nepriaznivých hviezd. Väčšie šťastie bude priať mužom, ale ženy budú mať viac lásky.
Netreba sa báť ťažkej práce. Chopte sa akejkoľvek iniciatívy, bude to mimoriadne prospešné pre váš budúci vývoj. Tento rok však ešte neprinesie želané ovocie, skôr si bude vyžadovať obete. Emócie budú premenlivé. Priateľskou náladou a veselým úsmevom si udržíte dobré vzťahy s blízkymi.

Kariéra: Pri hľadaní zamestnania vám bude šťastie naklonené a s podporou významnej osoby opačného pohlavia si môžete nájsť prácu s vynikajúcou perspektívou.
Peniaze: Nadmerné míňanie spôsobí, že prídete o príležitosť dobre investovať.
Láska: Páry si budú užívať dobrý vzťah, mladí ľudia budú mať množstvo obdivovateľov. Vekový rozdiel pre vás nebude veľkým problémom. Ak milujete, nesmiete si všímať názory okolia.

HAD
1953, 1965, 1977, 1989 a 2001



Pod vplyvom hviezdy Gushen sa vám vytratí zo života blízkosť spriaznenej duše. Život v partnerstve bude poznamenaný konfliktami. Nekonečné hádky vás budú ohrozovať, buďte múdri a zmäknite trochu.
Dobrou správou pre tento rok je, že budete veľa cestovať, prípadne bude meniť smer vaša kariéra. Pod dohľadom úprimného a čestného človeka rýchlo uspejete. V rozvoji by vás mohol brzdiť zdravotný stav vašej rodiny, preventívne sa o nich postarajte.

Kariéra: Tí, ktorí chcú rozbehnúť svoj vlastný podnik, budú úspešní. Musia si však bez pomoci partnerov zhromaždiť vlastný kapitál.
Peniaze: Ak ste v investovaní nenásytní, prídete o veľkú sumu peňazí. Mali by ste sa vzdať akýchkoľvek subjektívnych postojov a byť tolerantní a pružní pri prijímaní nových výziev. Rozšírenie vzdelania vám pomôže nájsť novú cestu k finančnej hojnosti a vylepšiť vašu reputáciu.
Láska: Zadaní naozaj nemajú tento rok na ružiach ustlané, zato slobodní, ktorí ešte stále nemajú priateľa opačného pohlavia, si tento rok môžu nájsť lásku plnú romantiky. Nepremeškajte ponúknutú príležitosť!

KÔŇ

1966, 1978, 1990 a 2002



Vyhýbajte sa tento rok nesprávnym ľuďom a nečestným priateľom. Aj keď hrozia klebety, napokon to bude len veľa kriku pre nič. Vyvedie vás to však z miery. Vyhnete sa tomu, ak pred nikým nebudete rozprávať o dôverných veciach, ani o svojich názoroch a pocitoch. Okrem tohto a toho, že vás čaká veľa tvrdej práce, sú pre vás hviezdy v roku 2011 väčšinou šťastné. Viac sa usmejú na ženy, ktoré vďaka hviezde Taiyin budú pod ochranou silnejšieho pohlavia.
Kariéra: Tí, ktorí pracujú v investičnej oblasti, by nemali veľmi dôverovať svojim kolegom. Pozor na omyly, môžu spôsobiť veľké straty.
Peniaze: Nie je to najlepší rok na financie, hrozia straty. Aby ste ich obmedzili, mali by ste svoje finančné problémy vyriešiť včas. Žite iba na takej vysokej nohe, aká zodpovedá vašej situácii.
Láska: Ak dokážete byť romantikom, rozumiete svojmu partnerovi a udržiavate si veselosť a mladíckeho ducha, nemusíte sa vo vzťahu obávať vplyvu tretích osôb.

KOZA

1931, 1943, 1955, 1967, 1979 a 1991



V horoskope na rok 2011 máte jednu výnimočne šťastnú hviezdu. Santai podporuje premenu nepriaznivého na pozitívne a prinesie vám prosperitu, majetok a úspech v práci. Nečakané problémy môžu spôsobiť hádky o dedičstvo alebo iné súdne spory. Premyslite si dvakrát každý krok. Každý podpis na zmluve, každý projekt, do ktorého sa púšťate. Predovšetkým zvážte s kým...
Prospel by vám pracovný vzťah s človekom v znamení Prasaťa.

Kariéra: Rozšírte svoj biznis o nové kontakty a o nových klientov, posilnite vzťahy s tými starými. Tento rok zvládnete viac práce a dosiahnete úspech.
Peniaze: Váš príjem bude v norme. Aj keď nie je veľký, bude vám stačiť na vyrovnanie rozpočtu.
Láska: Tento rok sa vašej láske bude dariť. Vzťah s partnerom bude harmonickejší a intímnejší. Nastane správny čas na upevnenie zväzku. Ak túžite po sobáši, urobte to tento rok.

OPICA

1944, 1956, 1968, 1980 a 1992.



Aby ste sa tento rok vyhli výrazným finančným stratám, bude lepšie, keď nebudete s nikým spolupracovať. Podnikajte osamote. Vďaka hviezde Yuede však nájdete cestu z každej ťažšej situácie.
Všetko, čo bolo zlé a skľučujúce sa zmení na dobré a opäť budete mať pozitívne myšlienky a vyhliadky do budúcnosti. Opice čaká v zásade veľmi príjemný rok, až na to, že v tomto roku sa im neodporúča otehotnieť.

Kariéra: Nepodliehajte emóciám, ani nebuďte veľmi náladoví. Ostaňte pokojní, a keď sa stretnete s problémami, skôr ako vyslovíte svoj názor, dôkladne analyzujte situáciu. Môže sa vám zdať, že všetko bude proti vám, ale v skutočnosti to tak nie je.
Peniaze: Tento rok si môžete dovoliť trocha zariskovať v investíciách. Aj keď to spočiatku nebude vyzerať nádejne, vyčkajte, šťastena je na vašej strane.

Láska: Rozvedení alebo osamelí ľudia tento rok pravdepodobne opäť nájdu stratenú lásku. Vzťah bude doslova kvitnúť.

KOHÚT

1945, 1957, 1969, 1981 a 1993.



Vďaka hviezde Yuekong budete mať tento rok úspech vo všetkých oblastiach života.
Ak zainvestujete, zisk vám vložené peniaze mnohonásobne vráti.
V práci si strážte svoju pozíciu aj pravidelný príjem. Celkovo vám do života príde viac múdrosti.
Muži budú mať viac možností stretávať sa so ženami.
Vydaté ženy budú mať lepšiu možnosť otehotnieť.

Kariéra: Ak ste v pozícii zamestnanca, majte na pamäti, že vašu prácu môžu narušiť zlomyseľní ľudia.
Je nevyhnutné akékoľvek problémy hneď riešiť. Nepodliehajte nadmernému súcitu voči ostatným, inak sa stanete obeťou. Ľuďom vo vyšších pozíciách toto nebezpečenstvo nehrozí.
Peniaze: Nákladné výstrelky vás budú stáť veľa peňazí a môžete sa zadlžiť. Držte sa preto ďalej od priateľov, ktorí vás k nim nabádajú.
Inak jevaša finančná situácia v tomto roku stabilná.

Láska: Nežiarlite a k vzťahu pristupujte s vedomím, že vás ten druhý má rád.
Ak si pripustíte pocity neistoty, či straty, bude dochádzať k zbytočným hádkam.
Pochopte, že čím budete veľkorysejší, tým viac môžete získať.

PES

1946, 1958, 1970, 1982 a 1994.



Hviezda Ziwei, ktorá žiari vo vašom horoskope je poslom mnohých dobrých správ.
Nielenže sa v nasledujúcom roku môžete zosobášiť, ale môžete sa stať aj rodičom dieťaťa. Váš biznis rovnako môže zažiť rozmach. Jediné na čo si tento rok treba dať pozor, je zdravie. Hrozia rôzne sezónne ochorenia, ale aj úrazy.

Kariéra: V prípade problémov by ste si mali zachovať pokoj a konať rozumne. Keď chcete nájsť jadro problému, musíte ho analyzovať krok po kroku a situácia sa obráti k lepšiemu.
Peniaze: Neriskujte ani neinvestujte do akcií. Stratili by ste majetok. Držte sa svojho osvedčeného spôsobu zarábania peňazí a bude sa vám dariť.
Láska: Pri akýchkoľvek vzťahoch je tento rok vyššia pravdepodobnosť splodenia potomka – čo platí rovnako pre mužov, ako aj pre ženy. Neberte to na ľahkú váhu a udržiavajte iba perspektívne vzťahy.
Na flirty a nevhodné známosti tento rok radšej zabudnite.

PRASA

1935, 1947, 1959, 1971, 1983 a 1995.



Okrem toho, že si tento rok musíte dať väčší pozor na svoje zdravie, vám nič vážne nehrozí. Naopak, šťastie vám praje v kariére i v láske.
Aj muži aj ženy si nájdu viac priateľov opačného pohlavia a nezadaní môžu stretnúť svoj ideál.

Kariéra: Držte sa svojho cieľa, lebo pred vami leží budúcnosť ako stvorená pre rozvoj podnikania. Buďte flexibilní a prispôsobte sa zmenám. Pre ľudí v zamestnaneckom pomere platí, že dozrel čas ísť do iného zamestnania, najmä ak to už dlhšie zvažujú.
Peniaze: Finančné šťastie vám praje viac ako minulý rok, ale aj tak musíte zlepšiť bilanciu príjmov a výdavkov. Budete si totiž musieť časť peňazí odložiť na nečakané potreby.
Láska: Možností sa vám tento rok bude ponúkať viac ako dosť a osoby druhého pohlavia sa na vás budú doslova lepiť. Ak žijete v stabilnom zväzku alebo v manželstve, majte sa na pozore pred flirtami a zvádzaním. Nenechajte sa zlákať do iného náručia. Spôsobili by ste si neriešiteľné problémy.

Ak máte záujem o predpovede na každý mesiac, kompletnú knihu **Vaše čínske horoskopy na rok Zajaca** si môžete objednať za cenu 8 € na tel. č. 0903 779 580, alebo mailom:
horoskopy@alternativ.sk

ČO HOVORÍ *Tarot?*

február | marec | apríl

Tarot – stáročia starý systém obrazov a symbolov,
vďaka ktorým môžeme nazrieť až na dno svojej duše.
Dáva nám možnosť vidieť veci tak, aké sú v skutočnosti v našom podvedomí.
Odhaľuje naje najskrytejšie túžby a pocity. Tie pozitívne, i tie temnejšie.
Pomôže nám zorientovať sa v našom vnútri, v situácii, ktorú práve prežívame
i v tom, čo v skutočnosti cítime a chceme. Ak v živote dokážeme oddeliť to,
po čom túžime od toho, čo nás brzdí a neprospieva nám,
ľahšie vykročíme tou správnou cestou za vlastným šťastím.



Alena Schraut
(Bratislava, Slovensko)
tarot@alternativ.sk



Baran
21. 3. – 20. 4.

február 2011
Mečová princezná

Karta symbolizuje veľmi zaujímavú a plodnú komunikáciu s vyššie postavenými osobnosťami. Nepodceňujte svoj intelekt a komunikačné schopnosti, vďaka nim sa vám otvoria nové príležitosti. Mali by ste využiť svoju schopnosť žiť bez predsudkov a začať niečo nové študovať, bez ohľadu na vek. Karta však upozorňuje aj na to, že v najbližšom čase by ste nemali strkať nos do vecí, do ktorých vás nič nie je. Len tak sa vyhnete komplikáciám, bez ktorých sa vám bude žiť spokojnejšie.



marec 2011
Veža

Psychika má svoj spôsob obrany, ak sa objaví táto karta, môže byť pre vás varovaním, že prílišná otvorenosť voči novým silám, ktoré do života prinášajú zmeny a osvietenie, môže byť aj škodlivá. Veža môže vypovedať o strachu alebo neschopnosti oslobodiť sa od názorov, predstáv, okolností alebo situácií, ktoré nás okliešťujú. Možno ste uviazli v bode, ktorý vás značne obmedzuje alebo spútava. Každopádne túto kartu, v tom pozitívnejšom význame, berte ako možnosť k zmenám, ktoré v konečnom dôsledku budú prospešné.



apríl 2011
Mečová päťka

Karta vypovedá, že z nejakých príčin prišlo ku komunikačnému problému, alebo je predpoklad použitia podvodných praktík. Na jednej strane je tu možnosť, že niekoho obviňujete vy, na druhej môže niekto obviňovať vás. Karta môže naznačovať aj žiarlivosť alebo závisť, s ktorou budete v týchto dňoch bojovať. Niekedy je nutný pád, aby mohla nastať zmena a zlepšenie situácie. Akonáhle sa osmelíte urobiť jeden krok vpred, život sa začne javiť v pozitívnejšom svetle a objavia sa nové, lepšie príležitosti. •



Býk
21. 4. – 21. 5.

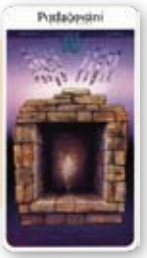
február 2011
Kalichová osmička

Pri tejto karte nemá zmysel niekoho za niečo z minulosti obviňovať. Miesto toho sa zamerajte na budúcnosť a poďakujte sa za skúsenosti a poznanie, ktoré vám minulosť priniesla. Možno by ste si mali dopriať oddych, prípadne dovolenku, aby ste znovu nadobudli energiu, ktorú tak trochu v tomto mesiaci strácate. Venujte svoju pozornosť všetkému, čo vás dokáže obohatiť, alebo čo vám v tejto fáze života dáva pocit naplnenia a spokojnosti. Venujte čas leňošeniu, dobrej hudbe alebo zaujímavej literatúre.



marec 2011
Princ kotúčov

K situácii, ktorá vás v týchto dňoch zaujíma, pristupujte trpezlivejšie a zvoľte metodickejší postup – krok po kroku. Karta Princa kotúčov môže predstavovať túžbu po cestovaní, alebo uskutočnení nejakej konkrétnej životnej cesty, ktorú už máte v úmysle realizovať. Na druhej strane však poukazuje aj na nezmyselnú ctižiadostivosť pri dosahovaní nejakého cieľa, možno súvisiaceho s majetkom. Za istých okolností poukazuje aj na prehnanú pozornosť venovanú zdraviu. Všetko riešte s chladnou hlavou.



apríl 2011
Palicová desiatka

Ste na prahu uvažovania, ako isté veci zmeniť, ak by sa stali neúnosnými a prevalili by sa vám cez hlavu. Karta signalizuje syndróm prepracovania alebo posadnutia honbou za úspechom, uznaním, či spoločenským postavením. Je potrebné, aby ste si zvykli prácu delegovať na druhých. Sami by ste sa mali viac venovať rodinnému životu, zaoberať sa partnerskými hodnotami a prioritami, ktoré v danom momente majú pre vás skutočný zmysel. Na konci cesty vás čaká uspokojivejší spôsob života. •



Blíženci
22. 5. - 21. 6.

február 2011
Kalichová kráľovná

Z istého aspektu sa dá povedať, že budete túžiť po stabilite v citovej oblasti, väčšom pochopení a tolerancii. Karta naznačuje, že budete zraniteľnejší, preto by ste mali niektoré situácie brať s väčším nadhľadom. Budujte vnútornú rovnováhu a nedovoľte citom, aby vás ovládali. Okolnosti vás donútia niečo si vyjasniť s matkou, sestrou, dcérou, alebo sa kritickejšie pozrieť na seba, či náhodou niekoho nezraňujete svojím postojom. Kalichová kráľovná vás bude inšpirovať k tomu, aby ste naplnili svoje sny a vízie.



marec 2011
Palicová štvorka

Po dlhom období vášho snaženia, sa konečne začínajú veci hýbať. Prichádza obdobie realizácie projektov. Karta symbolizuje úspešný začiatok alebo prezentáciu nového projektu, kde je viac-menej úspech zaručený. Môže však naopak znamenať aj apel na vás - potrebu viac sa snažiť a urobiť všetko pre to, aby ste sa do plánov a projektov viac vložili a nezanedbali ani maličkosti. Niektoré nepredvídané okolnosti budete musieť prijať a naučiť sa z nich zobrať si pre seba to najlepšie.



apríl 2011
Mečové eso

Veci začnete vidieť také, aké v skutočnosti sú. Táto karta vám, okrem iného, ponúka dar sústredenia, ktorý je potrebný na to, aby ste sa oslobodili od záležitostí, ktoré sú pre vás menej významné. Apríl je vašou výzvou. Začína vám veľmi plodné intelektuálne obdobie, ktoré môžete využiť akýmkoľvek smerom. V právnych otázkach, na akademickej pôde, v oblasti vedy či literatúry. Eso meča je nástrojom zmeny a môže byť znamením nenásilného rezu, ktorý bude prípravou pre nový začiatok. •



Rak
22. 6. – 22. 7.

február 2011
Svet

Karta Svet prezentuje ideálnu harmóniu sveta. Poukazuje na úspech, zaslúžený výsledok, víťaznú realizáciu dobrého zámeru a šťastné ukončenie práce. Niektoré podstatné zámery dokážete naplniť v plnom rozsahu. Úspech vonkoncom neznamená, že zostanete v nečinnosti, ak sa vám niečo podarí dosiahnuť, ale že pôjdete ďalej a vyššie, až vo svojej oblasti zaujmete miesto, ktoré si zaslúžite. Hneď ako si uvedomíte svoju energiu, máte k dispozícii všetko, na čo si len spomeniete.



marec 2011
Kotúčová štvorka

Kotúče sú spojované so živlom zeme, hmotou a hmotným majetkom. Karta môže naznačovať, že venujete všetko svoje úsilie budovaniu a zhromažďovaniu majetku. Je to príhodné v tomto čase. Máte ideálne obdobie na plánovanie finančných investícií a na budovanie štruktúry svojho projektu. Nič by vám v tom nemalo brániť. Možno je čas venovať sa aj politickým ambíciám, či postúpiť na spoločenskom rebríčku. Myslite na to, že teraz si budujete silné základy pre ďalšiu budúcnosť.



apríl 2011
Panovníčka

Panovníčka žehná hojnosti a plodnosti. Tradičný výklad tejto karty naznačuje svadbu, tehotenstvo či prírastok do rodiny. Pre každého môže znamenať naplnenie partnerského alebo mileneckého vzťahu, prípadne nejakých materiálnych výhod. Je viac ako pravdepodobné, že budete prežívať obdobie plné vášne či už mileneckej, alebo materskej. V každom prípade budete vnímať život a veci okolo seba prostredníctvom svojich citov a zmyselnosti, určite nie cez svoj intelekt. Karta vás nabáda, aby ste sa otvorili láske a dôvere. •



Lev
23. 7. – 22. 8.

február 2011
Mečové eso

Táto karta vám dáva schopnosť vidieť veci také, aké v skutočnosti sú. Ponúka príležitosť, aby ste sa mohli bez problémov zbaviť závislostí, ktoré vás v poslednom čase pripútavali k niečomu, čo už bolo pre vás nevyhovujúce. Karta je tiež znamením zmien a výzvou, že začína veľmi plodné obdobie a mali by ste ho patrične využiť. Môžete dosiahnuť úspech v intelektuálnej či akademickej oblasti. Je možné, že aj vaše vzťahy bude ovplyvňovať ich intelektuálna stránka a vaša túžba po sebarozvoji.



marec 2011
Kotúčová šestka

Ak sa objaví táto karta, môžete si byť istí, že z vášho života, minimálne na tento mesiac, zmiznú všetky starosti a konflikty. V privátnych vzťahoch bude všetko v najlepšom poriadku jednoducho preto, že dokážete zaistiť zdroj peňazí na všetky potreby rodiny. V oblasti ekonomiky pri tejto karte vidíte všetko v jasných farbách a presvedčíte sa, že vaše obavy boli neopodstatnené. Akékoľvek problémy, ktoré by sa mohli napriek všetkému objaviť, prekonáte bez ťažkostí.



apríl 2011
Kotúčová kráľovná

Pre citovú oblasť nie je táto karta práve tou najpriaznivejšou, ale určite vás nabáda k úprimnosti, aj keď sa nebude dať vyhnúť menším problémom. Veci sa však vyčistia. V pracovnej oblasti prispieva k riešeniu konfliktov a náročných či neprehľadných situácií. Pripravte sa vedomostne na kontakty s veľmi dôležitými, vyššie postavenými osobnosťami. Ak skúškou prejdete, budete môcť získať lepšie postavenie s oveľa príjemnejším finančným ohodnotením. •



Panna
23. 8. – 23. 9.

február 2011
Spravodlivosť

Všetko je prepojené, všetko so všetkým súvisí - toto by ste si mali uvedomiť pri tejto karte. Vplyv vášho rozhodnutia nie je obmedzený len na vec samotnú. Zobrazené váhy naznačujú, že je potrebné zvažovať viac možností, kým rozhodnete. Karta je však priam darom pre všetkých, ktorí spravodlivosť hľadajú. Je tu veľký predpoklad, že ju nájdete, a tým vám prinesie stabilitu. Za každých okolností táto karta nastolí spravodlivosť a rovnováhu. Ak čelíte právnym či zmluvným problémom, veci dopadnú dobre.



marec 2011
Mečová dvojka

Tam, kde fungujú dobré rodinné vzťahy, tam táto karta nepredstavuje žiaden problém. Ale v milostných vzťahoch môže narušiť pohodu žiarlivosť, netolerantnosť, hádky a sebectvo zo strany partnera. Partnerstvo sa môže natoľko zhoršiť, že môže prísť k rozchodu. Ak v profesionálnej oblasti vznikne konflikt, ten len preverí vašu stabilitu. Situácia však nie je priaznivá na to, aby ste dávali akýkoľvek podnet na zvýšenie platu. Podaktorým karta veští zdravotný problém, ktorý by nemali zanedbať.



apríl 2011
Kotúčová dvojka

Je príjemné mať zo všetkého dve veci, ale ak majú byť v hre dve súčasne, môžete sa dostať do stresovej situácie - dve zamestnania, dva domovy, dva vzťahy... Cez to všetko, je to karta hravá a optimistická, poukazuje hlavne na to, že sa budete musieť rozhodnúť pre jedno. Karta ponúka predpoklad, že si vyberiete tú lepšiu alternatívu, či už v zamestnaní, alebo vo vzťahu. Mohlo by dobre dopadnúť aj vaše rozhodnutie o zmene bývania. Dalo by sa hovoriť aj o dočasnej či trvalej perspektíve žiť v zahraničí. •

Váhy
24. 9. - 23. 10.



február 2011
Rytier kotúčov

V medziľudských vzťahoch sa môžete v týchto dňoch tešiť pozornosti a v spoločenskej oblasti sa vám ponúkne úcta a tolerancia. Karta jednoznačne nahráva zlepšeniu finančnej situácie a majetkových pomerov. Môžete byť úspešní v bankovníctve, podnikaní alebo realizácii nového projektu. Napriek tomu, že v práci sa všetko bude vyvíjať správnym smerom, mali by ste si dávať pozor, komu a s čím sa zdôverujete. Mohol by to niekto poriadne zneužiť. Inak má Kráľ kotúčov priaznivý vplyv na všetky oblasti života.



marec 2011
Mečová sedmička

Osoba, ktorá je vysoko inteligentná, sa môže stretnúť so stratégiou, ktorá je odvážna a drzá, alebo veľmi rafinovaná a manipulatívna. Karta však upozorňuje aj na to, že možno vy sami používate svoj intelekt, dôvtip alebo osobné čaro na získanie istých výhod. Pri tejto karte sa majte na pozore, aby ste neskĺzli k diktátorskému a manipulatívnemu chovaniu. Napriek tomu, že sa budete snažiť o súlad, stretnete sa len s nepochopením a s výčitkami. Každý krok si premyslite aj z morálneho hľadiska.



apríl 2011
Palicová dvojka

Táto karta s veľkou pravdepodobnosťou naznačuje, že navzdory pocitu spokojnosti a naplnenia, túžite po niečom viac. S určitosťou budete hľadať hlbší zmysel života, alebo zvažovať cestu do zahraničia. Nie je vylúčená dovolenka, ale karta môže naznačovať aj pracovný zámer, spojený z dlhodobejším bývaním, alebo vzťah, ktorý vás prinúti zmeniť adresu trvalého pobytu. Možno je váš materiálny svet už naplno zabezpečený a teraz prahnete po duchovnom naplnení. •

Škorpión
24. 10. – 22. 11.



február 2011
Palicová päťka

Táto karta signalizuje, že by ste mali do vecí viac zapriahnuť rozum a intelekt. Pri troche snahy môžete uniknúť niektorým problémom. Mohlo by sa vám pošťastiť pohybovať sa v lepšej spoločnosti, kde by mohli byť ohodnotené vaše nápady. V citovej sfére sa budete partnerovi trochu vzďaľovať, ale láska tým určite neutrpí. Peniaze budete mať s veľkou pravdepodobnosťou pod kontrolou. Nová pracovná príležitosť môže priniesť väčšiu spokojnosť a lepšie financie.



marec 2011
Kalichová trojka

Objavíte znovu pocit radosti a šťastia. Preferujte dobré medziľudské vzťahy a začnete sa pohybovať v prostredí, kde sa budete cítiť príjemne a zmysluplne. Vo financiách ste sa nikdy necítili lepšie, môžete sa tešiť aj nečakaným peniazom. V pracovnej oblasti sa budete pohybovať s dávkou sebavedomia. Pri troche snahy môžete uniknúť niektorým problémom. Vaše zámery a projekty sa naplnia a vďaka nim získate značný rešpekt a prospech. V zdravotnej oblasti sa môže objaviť problém, nebude však mať žiadne následky.



apríl 2011
Panovníčka

Ak hľadáte riešenie komplikovanejšieho problému, táto karta môže predpovedať schopnosť riešiť ho rýchlo a veľmi jednoduchým spôsobom. Život vám môže ponúknuť mnoho možností. Panovníčka však prináša aj neočakávané radosti. V oblasti citov sa budú veci vyvíjať harmonicky, s porozumením. Aj keby ste sa nechali strhnúť k impulzívnejšiemu jednaniu, nemusíte sa ničoho obávať. Mali by ste byť v strehu, mohol by sa na scéne objaviť niekto, kto by posunul hodnotu lásky na vyššie priečky. •

Strelec
23. 11. – 22. 11.



február 2011

Palicová kráľovná

Karta je akousi výzvou k dobrovoľnej pomoci či charitatívnej práci, tam by ste mohli zaznamenať určité uspokojenie. Nikoho by ste nemali obmedzovať, ani tých, nad ktorými „vládnete". Venujte viac pozornosti osobám, o ktoré sa staráte. Skúste ovládať svoju žiarlivosť, alebo chuť manipulovať s niekým. Karta však môže aj naznačovať, že vaše plány a ambície sú v tejto chvíli blokované niekým, kto vám nepraje. Používajte svoju vôľu bez toho, aby ste sa znížili k manipulácii.



marec 2011

Kalichová štvorka

Ak sú vaše priateľské či milenecké vzťahy založené na úprimnosti, nik a nič ich nezlomí. Vzťahy sa budú uberať cestou istoty, plné lásky a pochopenia. Tento mesiac sa budete tešiť ochrane niekoho v riadiacej funkcii. Môžete sa spoľahnúť na to, že všetko, čo sa týka financií, zostane stabilné a zabezpečené. Svoje zámery v profesionálnej oblasti dokážete dotiahnuť do úspešného konca. Keď chcete dosiahnuť mocenské postavenie, nič vám nestojí v ceste. Táto karta vám praje.



apríl 2011

Kotúčová sedmička

Šťastie tentoraz nie je na vašej strane. Váš život budú napĺňať konflikty a nepríjemnosti rôzneho charakteru. Je možné, že ste si za priateľov nevybrali tie správne osoby. Hrozí ohováranie i podrazy. V pracovnej oblasti tiež musíte byť v strehu, okolnosti nie sú najlepšie. Z ekonomického pohľadu nebudete schopní plniť svoje záväzky. Vydržte. Po každej búrke vyjde slnko. Dávajte väčší pozor na peniaze, na nezmyselné investície a nepožičiavajte ani veľmi blízkym osobám. •

Kozorožec
23. 12. – 20. 1.



február 2011

Mečová trojka

Smutná karta naznačuje problémy, nezhody a hádky. Aj pri ostrejších výmenách názorov dbajte na to, aby ste si niekoho nezneprijatelili na celý život. Aj keď sa vám zdá, že v milostnom živote je všetko v poriadku, môže sa stať, že jediná komplikácia bude mať na svedomí rozchod. Dávajte si pozor, aby ste partnera nezranili a snažte sa byť doma čo najpríjemnejší. Stav financií sa môže skôr zhoršiť ako zlepšiť. Do riskantnejších investícií sa radšej v tomto mesiaci nepúšťajte.



marec 2011

Kalichová šestka

Aj keď sa na prvý pohľad situácia komplikuje, vaše prejavy lásky budú po nejakých pokusoch opätované. Vaše pocity sa dočkajú priaznivej odozvy. V jednom momente sa prestanete cítiť osamotení. Aj u iných osôb, ktoré sú pre vás dôležité, konečne docielite pochopenie. Pracovné záležitosti sa začnú vyvíjať pozitívne a všetko sa obráti k lepšiemu. Užite si konečne obdobie, keď sa vám vo všetkom darí! Po zdravotnej stránke táto karta sľubuje koniec depresií a zlepšenie zdravotného stavu.



apríl 2011

Luna

S touto kartou môže do vášho života vstúpiť precitlivenosť, závoj ilúzií, klamu a pasivita. Na druhej strane praje Luna rodinným záležitostiam. Za istých okolností môžete očakávať nadviazanie nového milostného vzťahu, alebo sa objavia nové kontakty a príjemné stretnutia po mnohých rokoch. Môžete však zaznamenať aj protichodné pocity, kde môže prevládať melanchólia a sklesłosť. Napriek všetkému, sa na svet treba pozerať s optimizmom, hmla, ktorá vás obostiera, aprílom aj končí... •



Vodnár
21. 1. - 19. 2.

február 2011
Smrť

Smrť nie je takou zlou kartou, ako by sa mohlo na prvý pohľad zdať. Významom tejto karty je ukončenie čohosi a za ním nasledujú zmeny. Báť sa zmien je celkom normálne, život sa často zdá byť pre nás ohrozujúci. Možno máte pocit, že sa chcete silou mocou držať určitých istôt, aj napriek tomu, že nová situácia môže byť omnoho lepšia a zaujímavejšia. Zrejme nastal čas prijať zmeny, ktoré život ponúka. Pre niektorých budú bolestivejšie a pre iných sa otvoria nové obzory, ktoré sa dajú prijať s radosťou.



marec 2011
Kalichová sedmička

Prežívate obdobie, kedy vám chodia po rozume nápady a vy sa nedokážete rozhodnúť ako a či vôbec ich máte realizovať. Alebo máte pred sebou niekoľko ponúk a neviete si vybrať. Na mieste je opatrnosť a rozvaha. Doprajte si čas a veci sa vykryštalizujú. Možno tá najzaujímavejšia ponuka napokon praskne ako bublina. Pri honbe za svojím uspokojovaním môžete tento mesiac prepadnúť nekontrolovateľným túžbam a hýreniu. Nestraťte kontakt s realitou, zachovajte si chladnú hlavu a zabránite konkrétnym ťažkostiam.



apríl 2011
Kalichová jednotka

Pred vami je začiatok prehlbovania milostného vzťahu. Ak už nejaký máte, je tu schopnosť nových možností, ktoré majú stúpajúcu tendenciu. Je čas starať sa o lásku v tom pravom zmysle slova. Môžete sa pokojne otvoriť hojnosti lásky a priateľstva. V opačnom význame tejto karty máte možnosť odmietnuť vzťah, alebo sa vzdialiť od niečoho, čo vás emotívne nenapĺňa. Karta poukazuje na čas vhodný pre ukončenie niektorých závislostí. Pracovať by ste mali s väčším nasadením. •



Ryby
20. 2. – 20. 3.

február 2011
Hviezda

Karta prináša dobré príležitosti a pozitívne aspekty. Môžete rátať s pozitívnym vývojom aj negatívnejších udalostí. Budete pociťovať radosť, všetky vzťahy sa budú uberať tou správnou cestou, zaručia vám spokojnosť vo všetkých oblastiach. Všetko čo urobíte pre druhých sa vám dvojnásobne vráti. Zaznamenáte stabilitu v pracovnej oblasti a istý vzostup financií. Nastane vhodný okamžik na uzavretie sobáša alebo príchod nového člena do rodiny.



marec 2011
Voz

Voz prináša dobré smerovanie duševnej energie a tromfov k úspechu. Predstavuje pozitívny vývoj okolností. Veci, na ktorých vám záleží, sa dajú rýchlo a optimisticky do pohybu. Vo vzťahoch očakávajte obrat k lepšiemu, uvítate aj celkom nové známosti, ktoré váš život obohatia v súkromí aj na pracovnej pôde. Ak potrebujete prehĺbiť rodinné putá, tak práve teraz je najpríhodnejšia chvíľa. Vo finančných záležitostiach si môžete dovoliť aj trochu zariskovať.



apríl 2011
Kalichová dvojka

Pocit šťastia a spokojnosti sa predĺži a znásobí aj s touto kartou. Využite všetko, čo sa vám ponúka. Budete sa pohybovať v prostredí, ktoré vám bude po všetkých stránkach naklonené. Stav vašich financií sa výrazne zlepší a môžu vám byť ponúknuté vyššie príjmy. Vzťahy na pracovisku budú v súlade s vašimi predstavami. Všetky projekty budú schválené a pripravené na realizáciu. U dlhodobo chorých nastane výrazné zlepšenie, možno aj vďaka pozitívnemu mysleniu... •



2 NOVÉ KNIHY HOROSKOPOV!

Od majstra WONG TIN – jedného
z najznámejších astrológov v Hong Kongu

ROK ZAJACA 兔

ČÍNSKE HOROSKOPY NA KAŽDÝ MESIAC

160 STRÁN HOROSKOPOV NA OBDOBIE
od 3. februára 2011 do 23. januára 2012

KARIÉRA, FINANCIE, ZDRAVIE, LÁSKA
na každý mesiac pre každé znamenie!

VZŤAHY A CHARAKTERISTIKY

ZNAMENÍ ČÍNSKEHO ZODIACU

Spoznajte viac o sebe, svojom partnerovi a vašom vzťahu!

- 12 zvierat
- 144 kombinácií vzťahov
- osobné charakteristiky podľa roku a mesiaca narodenia

CENA KAŽDEJ KNIHY:
8 €
+ poštovné a balné

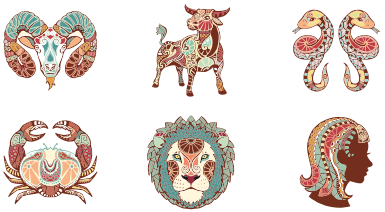
OBIDVE KNIŽKY SI MÔŽETE OBJEDNAŤ NA: horoskopy@alternativ.sk, alebo na tel. čísle: 0903 779 580

Astrológia 2011

pre všetky znamenia

FEBRUÁR | MAREC | APRÍL

Vanda
www.astrotouch.com



ASTROLÓGIA

ASTROLÓGIA JE VEĽMI STARÝ ODBOR, KTORÝ HĽADÁ A VYSVETĽUJE VZŤAHY MEDZI POSTAVENÍM NEBESKÝCH TELIES A UDALOSŤAMI V SÚČASNOSTI, BUDÚCNOSTI ČI MINULOSTI.

Už v staroveku sa stala astrológia súčasťou astronómie najmä v Oriente. Postupne sa vypracovali celé sústavy pozitívnych a negatívnych vplyvov hviezd v závislosti od ich postavenia k horizontu, Slnku a Mesiacu. Planéty a súhvezdia majú svoje charakteristiky, odvodené predovšetkým od ich názvov. Nesmierna rozmanitosť kombinácií jednotlivých planét v týchto súhvezdiach aj vzájomné polohy planét medzi sebou dávajú mnoho kombinácií priaznivých a nepriaznivých vplyvov. Individuálny horoskop človeka sa odvodzuje z polohy nebeských telies, predovšetkým v čase jeho narodenia (prípadne v iných významných okamihoch života). Ak chcete naozaj presnú predpoveď, je treba vedieť hodinu svojho narodenia, ideálne na minúty. Astrológ potom dokáže určiť vaše smerovanie v najbližšom období, charakteristiku vašej osobnosti, vaše prednosti a talent či charakteristiku vzťahu, ktorý aktuálne prežívate, ak poznáte aj hodinu narodenia svojho partnera.

Ak máte záujem o osobný astrologický horoskop, napíšte na:

astrologia@alternativ.sk



BARAN

21. 3 - 19. 4

FEBRUÁR 2011

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

Pohľad na váš horoskop naznačuje tento mesiac silný vplyv astrologického domu priateľstva. Nov 3. februára takisto padne do tohto domu. Okolo tohto dátumu máte veľkú príležitosť angažovať sa v prospech svojich priateľov, alebo sa aktívne zúčastniť nejakej charitatívnej akcie. Vaše postavenie v rámci menšej, ale možno aj väčšej skupiny ľudí sa výrazne posilní. Intenzívny zážitok spojený s veľkou dávkou rizika a vzrušenia na vás čaká v dňoch okolo splnu 18. februára. Ak sa udalosti nevymknú spod kontroly, tak na to budete ešte dlho spomínať ako na vydarené dobrodružstvo. Záver februára bude mať úplne iný charakter, ako prvé tri týždne. Spoločenských aktivít budete mať za sebou už priveľa a vychutnáte si chvíle osamote.

MAREC 2011

Niekedy je dobré zastaviť sa, prehodnotiť svoj život a odhodlať sa ku kľúčovým zmenám. Je možné, že začiatok tohoročnej jari je pre vás práve takouto križovatkou.

Marcové týždne bude Mars vo vašom dome podvedomia. Preto strávite oveľa viac času za zatvorenými dverami, než by to človek očakával u predstaviteľa ohnivého znamenia. Musíme ale podotknúť, že vďaka pozícii Uránu v Rybách trval tento úkryt za scénou už niekoľko rokov. To však pomaly prestáva byť pravdou a vy sa opäť vynárate na svetlo. Aktuálne najdôležitejšia astrologická správa pre vás totiž je, že Urán 12. marca vstupuje na sedem rokov do vášho znamenia. To vám umožní opäť sa prejavovať tak, ako sa na správneho Barana patrí – ako bojovník a priekopník. Už koncom marca to precítite naplno, veď postupne sa nielen Urán, ale aj Merkúr a Slnko pridajú k Jupiteru vo vašom znamení. S takouto kozmickou podporou nezadržateľne stúpa vaša sebadôvera a vznikajú zásadné osobné rozhodnutia.

APRÍL 2011

Máte pocit, že počas uplynulých rokov ste zanedbali vlastné záujmy a potreby. Teraz si to chcete všetko vynahradiť. Je to prirodzené, len nezabúdajte brať ohľad aj na ľudí, ktorých máte priamo po svojom boku.

Nával siedmich z desiatich možných planét vo vašom znamení naznačuje, že váš prerod pokračuje vo veľkom štýle. Myslíte hlavne na seba a zdá sa vám, že zvládnete všetko. Na sľubné nové štarty využite najmä dni okolo 3. apríla. Až spln Mesiaca 18. apríla vám pripomenie, že v živote sú aj iní ľudia. Hovoríme o súkromných a pracovných partneroch. Keď meníte svoj život (radikálne a s nadšením), týka sa to aj ich životov. Niekto vám dá jasne najavo, že bez kompromisov to nepôjde. 20. apríla Slnko prejde do znamenia Býka, a to je pre vás symbol peňazí a majetku. Lúčite sa so svojím starým životom a v tom novom počítate okrem iných pozitív aj s vyššími zárobkami.



BÝK

20. 4. – 20. 5.

FEBRUÁR 2011

Prvé tri týždne budú patriť rodinným a pracovným záležitostiam. To sa koncom mesiaca zmení a Vy sa necháte strhnúť vírom spoločenských aktivít.

Spln Mesiaca padne tento mesiac na 18. februára a vo vašom prípade ovplyvní rodinné záležitosti. Vaša forma rodinného života sa radikálne zmení. Je možné, že odíde člen rodiny, alebo pribudne nový, prípadne sa budete sťahovať. Rodinné zmeny budú sprevádzané nemenej významnými pracovnými zmenami. Túžba po pracovných úspechoch vás ženie dopredu a diktuje tempo, v ktorom nepoľavíte takmer celý mesiac, a ktoré vašich nadriadených určite poteší. Ak si hľadáte novú prácu, alebo v súčasnom zamestnaní čakáte ocenenie, okolo 3. februára sa toho konečne dočkáte. Koncom mesiaca pocítite potrebu pomôcť druhým ľuďom, začnete sa spoločensky angažovať. Je možné, že si tým vlastne splníte jeden zo svojich dávnych snov. Neváhajte a koncom februára a začiatkom marca to poriadne roztočte.

MAREC 2011

Celý mesiac bude mimoriadne spoločenský. Ani posledný marcový týždeň nebude výnimkou, aj keď sa bude niesť v nostalgickej a sentimentálnej nálade.

Vo vašom astrologickom dome priateľstva je rušno. Máte v ňom Slnko, Mars a zo začiatku aj Merkúr. Navyše – po niekoľkých rokoch sa s týmto domom pomaly lúči Urán. S takouto kozmickou podporou to vyzerá na kolotoč večierkov a zábavy. Pravdepodobne popritom ešte stihnete vybojovať aj splnenie nejakého svojho dávneho sna. Užite si najmä dni okolo 4. marca. Spln Mesiaca 19. marca prinesie ukončenie istej, trochu špekulatívnej, záležitosti. Môže to byť finančný hazard, tajná ľúbostná aféra, alebo nejaká iná riskantná aktivita. Záverečný týždeň sa bude niesť v introspektívnejšom a hĺbavejšom tóne a u mnohých z vás aj v znamení úspešného pokroku v boji s nejakou chorobou, zlozvykom, či dokonca s neprajníkom. Ideálna príležitosť pre nový začiatok už klope na dvere.

APRÍL 2011

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

Tento mesiac sa bude váš život spomaľovať. Nie je isté, či sa s týmto netypickým stavom budete chcieť zmieriť, ale múdrejšie by bolo netlačiť zbytočne na pílu. Môže sa zdať, že vám došla motivácia alebo energia. Potrebujete len oddychový čas. Zoberte si dovolenku, alebo aspoň hoďte čo najviac povinností na plecia ostatným. Beh sveta sa dá riadiť aj spoza scény. Ste na prahu životného obdobia, ktoré je trochu meditatívnejšie. Situácia sa začne postupne meniť v druhej polovici mesiaca, keď Slnko prejde do vášho prvého domu. Koncom apríla načas ukončíte rozjímanie a s rastúcim elánom sa pokúsite o realizáciu svojich nových nápadov. Chcete najlepší dátum pre nové začiatky? Skúste posledné aprílové a prvé májové dni.



BLÍŽENCI

21. 5. – 20. 6.

FEBRUÁR 2011

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

Prvé februárové týždne vám prinesú, vďaka silnému zoskupeniu planét, radosť zo štúdia, z nových zážitkov, cestovania alebo spoznávania zaujímavých ľudí. 4Podobne aj spln Mesiaca 18. februára signalizuje, že jedna etapa školy života je za vami a čoskoro vstúpite do novej, ktorá vás posunie k oveľa vyšším métam. V druhej polovici mesiaca sa kozmická podpora postupne presúva z Vodnára do Rýb, prevládajúceho znamenia vášho astrologického domu kariéry. 19. februára sa sem sťahuje Slnko, 21. februára sa pridáva Merkúr, 23. februára Mars a dlhodobo je v Rybách aj Urán. Preto by záver mesiaca mohol patriť k vašim najúspešnejším obdobiam tohto roku, pokiaľ ide o pracovné záležitosti a spoločenské postavenie. Uvažujte o vysokých cieľoch a atakujte náročné pracovné pozície. Šťastena je na vašej strane.

MAREC 2011

Marec bude po pracovnej stránke hektický. Chcete sa presadiť a hviezdy vám prajú. Až koncom mesiaca si nájdete čas aj pre priateľov.

Spln Mesiaca okolo 19. marca naznačuje, že budete musieť "hasiť" určité rodinné záležitosti. Ale dovtedy vás bude najviac zamestnávať vaša práca. V dome kariéry máte Slnko, Mars a zo začiatku aj Merkúr, čo prinesie skvelé príležitosti pre postup v zamestnaní, alebo úspešné odštartovanie úplne novej kariéry. Máte nejaké ambície, ktoré sa vám zdali byť nedosiahnuteľné? Počas prvých dvoch týždňov nič nie je nad vaše sily. Koncom mesiaca sa vo Vašom astrologickom dome priateľstva stretnú Jupiter, Urán, Slnko a Merkúr. Zdá sa, že prichádza vhodná doba začať realizovať nejaký svoj dávny sen a nadviazať či oživiť priateľstvá. Budete sa aktívne angažovať v prospech druhých, alebo - práve naopak – budete vy profitovať z toho, že poznáte tých správnych ľudí.

APRÍL 2011

Prvá polovica apríla bude mimoriadne spoločenská. Otvoria sa vám nové perspektívy. Neskôr ale zatúžite po samote. Niektoré veci si človek musí ujasniť a zvládnuť sám.

Tento mesiac bude bohatý na spoločenské udalosti, keďže v Baranovi, vašom dome priateľstva, sa usádza aktívny Mars. Aj Slnko, Merkúr a Venuša strávia tento mesiac v dome priateľstva dosť času, začiatkom apríla je tu aj Mesiac a dlhodobo tiež Jupiter a Urán. S takouto nevídanou podporou planét je zrejmé, že začiatok jari vám prináša mnoho príležitostí. Vyleziete z ulity, vyrazíte do spoločnosti a zistíte, že vaše sny a túžby sú na dosah. Až spln Mesiaca 18. apríla v dome potešenia sa vám pokúsi pokaziť náladu. Najmä, ak ste sa nechali strhnúť k neviazanej zábave, ktorá sa vymkla spod kontroly. Koniec mesiaca, po vstupe Slnka do domu podvedomia, sa bude niesť v hĺbavejšom tóne. Potrebujete si lepšie premyslieť svoje nové plány a pripraviť stratégie pre ďalšie týždne a mesiace.



RAK

21. 6. – 22. 7.

FEBRUÁR 2011

Finančné a podnikateľské záležitosti vás zamestnávajú počas prvých týždňov. Až koncom februára dostanete opäť šancu čiastočne uniknúť a vstrebávať nové zážitky, či objavovať nové obzory.

Pozície Marsu, Slnka, Merkúru a Neptúnu hovoria jasnou rečou – dôraz je na ôsmom astrologickom dome. Ten zahŕňa témy ako dedičstvo, pôžička, investície, daňové záležitosti, alebo finančné projekty s niekým ďalším a pod. Nezabudnime však na možné zaujímavé experimenty v sexuálnom živote, prípadne príjemný nový flirt, keďže oblasť ôsmeho domu vládne aj erotike. Máte v týchto smeroch nejaké plány? Skúste ich realizovať hneď počas novu okolo 3. februára. V priebehu dní okolo splnu 18. februára už postupujte opatrnejšie. Spln prináša občas nečakané rozuzlenia. Nemajte však z toho strach - strata nám väčšinou umožní uvidieť nové lákavé možnosti. Koncom februára dostanete príležitosť spoznať niečo nové. Je už na vás, či to bude na dovolenke, v škole, na kurze, alebo či školou bude život sám.

MAREC 2011

Témou marca je rozšírenie obzorov. Dostanete sa ďaleko – či už doslovne, alebo aspoň vo svojej fantázii. Záver mesiaca prinesie zmeny, ktoré sú novým prísľubom v kariére.

Marec bude zvláštny tým, že jeho prvé týždne sú orientované len a len na záležitosti deviateho astrologického domu. Ten symbolizuje vyššie vzdelanie, ďaleké cesty, filozofické a právne záležitosti. Prepadávajú vás dobrodružné nálady. Najradšej by ste sadli na lietadlo a leteli hocikam. Vyhraďte si na to prvé dva týždne, lebo neskôr to už nebude také ľahké. Okolo 19. marca, so splnom Mesiaca v dome komunikácie, sa nezbavíte množstva telefonátov a vybavovačiek. Koniec mesiaca bude už nadobro patriť kľúčovej téme tohto roka - pracovným záležitostiam. Vďaka šťastnému Jupiteru, ktorý sa v januári usadil v desiatom dome horoskopu, sa vám začína dariť v kariére. Odštartujte nové pracovné projekty už na prelome marca a apríla a úspech by mal byť zaručený.

APRÍL 2011

V apríli všetko podriadite túžbe po lepšej pracovnej pozícii. Ešte aj priateľské stretnutia oceníte len v tom prípade, ak prinesú nejaké užitočné nápady, alebo kontakty pre vašu kariéru.

Podobne, ako koncom marca, aj v apríli budú vaším životom hýbať najmä pracovné záležitosti. Nič iné sa ani nedá predpovedať, keď sa pozrieme na znamenie Barana, v ktorom máte svoj dom kariéry. Tento mesiac v ňom nachádzame množstvo planét, aj keď niektoré pobudnú iba niekoľko dní. S takouto naozaj výnimočnou podporou je možný postup v zamestnaní, alebo úspešný štart novej kariéry. Teraz prišiel ten správny čas. Využite najmä dni okolo 3. apríla a prvé dva týždne. Spln Mesiaca naznačuje, že okolo 18. apríla budete musieť pre zmenu riešiť určité rodinné problémy. 20. apríla Slnko prejde do znamenia Býka. To vás koncom mesiaca pritiahne k záležitostiam domu priateľstva. Tento dom skrýva vaše tajné sny, ktoré sa práve teraz môžu začať plniť.



LEV

23. 7. – 22. 8.

FEBRUÁR 2011

Vo februári budete myslieť najmä na lásku. Až v druhej polovici mesiaca sa zrazu objaví aj čosi ďalšie: finančný úver, dedičstvo, pôžička alebo podnikateľské plány, vyžadujúce investície.

Počas prvých týždňov sú v centre záujmu partnerské vzťahy. V príslušnom úseku vášho horoskopu sa totiž na dlhšiu, či kratšiu dobu objaví Mars, Slnko, Merkúr, Neptún a Mesiac. Vďaka nim budete patriť k tým šťastlivcom, ktorým sa vo februári ujde najviac lásky. Ak sa tak ešte nestalo, tak teraz stretnete novú lásku, alebo budete intenzívnejšie prežívať prebiehajúci vzťah - najmä v dňoch okolo 3. februára. Amor bude nad vami poletovať takmer celý mesiac. Len dni okolo splnu 18. februára by mohli byť výnimkou. Spln občas prináša menej príjemné odhalenia. V druhej polovici mesiaca sa kozmická podpora postupne presúva z Vodnára do Rýb. To vás opäť prinúti zamyslieť sa nad záležitosťami ôsmeho domu - financiami alebo majetkom, ktoré nejako súvisia s ďalšími ľuďmi.

MAREC 2011

Finančný úver, dedičstvo, či pôžičky. Podobné záležitosti budete riešiť počas prvých týždňov. Až koncom marca dostanete opäť šancu si vydýchnuť, prípadne sa vydať na cestu.

V marci sa všetko točí okolo finančných záležitostí ôsmeho astrologického domu, ale keďže táto oblasť patrí aj erotike, možné sú nové kontakty a experimenty aj v tejto oblasti. Akoby sa zrazu začali vynárať všetky výstredné nápady, ktoré sa doteraz nepodarilo realizovať. Iniciatíve sa medze nekladú a platí to v prvej polovici mesiaca, najmä v dňoch okolo 4. marca. Koniec mesiaca bude už patriť témam deviateho domu vášho horoskopu – domu filozofie. Vďaka šťastnému Jupiteru, ktorý sa v danom dome usadil už v januári, ale aj vďaka Uránu, Slnku a Merkúru, sa Vám celý svet začína ukladať k nohám, aby ste ho spoznali, precestovali, pochopili... Je možné, že sa vyberiete na dovolenku, alebo dostanete inú príležitosť spoznať niečo nové.

APRÍL 2011

Témou mesiaca je rozšírenie obzorov. Cestovanie, či osobný a duchovný rozvoj majú otvorené dvere. Záver apríla bude zase hektický po pracovnej stránke.

Väčšina z toho, čo sa v apríli udeje, bude súvisieť so záležitosťami astrologického domu filozofie, ktorý symbolizuje vyššie vzdelanie, ďaleké cesty, filozofické a právne záležitosti. Ak na to máte, vydajte sa za poznaním a exotikou počas prvých dvoch týždňov. Rozhodne neprehliadnite dni okolo 3. apríla. Do reality vás opäť vrátia dni okolo 18. apríla, kedy so splnom Mesiaca prichádza ruch vo vašom dome komunikácie. 20. apríla Slnko prejde do znamenia Býka. To vás koncom mesiaca pritiahne k záležitostiam domu kariéry. Kým si ostatní budú vychutnávať krásy prebúdzajúcej sa prírody, vo vašej hlave sa začnú rodiť nové pracovné projekty. Ak ich odštartujete už na prelome apríla a mája, úspech by mal byť zaručený.



PANNA

23. 8. – 22. 9.

FEBRUÁR 2011

Máte pred sebou množstvo neúnavnej práce. Ale aj kondíciu treba zlepšiť, takže smelo do toho. Koncom mesiaca vás čaká nezabudnuteľné rande s Amorom.

Mars, Slnko, Merkúr a Neptún vo vašom dome zdravia a práce jasne vymedzujú aktuálne priority: pracovné a zdravotné záležitosti. S takou kozmickou podporou, akú máte teraz, by bolo chybou nepokúsiť sa o zázraky. Využite najmä dni okolo 3. februára. Energie máte na rozdávanie. Zvládnete obrovské množstvo rutinnej práce. Akosi pritom zabudnete myslieť na slávu a odmenu. Budete robiť pre prácu samú a pre dobrý pocit z nej. Ako ale potvrdia dni okolo splnu Mesiaca 18. februára, nič sa nemá preháňať, lebo prepracovanosť nás nakoniec dobehne. Koniec mesiaca bude patriť najmä láske a partnerským záležitostiam. Ak nikoho nemáte, je práve čas na novú známosť. Valentín sa tento rok trochu oneskorí, ale vynahradí vám to. Majte oči a srdce otvorené a koniec februára, ako aj prvé marcové týždne sa môžu stať nezabudnuteľnými.

MAREC 2011

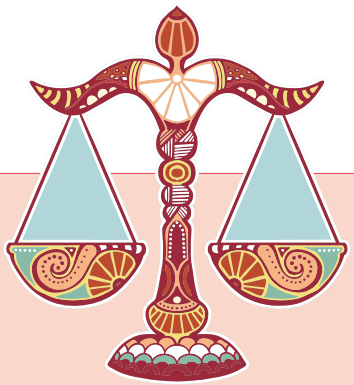
V marci len ťažko dokážete myslieť na niečo iné, ako na lásku. Užite si to. Až koncom mesiaca sa zrazu objaví aj čosi ďalšie: majetok a peniaze...

Marec nemôžete prežiť osamote. V znamení Rýb, spojenom s domom partnerstva, máte totiž Slnko, Mars a zo začiatku aj Merkúr. Navyše – po niekoľkých rokoch sa s týmto domom pomaly lúči Urán. S takouto kozmickou podporou buď stretnete vysnívanú lásku, alebo sa nanovo zamilujete do svojho partnera. Užite si najmä dni okolo 4. marca a prvé dva marcové týždne. Spln Mesiaca 19. marca vynesie pre zmenu na povrch skutočnosti, ktoré môžu byť aj nemilým prekvapením a ukončením určitej etapy vo vašom osobnom živote. V druhej polovici mesiaca sa čoraz naliehavejšie začnú o slovo hlásiť aj finančné záležitosti. Ide o peniaze alebo majetok, zdieľaný či nejako súvisiaci s inými ľuďmi. S ôsmym domom však súvisí aj sex a erotika, čo by mohlo koncom mesiaca signalizovať aj nový zaujímavý zážitok.

APRÍL 2011

Finančné a majetkové záležitosti dovediete úspešne do cieľa, aby ste koncom mesiaca mali dosť času vstrebávať nové myšlienky a skúmať nové horizonty.

Apríl je jednoznačne orientovaný najmä na znamenie Barana, ktoré v prípade vášho horoskopu symbolizuje záležitosti ôsmeho astrologického domu. Ten sa týka majetku a peňazí, ktorý súvisí s inými ľuďmi - dedičstvo, pôžičky, peňažné či majetkové vyrovnanie, finančný projekt, do ktorého sa púšťate s niekým ďalším a pod. Pravdepodobný je aj nárast sexuálnej energie. V tejto oblasti ste prešli určitú cestu a váš intímny život sa teraz mení k lepšiemu. K sľubným dátumom patrí 2. - 4. apríl. Spln Mesiaca 18. apríla opäť akcentuje tému peňazí a môže občas priniesť nečakané rozuzlenia. Ku koncu mesiaca, keď Slnko prejde do znamenia Býka, ktorý vo vašom horoskope predstavuje dom filozofie, vo vás ožije pocit, že vám celý svet leží pri nohách, aby ste ho spoznali, precestovali, pochopili.



VÁHY

23. 9. – 22. 10.

FEBRUÁR 2011

Zdá sa, že vo februári si málokto užije toľko zábavy, ako vy. Koniec mesiaca vás navyše podnieti k pozitívnym zmenám v životnom štýle, k zhadzovaniu prebytočných kíl, či k cvičeniu.

Prvé týždne sú jednoznačne orientované na dom potešenia. V ňom sa totiž na dlhšiu, či kratšiu dobu objaví Mars, Slnko, Merkúr a Neptún. Hneď od prvých dní sa budete baviť vo veľkom štýle. Už dávno sa vám nepodarilo takto sa odviazať. Vo všetkom, do čoho sa pustíte, prejavíte hravosť a tvorivosť. Aj vidina ľúbostného dobrodružstva je teraz lákavejšia, než obvykle.
K vytriezveniu nabádajú až dni okolo splnu 18. februára. V druhej polovici mesiaca sa kozmická podpora postupne presúva z Vodnára do Rýb – vášho astrologického domu práce a zdravia. Preto budú záverečné februárové a prvé marcové týždne mimoriadne vhodné na definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, alebo naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity, diéty, či cvičenia.

MAREC 2011

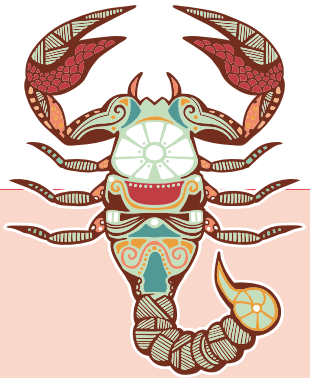
Máte pred sebou množstvo rutinnej práce, ktorú už nechcete ďalej odkladať. Teraz je šanca zvládnuť ju a ešte sa pritom aj zabaviť. Na konci marca je dobré byť fit. Čaká Vás totiž láska...

Marcové týždne strávi Mars vo vašom dome zdravia. Planéty vám pomôžu originálnym spôsobom zvládnuť kopu zdanlivo nezáživnej práce, alebo definitívne vyriešiť nejaký zdravotný problém, prípadne naštartovať diétu, či aktívnejšie cvičenie. Ideálny čas pre nový začiatok prinášajú dni okolo novu 4. marca. Spln 19. marca prinesie vyvrcholenie istého, možno zdravotného problému, ktorý vám už dlhšiu dobu znepríjemňoval život. Koniec mesiaca bude patriť najmä kľúčovej téme tohto roka - láske a partnerským záležitostiam. Užite si príjemné chvíle vo dvojici, a ak práve nikoho nemáte, tak zvážte, či nedozrel čas na zmenu. Začiatok tejto jari prináša zvýšenú šancu stretnúť novú lásku, alebo oživiť svoje súčasné partnerstvo. Vyrazte do spoločnosti a nevyhýbajte sa novým možnostiam.

APRÍL 2011

Tento mesiac takmer neustále myslíte na lásku. Partnerstvá prekvitajú. Oporou sú vám ľudia aj v pracovnom vzťahu. Až koncom apríla začnete riešiť aj majetok a peniaze.

Nával planét v znamení Barana, ktoré je vaším domom partnerstva, naznačuje, že v srdcových záležitostiach dostávate zelenú. Príjemné chvíle vo dvojici môžete prežiť najmä okolo 3. apríla. Pozitívny vplyv domu partnerstva bude najsilnejší počas prvých dvoch týždňov. Spln Mesiaca 18. apríla, pre zmenu, vynesie na povrch nejaké nemilé skutočnosti, súvisiace s vaším osobným životom. V druhej polovici mesiaca sa postupne začnú o slovo hlásiť aj finančné záležitosti. 20. apríla Slnko prejde do znamenia Býka a nastolí nové otázky - otázky ôsmeho astrologického domu. Ide o peniaze, alebo majetok, zdieľaný s inými ľuďmi. S ôsmym domom však súvisí aj sexuálne správanie, čo by mohlo koncom mesiaca signalizovať aj zaujímavý erotický zážitok.



ŠKORPIÓN

23. 10. – 21. 11.

FEBRUÁR 2011

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

Prvé februárové týždne sú zamerané na záležitosti bývania a rodiny. V astrologickom dome domova totiž tento mesiac stretávame Slnko, Merkúr, Mars, Neptún a prechádza ním aj Mesiac. Navštívte rodičov, hľadajte byt, plánujte renováciu, prestavujte, vynovujte. Je toho veľa, čo môžete stihnúť. Spln okolo 18. februára prinesie ukončenie istej pracovnej etapy a ešte intenzívnejšie úvahy nad lepším zladením pracovných a rodinných povinností. Neskôr sa kozmická podpora postupne presúva z Vodnára do Rýb, ktoré vládnu vášmu domu radosti. Napokon sa tu stretne Slnko, Merkúr, Mars a Urán. Táto vyberaná spoločnosť bude koncom februára a začiatkom marca prísľubom naozaj príjemného obdobia. Konečne sa naplno môžete začať venovať deťom, zábave, alebo nejakej kreatívnej aktivite.

MAREC 2011

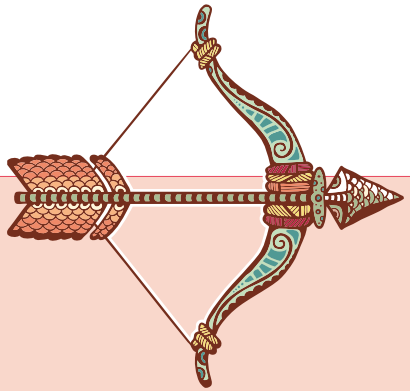
Nikto si tento mesiac neužije toľko zábavy, ako vy. Posledné marcové dni vás navyše podnietia k pozitívnym zmenám, pokiaľ ide o zdravie a kondíciu.

Mars sa celý mesiac nepohne zo znamenia Rýb a aj Slnko strávi v Rybách prvé tri týždne. Vo vašom horoskope zastupujú Ryby dom radosti. Venujete sa najmä tomu, čo vám prináša najväčšiu radosť – aktivitám s deťmi, tvorivej práci alebo fyzickej láske. Atmosféra bezstarostnosti a hravosti sa udrží minimálne do polovice marca. Až spln Mesiaca 19. marca v dome priateľstva sa vám pokúsi pokaziť náladu. Môže sa naštrbiť nejaké priateľstvo, alebo spolupráca. Ďalšiu akcentovanú sféru ponúka koncom mesiaca astrologický dom zdravia a práce. Ten je dlhodobo útočiskom šťastného Jupitera, ku ktorému sa postupne pridajú aj ďalšie planéty. Vďaka tomu príde obdobie vhodné pre vytrvalý pracovný maratón, ale aj pre zmenu životného štýlu a upevnenie zdravia.

APRÍL 2011

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

Najvýraznejšiu sféru ponúka tento mesiac astrologický dom zdravia a práce. Zvládnete kopec rutinnej činnosti a urobíte poriadky so svojím zdravím. Prinajmenšom si kúpite permanentku do telocvične. Pustite sa do zmeny životného štýlu počas prvých dvoch týždňov a budete sa cítiť oveľa lepšie. Ak túto radu zoberiete na ľahkú váhu, spln Mesiaca 18. apríla vám opäť pripomenie dôsledky dlhodobého zanedbávania zdravotných záležitostí a kondície. Záver mesiaca, po vstupe Slnka do domu partnerstva, bude patriť najmä láske a partnerským záležitostiam. Váš partner/partnerka sa môže tešiť z vašej prítomnosti a pozornosti. Ak nikoho nemáte, na prelome apríla a mája prichádza väčšia šanca stretnúť novú lásku, alebo oživiť svoje súčasné partnerstvo.



STRELEC

22. 11. – 21. 12.

FEBRUÁR 2011

Prežijete mesiac, ktorý bude plný stretnutí a komunikácie. Koncom februára sa váš svet zúži na to najcennejšie - na rodinu. Splniť sa vám môžu aj odvážnejšie ciele.

Prvé dva týždne sa nesú v znamení tretieho astrologického domu, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti a blízke medziľudské kontakty. Prežijete rušné obdobie. Budete aktívne iniciovať potrebné stretnutia a budete aj cestovať, ak na niečo bude treba osobne dohliadnuť. Nezabudnime, že 18. februára je spln Mesiaca vo vašom dome filozofie. Prinesie vám to nové poznanie, ktoré možno otrasie vašimi postojmi. Človek sa však celý život učí, rozvíja. Druhá polovica mesiaca podnecuje aktivity súvisiace s domovom a rodinou. Svojich rodičov alebo deti zahrniete pozornosťou. Možno pokročíte aj v otázke bývania. Uvažujete pritom o veľkorysých cieľoch. Časť z nich dosiahnete už teraz, časť v marci.

MAREC 2011

Počas prvých týždňov sa zaslúžite o zmeny, ktoré pozitívne ovplyvnia rodinný život. Zvyšok mesiaca prinesie navyše aj veľa ďalšieho potešenia, a to presne podľa vašich predstáv.

V marci bude rušno najmä vo vašom astrologickom dome domova. V ňom máte teraz Slnko, Mars a zo začiatku aj Merkúr. Začnite hľadať byt, plánovať renováciu, prestavujte, vynovujte, alebo si len jednoducho užite novoobjavenú rodinnú pohodu. Príjemné budú najmä dni okolo 4. marca. Spln Mesiaca 19. marca ukončenie istej pracovnej etapy.
Vďaka veľkorysému Jupiteru, ktorý sa už v januári usadil v dome potešenia, prežívate hravé a šťastné obdobie. To všetko v plnej miere precítite aj koncom marca, keď sa v astrologickom dome radosti stretnú Jupiter, Urán, Slnko a Merkúr. Konečne sa naplno pustíte do činností, ktoré vám prinášajú najväčšiu radosť, ale ktoré ste počas uplynulých dvoch rokov možno zanedbávali.

APRÍL 2011

Čakajú vás príjemné momenty plné bezstarostnosti a zábavy. Ak chcete urobiť pokrok vo svojom stravovaní či cvičení, tento mesiac je na zmenu životného štýlu ako stvorený.

Mars sa usádza v znamení Barana. V rovnakom úseku zverokruhu tento mesiac strávia dosť času aj Slnko, Merkúr a Venuša. Vo vašom horoskope vládne Baran domu radosti. Preto v apríli (ale vďaka Jupiteru a Uránu to do veľkej miery platí aj dlhodobo) vynaložíte veľa energie na aktivity súvisiace s deťmi, nejakou tvorivou prácou, alebo fyzickou láskou. Ku koncu mesiaca prejde Slnko do domu práce a zdravia. Kým ste sa bavili, práca stála a vyzerá to tak, že ju nikto za vás neurobí. Takže – aj keď s nechuťou – musíte sa do nej pustiť. Aj zdravie sa možno ozýva, ale pravdepodobne to nie je nič, čo by nevyriešil návrat k pravidelnejšiemu režimu s dlhším spánkom, zdravšou stravou a častejším pobytom na jarnom slniečku.



KOZOROŽEC

22. 12. - 19. 1.

FEBRUÁR 2011

Peniaze síce nie sú všetko, ale zdá sa, že vás o tom tento mesiac nepresvedčíme. Až koncom februára sa konečne odpútate od finančných a majetkových záležitostí a všimnete si svojich blízkych.

Február bude mať dve tváre. Ak máme veriť astrológii, tak prvé dva-tri týždne sú orientované hlavne na peniaze. Táto téma bola aktuálna už v januári a teraz kulminuje. Je to dané návalom planét vo vašom dome peňazí. Akoby vás chceli naliehavo upozorniť, že sen o bohatstve sa dá premeniť na realitu. Nezabudnite využiť napríklad dni okolo novu 3. februára. Po prvých týždňoch sa kozmická podpora nenápadne začne presúvať do Rýb a nasledujúceho astrologického domu - domu komunikácie. Sťahuje sa sem Slnko, Merkúr aj Mars a dlhodobo je v Rybách aj Urán. Opäť upriamite pozornosť na ľudí okolo seba. Bude to trochu ako prebudenie zo zimného spánku. Naplánujete si výlety, vychádzky a množstvo stretnutí a rozhovorov so svojimi blízkymi. Tí už netrpezlivo čakajú na váš návrat.

MAREC 2011

Témou marca je komunikácia. Čaká vás množstvo dôležitých aj nezáväzných stretnutí a rozhovorov. Záver mesiaca prinesie zmeny, ktoré pozitívne ovplyvnia rodinný život.

Prvé tri týždne mesiaca budú orientované len a len na záležitosti tretieho astrologického domu. Ten symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti, blízke medziľudské kontakty. Budete v neustálom pohybe. Pozitívnym naladením, entuziazmom a komunikatívnosťou si tento mesiac získate každého vo svojom okolí. Budú to rušné, ale príjemné dni – najmä tie okolo novu 4. marca. Koncom mesiaca to budú najmä domov a rodina, ktoré sa dostanú na prvé miesto. Budete prehodnocovať svoje miesto v rodine, v spoločnosti. Pripomeniete si význam tradičných hodnôt vo vašom živote. Vďaka šťastnému Jupiteru, ktorý sa v januári usadil v dome domova, sa vám začína dariť pri budovaní rodinného hniezda a nechýba láska a podpora najbližších.

APRÍL 2011

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

Vo vašom astrologickom dome domova je nezvyčajne rušno, a tak sa atmosféra z konca marca prenáša aj na apríl. Vesmírna podpora je obrovská, pokiaľ ide o rodinné záležitosti. Urobte veľký krok na ceste za bývaním svojich snov. Kúpte nehnuteľnosť, alebo ju aspoň začnite hľadať. Ak už bývanie máte, tak renovujte, prestavujte, vynovujte. Alebo si len jednoducho užite novoobjavenú rodinnú pohodu. Príjemné budú najmä dni okolo 3. apríla. Spln Mesiaca 18. apríla prinesie zmeny v pracovnej oblasti. Uzatvorí sa vám určitá etapa. Koncom mesiaca prejde Slnko do znamenia Býka. To vás pritiahne k záležitostiam domu radosti. Budete sa venovať zábave a tvorivosti. Ani láska nebude chýbať. Tentoraz si vychutnáte najmä také jej prejavy, ako je hravosť, riziko, vášeň a rozkoš.



VODNÁR

20. 1. – 18. 2.

FEBRUÁR 2011

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

Spln Mesiaca 18. februára v dome partnerstva akcentuje osobné záležitosti. Niečo vypláva na povrch. V horšom prípade to skončí rozchodom, v tom lepšom bude výsledkom rozuzlenie nejakej etapy v partnerskom vzťahu a následná transformácia na novú úroveň. Tak, či tak, to budete mať rýchlo za sebou a napokon bude pre vás február veľmi úspešným mesiacom. Vo vašom znamení sa totiž na dlhšiu, či kratšiu dobu objaví Mars, Slnko, Merkúr a Neptún. S takouto kozmickou podporou sa vám oplatí vziať iniciatívu do vlastných rúk. Takže smelo do každého závažnejšieho osobného rozhodnutia. V druhej polovici mesiaca sa kozmická podpora postupne presúva z Vodnára do Rýb a vášho domu peňazí. To vás povzbudí v úsilí rozbehnúť sa za vysnívanou finančnou príležitosťou.

MAREC 2011

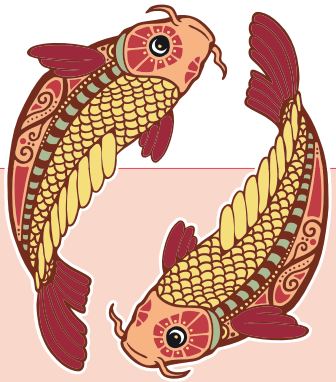
S novým prílivom energie sa pustíte do uskutočňovania svojich finančných plánov. Koniec mesiaca bude navyše veľmi rušný - plný pekných osobných stretnutí.

Máte veľa elánu pri napĺňaní cieľov. Ide najmä o financie. V danom úseku horoskopu máte teraz Slnko, Mars a zo začiatku aj Merkúr. Navyše – po niekoľkých rokoch sa s týmto domom pomaly lúči Urán. Ale na poslednú chvíľu vám ešte vnukne niekoľko naozaj originálnych nápadov ako zdvojnásobiť svoje príjmy. Dlho neváhajte a chopte sa iniciatívy najmä v dňoch okolo 4. marca. Okolo splnu 19. marca už postupujte opatrnejšie. Spln je symbolom smrti a znovuzrodenia. Dvojnásobne to platí, keď padne do ôsmeho astrologického domu peňazí, ako sa to deje teraz. V druhej polovici mesiaca sa zameriate na ľudí okolo seba. Čakajú vás výlety, vychádzky a množstvo stretnutí a rozhovorov s vašimi blízkymi. Užite si to. Tento mesiac vám navyše ponúkne príležitosť rozšíriť si vedomosti.

APRÍL 2011

Tento mesiac pôjde o komunikáciu, vzdelávanie a kontakty s blízkymi ľuďmi, ktorých si užijete dosýta. Postupne sa vynárajú aj možnosti pozitívne ovplyvniť rodinný život či zmeniť bývanie.

Apríl je do veľkej miery orientovaný na tretí dom, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti, blízke medziľudské kontakty. V ňom tento mesiac nachádzame silnú zostavu planét, čo znamená, že si určite nájdete čas pre svojich blízkych. Čaká vás množstvo rozhovorov. Dohovorte si stretnutie so starými priateľmi alebo so súrodencami, prípadne si urobte výlet. Užite si to najmä počas prvých dvoch týždňov a rozhodne neprehliadnite dni okolo 3. apríla. V druhej polovici mesiaca sa čoraz naliehavejšie začnú o slovo hlásiť aj rodinné záležitosti. Navštívite rodičov, alebo zatúžite zútulniť rodinné hniezdo, prípadne sa poobzerať po úplne novom bývaní. Ak tieto iniciatívy odštartujete už na prelome apríla a mája, úspech by mal byť zaručený.



RYBY

19. 2. – 20. 3.

FEBRUÁR 2011

Stále ste v zajatí záhad vlastnej psychiky, ale inventúra pomaly končí. Dozrieva rozhodnutie urobiť zo seba nového človeka a na obzore sú celkom nové možnosti.

Ryby sú krehké a citlivé a pre svoju regeneráciu sa potrebujú často ukrývať v ústraní. Takým obdobím je aj tento mesiac, najmä jeho prvé týždne, keď Mars, Slnko, Merkúr a Neptún nachádzame vo vašom dome podvedomia. Planéty vám pripravili chvíle symbolických návratov do minulosti, do detstva a aj do najhlbších zákutí vašej duše. Budete rekapitulovať svoj doterajší život, rozjímať a snívať o budúcnosti. V druhej polovici mesiaca sa kozmická podpora postupne presúva do vášho znamenia. To, čo bude nasledovať, je čosi ako znovuzrodenie. Všade okolo vás sú príležitosti a vy opäť zvedavo vyleziete zo svojej ulity. Je jedno, či chcete študovať, cestovať, alebo prebudovať svoj osobný život - váš čas prichádza. Smelo sa pustite do nového života.

MAREC 2011

Podarí sa vám všetko, na čo siahnete, chopte sa každej príležitosti. V druhej polovici mesiaca sa dokonca môžete pustiť aj do riskantnejších plánov na zlepšenie svojej finančnej situácie.

Marec bude mesiacom mnohých príležitostí. Vo svojom znamení máte totiž Slnko, Mars a zo začiatku aj Merkúr. Navyše – po niekoľkých rokoch sa s týmto domom pomaly lúči Urán. S takouto kozmickou podporou budete medzi tými šťastnými, ktorí zrealizujú svoje sny a túžby. Na odvážne nové štarty využite najmä dni okolo 4. marca. Okolo splnu Mesiaca 19. marca si dajte pozor na zanedbávanie partnera či partnerky, čo môže vyústiť do menšej, či väčšej krízy. 21. marca prejde Slnko do znamenia Barana a nastolí nové otázky astrologického domu peňazí. Vaše sny o novom živote zahŕňajú aj túžbu po finančnej nezávislosti. Máte na to. Vďaka planétam sú vaše nové finančné stratégie nečakane smelé, možno až revolučné. Nebojte sa vlastných myšlienok a začnite ich uskutočňovať.

APRÍL 2011

Začínate napĺňať svoje finančné plány. Smelé myšlienky konečne dostávajú reálne tvary. Záver mesiaca bude navyše veľmi rušný - plný stretnutí a vstrebávania informácií.

V apríli ste pod diktátom Barana, ktorý v prípade vášho horoskopu vládne astrologickému domu peňazí. Už niekoľko týždňov intenzívne rozmýšľate ako viac zarobiť. Ďalej už neváhajte a smelo urobte prvý krok na ceste k finančnej nezávislosti, najlepšie okolo 3. apríla. Postupujte asertívne a snažte sa čo najviac pokročiť počas prvých dvoch týždňov. Neskôr (najmä okolo splnu 18. apríla) už konštelácie nie sú také jednoznačné. Napokon však objavíte pre seba tú správnu cestu. Ku koncu apríla budete síce ešte stále žiť hlavne finančnými plánmi, ale postupne si nájdete čas aj na iné aktivity. Slnko prejde do znamenia Býka, čo je vaše znamenie domu komunikácie a upozorní vás na prebúdzajúcu sa prírodu, ktorá láka k vychádzkam a k stretnutiam s blízkymi.

LIDO
SPA&THAI MASSAGE

MASÁŽ, SAUNA, BEAUTY, FITNESS, RELAX





WWW.LIDOSPA.SK

INFO: +421 918 711 745

PODBEĽOVÁ 4, 821 07 BRATISLAVA

Klinika bez liekov?

Presne tak.



- tradičná čínska medicína
- akupunktúra
- akupresúra
- fytoterapia
- moxibuscia
- bankovanie
- omladzovanie tváre
- biorezonančná terapia
- antinikotínová liečba
- Bachova kvetová terapia
- homeopatia
- psychoterapia
- masáže

www.terramedica.sk

prvá klinika alternatívnej medicíny

Digital Park, blok B,
Einsteinova 23, Bratislava

TERRA MEDICA
Klinika alternatívnej medicíny