9 771338 260008 04
máj/jún/júl
2011 1,28 €
38,60 SK/31,50 KČ
www.alternativ.sk

HOROSKOPY

ZÁPADNÉ ZNAMENIA | ČÍNSKA ASTROLÓGIA
NUMEROLOGICKÁ PORADŇA | TAROT

& LIFESTYLE TRETIEHO TISÍCROČIA

№2 2011
máj jún júl



&Tina

/THAJSKO/
FENG SHUI
A BOHATSTVO/
TANTRA/JARNÝ
DETOX/30 STRÁN
HOROSKOPOV!


Luisa Spagnoli



Michalská 10, Bratislava, tel. 02/54435340

Obsah

№2 2011





8 MÓDA A ZVEROKRUH
Módny editoriál pre aktuálne znamenia

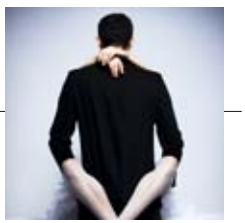
14 COFFEE BREAK
Tina – O nič nejde



18 CESTOVANIE
Magické Thajsko



24 FENG SHUI
a bohatstvo



28 VZŤAHY A SEX
Tantra: odhaľte svoje skryté túžby



30 ZDRAVIE
Jar s čínskou medicínou
Pečeň a žlčník



38 WELLNESS
Chudnutie a jarný detox



44 BEAUTY TIPY
Zdravie a krása



50 NUMEROLOGICKÁ PORADŇA
Vy sa pýtate, numerologička radí



52 ČÍNSKE HOROSKOPY
Predpovede na máj až júl 2011



62 TAROT
Výklad pre všetky znamenia na 3 mesiace



70 ASTROLÓGIA
Pre všetky západné znamenia na 3 mesiace

HOROSKOPY
& LIFESTYLE TRETIEHO TISÍCROČIA

VYDANIE 3.
štvrťročník _ 2/2011
ďalšie číslo vyjde 20. júna 2011

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

ŠÉFREDAKTORKA
Vladimíra Dutková-Mináčová

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

GRAFICKÉ SPRACOVANIE & LAYOUT
mono

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.



foto na titulke _ EMI Monitor

O rovnováhe

V joge existuje mnoho cvikov na rovnováhu, kedy stojíte na jednej nohe v náročnej pozícii. Ak dokážete fyzicky ustáť rovnovážnu polohu, aj vaša PSYCHICKÁ ROVNOVÁHA je na tom dobre. Ak máte s rovnováhou problém (vyskúšajte si obyčajnú lastovičku), pravidelne ju precvičujte a čoskoro sa dostane aj do vášho vedomia a života. Vo východných filozofiách sa hovorí, že najdôležitejšie je byť vo svojom STREDE. Okrem toho, že to znamená v každej chvíli vnímať svoje energetické centrum (Tan-Tien, Hara, alebo jednoducho stred), znamená to aj byť v hlbšom kontakte so SEBOU SAMÝM. Ničím nenarúšať svoju rovnováhu, nekonať príliš rýchlo ani príliš pomaly, neprepadať prehnaným vášňam – eufóriám ani smútkom, hnevu ani apatii, držať sa v strede. Brať veci tak ako prichádzajú, s pokorou a jasnou hlavou. Neprikladať im väčší VÝZNAM ako v skutočnosti majú, či už v pozitívnom alebo negatívnom zmysle a nepopúšťať uzdu svojim EMÓCIÁM. Zákon polarít Jinu a Jangu totiž funguje ako spojené nádoby. Na vrchole akejkoľvek emócie prichádza OPAČNÁ, tak ako po dni prichádza noc. Preto skúste byť v strede, vyhnite sa extrémom, vyberte si tú zlatú (strednú) cestu a čoskoro pocítite vnútornú harmóniu a POKOJ. Je jedno, či sa za rovnováhou vydáte cestou relaxácie, meditácie alebo cvičenia. Ak nájdete svoj stred, už vás tak ľahko nič nevykoľají. A keby náhodou, už budete vedieť, kde rovnováhu hľadať. V SEBE samom.

MOŽNOSTI EXISTUJÚ.
Skúste to s rovnováhou už teraz a začnite aj tento časopis čítať od stredu :-).

Vladimíra Dutková-Mináčová

Ján Koleník | herec



Kedysi som sa venoval spoločenským tancom. Keď som prestal, aj kvôli veku, aj kvôli práci v televízii, s ktorou sa tanečné podujatia už nedali časovo skĺbiť, tak som začal cvičiť v posilňovni. To je moja najpravidelnejšia športová činnosť na zlepšenie kondície. Pohyb bol pre mňa vždy relax. Na parkete som vždy na všetky starosti a problémy dokázal zabudnúť. To si neviem vynachváliť. Viem si však oddýchnuť aj vďaka výdatnému spánku, pri knižke či filme. Rád relaxujem aj pri domácich prácach, som kutil, ktorý sa rád niečím v domácnosti zaoberá. A toto všetko mi prináša zároveň duševnú pohodu.

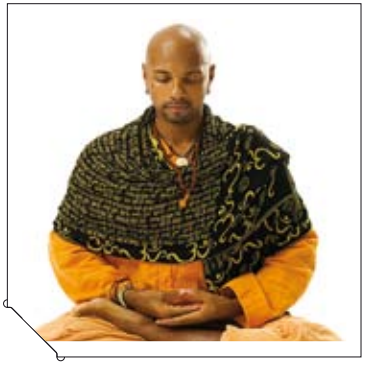


Helena Krajčiová | herečka

Aktívne aj pasívne sa venujem tenisu. Je to šport číslo jeden. Zájdem si naň nielen v Bratislave, ale som ochotná prispôsobovať mu aj výber svojej dovolenky a hľadám také ubytovanie, kde sú k dispozícii aj kurty. Hrávam so sestrami, otcom, kamarátmi... Tenis hrám odmala, hrám ho aj rada, a aj keby mi nemal nič prinášať v rámci kondície, budem to robiť, lebo je to super. Čo sa týka oddychu, rada relaxujem aj pri pustenej muzike a žehlení.

Čo vám prináša FYZICKÉ ALEBO DUCHOVNÉ CVIČENIE?

Fredy Ayisi | tanečník a jogín



Takmer celý život sa venujem cvičeniu. Robil som break dance, karate či taerobik, ale joga je pre mňa zo všetkého najlepšia. Funguje ako doplnok k iným športom a zároveň je samostatná a dokonalá. Joga je nesmierne vzácny poklad ľudstva. Je to dar a požehnanie, ktoré komplexne zahŕňa všetky oblasti ľudského života. Pre mňa je to cesta k dokonalosti, k duchovnému pochopeniu zmyslu života a k jeho realizácii. Joga vychádza z prirodzených pohybov a pozícií ľudského tela. Naučí vás milovať svoje telo, aj to, aký ste, ako rozmýšľate, ako cítite... Tréning jogy je pre mňa rovnako príjemným zážitkom ako masáž alebo relax v saune. Po každom cvičení môžete cítiť príval novej energie, harmónie a šťastia. Pomocou jogy navyše môžete nájsť vnútorný pokoj a naučíte sa vážiť si samého seba. S problémami sa budete stretávať vždy, ale vďaka joge môžete na ne nájsť iný uhol pohľadu.

foto _ archív Martina Hrču

Martin Nikodým | moderátor



Fyzické a duchovné cvičenie mi prináša predovšetkým radosť a novú chuť do života. Moja práca je náročná na psychiku a občas sa naozaj cítim psychicky vyčerpaný. Najlepším relaxom a dopingom súčasne je pre mňa pohyb a fyzická námaha. Každý, kto sa "donúti" k fyzickej aktivite, pozná ten úžasný pocit, ktorý prichádza po každom športovom výkone. Je to vlastne akási odmena pre našu myseľ. Telo sa nám poďakuje vyplavením endorfínov. Mám veľmi rád cyklistiku, ale skôr by ste ma stretli kdesi v kopcoch, alebo medzi karpatskými vinohradmi. Lyžujem už tridsať rokov a stále ma to baví. Okrem toho milujem horskú turistiku, takže vždy keď mám chvíľu času vyrazím na nejaký trek do hôr. Úplne ideálne však je, ak sa spojí fyzická aktivita s meditáciou. Každé ráno sa snažím rozprúdiť energiu v tele aspoň krátkym cvičením. Roky som cvičil 5 Tibeťanov, teraz som ich vymenil za Pozdrav slnku. K tomu si vždy zapálim sviečku a vonnú tyčinku a vyslovím v duchu pár želaní. Deň je potom hneď krajší. Dôležité je, povedať si, že na to mám čas a nehľadať výhovorky prečo to práve dnes musím odložiť. Tak do toho :-).



Ján Kroner | herec

Chodím pomerne poctivo cvičiť do posilňovne s mojím kamarátom. Niekedy aj trikrát do týždňa a niekedy to vynechám. Zaujímavé je, že hoci máme aj trénera, po piatich rokoch sme pribrali. Žiaľ, nie svalovú hmotu. Okrem toho už päť rokov cvičíme stále s tými istými váhami, čo znamená, že si udržiavame stále rovnakú latku. Len na ilustráciu: po nás idúce dievčatá si musia doložiť závažia. Hrám aj golf, čo je u mňa momentálne šport číslo jeden. Športom relaxujem. Nechcem sa stať Tigerom Woodsom. Chcem byť iba na čerstvom vzduchu, oddýchnuť si a pobudnúť s kamarátmi Adym Hajdu či Filipom Tůmom. To ma nabíja novou energiou.

Slávka Halčáková | herečka



Každé ráno si prečítam niečo pozitívne z knižky od Doreen Virtue, aby som sa dobre naladila. Modlím sa ráno aj večer, tak "po svojom" a zavolám si na pomoc anjelov. Tiež sa snažím nájsť si každý deň čas na krátku meditáciu. Utíšiť svoju myseľ, očistiť sa od zbytočných myšlienok a deštruktívnych energií, byť len tak v tichu sama so sebou. Keď som všetkého plná - myšlienok, zážitkov či dojmov, neviem sa sústrediť a nič nerobím poriadne. Takisto cvičím fyzicky, ak nestíham v posilňovni, tak aspoň doma na lopte, alebo „cvičenia pokojamilovného bojovníka“ inšpirované spisovateľom Danom Millmanom. Naozaj sa cítim lepšie, keď mám čistú hlavu a rozhýbané telo. Do vyprázdnenej mysle príde viac tvorivých nápadov, deň si rozložím efektívnejšie a mám dostatok energie na čokoľvek. Žijeme v instantnej dobe, s vyplazeným jazykom naháňame čas a uniká nám podstata. A pritom, máme okolo seba toľko liečivých nástrojov... Ak by sme naučili zodpovedne pracovať so svojím duševným a fyzickým zdravím, mali by lekári určite menej práce. Aj ja sa to stále učím. Každý deň.



MÓDA A ZVEROKRUH

text a ilustrácie _ Noémi Kolčáková-Szakállová

Urobte si nový look v štýle svojho znamenia!

Aké sú najnovšie jarné trendy? V čom sa práve vy budete cítiť fajn? Vaše znamenie je zrkadlom vášho temperamentu, skúste mu prispôsobiť aj svoj šatník! Fashion tipy tentoraz pre prichádzajúce znamenia: **Býk, Blíženci a Rak.**

Dámy narodené v znamení Býka dominujú svojou stabilitou a pevnou vôľou. Pevný charakter a ničím nemanipulovateľná povaha svedčí o zemskom znamení, ktoré sa vždy spolieha na vlastné sily. Najvýstižnejším tipom prichádzajúcej sezóny pre toto znamenie je široká ponuka nohavicových kombinéz.









Tisíc a jedna kombinéza

BÝK

20. apríl – 20. máj

V tomto zaujímavom druhu zdanlivo jednoduchého oblečenia sa miesi dokonalé spojenie pohodlia a ležérnej nonšalantnosti emancipovanej ženy s vycibreným vkusom pre rôznorodé materiály a s citom pre umenie a krásu.











To všetko bez pompéznosti a zbytočných štruktúr, v súlade s decentnými detailmi jemne uviazaných úzkych opaskov. Neformálny zjav podporí šatka okolo krku či klobúk, ale aj jemne zriasená a šnúrkou zviazaná časť pása. Elegantný a exkluzívny štýl kombinéz vhodne doplní listová kabelka. Dĺžka a šírka nohavíc je tiež veľmi rozmanitá. Počnúc úzko upnutými nohavicami na členku – s evidentným zámerom odhaliť výrazné sexi sandále na vysokých opätkoch – až po voľne padajúce exoticky pôsobiace široké nohavice, siahajúce takmer po zem. Tradične známe módne domy ako Gucci, Hugo Boss a YSL prezentovali v najnovších kolekciách hodvábne zamatové kombinézy s modrými tónmi lesklého hodvábu v duchu rafinovanej jednoduchosti. Strihové riešenie takejto kombinézy, vhodnej do spoločnosti, odvážne siaha hlboko do dekoltu. A naopak, nenápadne zahalený dekolt s viazaním okolo krku je vyzývavým momentom pre odhalenie ramien. Vysoké platformy a opätky spoločenských či letných sandálikov dodávajú outfitu, okrem pocitu ľahkosti, aj originálnu vznešenosť.

Za poskytnutie fotografií šperkov ďakujeme predajni MoLoKo.

Jedno z najzaujímavejších a najintelektuálnejších znamení stelesňujú ženy plné radosti, vášne a náladovosti zároveň. Svoj neutíchajúci pud cestovateľa a zvedavého dobrodruha môžu dokonale vyjadriť jedinečnými a pestro vzorovanými šatami.



Madamme Kontrast

BLÍŽENCI

21. máj – 20.jún

Nové trendy módnej sezóny jar / leto 2011 prinášajú ženám, narodeným v znamení Blížencov, farebné spektrum výrazných outfitov so závanom východných kultúr.















Prírodnými motívmi zvieracej a rastlinnej ríše hýria kolekcie značiek Kenzo, Louis Vuitton, Carolina Herrera a Philosophy di Alberta Ferretti. Vynikajú rozličnými formami tlačených, vyšívaných a vtkaných vzorov na nekonečne nádherných materiáloch. Toto vzdušné znamenie najviac inklinuje k hodvábne vláčnemu mušelínu. Nepísaným princípom tohto znamenia je však zmena. Preto sa vaša zvedavá povaha neubráni ani ostro strihaným saténovým šatám na spôsob kimona, so sexi vzhľadom. Vysoko ležérne, priesvitné a vrstvené habity posiate mihotavými florálnymi vzormi naopak dokonale ladia s melancholickými chvíľami, kedy má druhé „ja" Blížencov tendenciu schovať sa. V tejto nálade vás poteší štýl á la Carolina Herrera prostredníctvom bieleho nohavicového kostýmu či sivých šiat á la Origami. Dôvtipne pôsobí obrovský letný klobúk ako deklarácia koketného skrývania sa pred svetom. Tá vášnivejšia polovica vašej osobnosti však s rozkošou siahne po šatách s neuveriteľne odvážnym rozparkom alebo s veľmi drzou dĺžkou.

Mimoriadne citlivé dámy Račice sa narodili v znamení, ktoré sa radí medzi tie ženskejšie, matersky a emocionálne založené. Vodný charakter znamenia splýva so všetkými farbami nebeskej dúhy. Atmosféra voňavých vzorov osvieži vnímavú dušu tejto ženy.









Kráľovná záhrad a lúk

RAK

21. jún – 22. júl

Jar a leto rozkvitli vo vzoroch štylizovaných a realisticky maľovaných kvetov. Látky potlačené florálnymi motívmi od výmyslu sveta spôsobili na mólach svetových módnych značiek hotovú lavínu.









Čarovnú a slnkom zaliatu asociáciu vidieckej záhradky v podaní rozkošných a domov pripomínajúcich šiat priniesla Dolce Gabbana. K progresívnejšej forme folklórne štylizovaných tvarov tulipánov na blúzkach a šatách sa odhodlala značka Miu Miu. Opomenúť nemôžeme ani „retro" kvetinky na blúzkach od Veronicy Etro či jej šaty ušité zo šatiek. Vynímajú sa monochromatickou alebo kontrastnou farebnosťou a výtvarným citom. Romantickú a večne zasnenú povahu Račice, vystihuje kolekcia výsostne ženských a nekonečne dlhých letných sukní a šiat od značky Paul&Joe. Takéto šaty opásané pod prsiami zdôraznia ladné krivky a línie tela tým najlichotivejším spôsobom. Táto podoba ženskej módy poskytuje okrem šiat v hippies štýle aj rafinovaný prejav mestského vzhľadu mini alebo midi krátkych šiat á la Chanel a Blugirl. Inšpiratívny je aj svet doplnkov vytvorených magickým návrhárom Lagerfeldom – v duchu extra romantickej punkerky. Ideálnym doplnkom sú aj rôzne šatky a šnurovacie alebo plnoopätkové topánky s vysokou prútenou platformou D&G.

PALAWI
asia spa



Bali and Thai massages

Vstúpte na chvíľu do úplne iného sveta!

Nádherné prostredie, čarovná atmosféra s tými najvyberanejšími ingredienciami plnými vôní a zdravia. Najskúsenejšie terapeutky z Ázie, naj klientský servis, všetko pre Vašu pohodu.







Online darčekové certifikáty so zľavou 3%

do pár sekúnd na Vašom e-maili alebo tlačené na recepcii Palawi.

Viac info na

www.palawi.sk

0917 633 324, palawi@palawi.sk, Bratislava - pod Kolibou


NÁJDEM TU
VŠETKO,
ČO HĽADÁM
MÓDA – REŠTAURÁCIE – SLUŽBY – ZÁBAVA
aupark
SHOPPING CENTER
WWW.AUPARK.SK
AUPARK, MÔJ OSTROV POKLADOV

O nič nejde

Exotická, šarmantná a charizmatická. Tina žije bez škandálov, prezentuje sa iba svojou prácou, ktorá sa začína čoraz viac zúročovať, a to nielen na hudobnom poli... Aj úloha moderátorky Tine celkom pristane.

text _ Lucia Andrassyová foto_ EMI Monitor

Spievať začala v roku 2003 s raperom Helicó, vďaka ktorému sa zoznámila s kreatívnou hudobnou trojicou Graus, Zubák, Kachút, ktorí jej pripravili prvý album. Pôvodne chcela byť herečkou a toto povolanie aj začala študovať, ale nakoniec dala prednosť hudbe. A urobila dobre. Prvé hudobné ocenenie získala roku 2004 v Grand Prix Radio, kedy sa stala Objavom roka. Odvtedy boduje na odovzdávaní cien hudobnej akadémie Aurel a vlani si na svoje konto pripísala strieborného Slávika. Doteraz vydala tri albumy: Tina (2004), Chillin (2006) a Veci sa menia (2009). Dnes spolu s Leošom Marešom moderuje SuperStar.

S novou sériou SuperStar vám prišiel do života celkom pekný kolotoč, vrátane toho mediálneho. Ako to zvládate? Čím harmonizujete stres?
Je jasné, že človeka do istej miery negatívna energia ovplyvní aj mrzí, ale pred časom som sa viac začala sústreďovať na zdroje, z ktorých čerpám tú pozitívnu energiu a pomáha mi to. Nepreživam veci už tak intenzívne. Všetko trvá veľmi krátko a na všetko sa zabudne. Keď si túto podstatu uvedomíte a prijmete ju, začnete život vnímať ako jednu veľkú srandu. Veď vlastne o nič nejde.

Vo viacerých rozhovoroch ste spomínali, že vás zisk Slávika naozaj prekvapil. Prečo? Veď Príbeh s Rytmusom bol megahit. Prečo ste neverili, že by ste mohli toto ocenenie získať?
Veľmi dlho mi trvalo, kým som si uvedomila, že som vlastne mainstreamová speváčka. Viete, môj základ bol položený úplne inde. Začiatky boli o niečom úplne inom, hudobne som vyrastala s rapermi a u nich fungoval taký fejkový underground. Každý z nich chcel byť slávny, bohatý a úspešný, ale bolo trendy schovávať sa za masku toho, že je to vlastne naopak. Nevedela som si dlho predstaviť, že ma bude niekedy vnímať široká verejnosť, preto som s ocenením publika dlhodobo naozaj nerátala. Prvýkrát sa to zlomilo Aurelmi, neskôr prišiel Príbeh, Slávik a s odstupom času musím povedať, že je príjemné vedieť, že ľudia majú radi vašu prácu.

K tomu všetkému úspechu ešte aj dobre vyzeráte. Máte recept na krásu?
Ďakujem :-). Nie, nemám. Asi sa vidím trochu inak, ako ma vidia ostatní, ale myslím, že dôležitá je duševná rovnováha, čo určite súvisí aj s dostatkom spánku, s časom pre seba a s pohybom.

Čo vás inšpiruje a dobíja?
Moje nálady sa menia a podľa nich sa mení aj môj pohľad na hnacie motory. Niekedy je to spánok, inokedy hudba, občas masáže a niekedy si do nemoty prezerám videá Stephena Hawkinga.

Ako sa stravujete? Odopierate si, alebo si dáte všetko na čo máte chuť?
Vekom si všímam zmenu fungovania metabolizmu, preto som už o niečo opatrnejšia vo výbere jedla, aj keď naozaj nie som typ, ktorý by hladoval na diétach. Doprajem si, ale s mierou. V dvadsiatke som mohla jesť čokoľvek a koľkokoľvek, za dva týždne cvičenia bolo všetko v poriadku. Teraz mi počet týždňov vo fitku rastie aritmetickým radom a o desať rokov porastie snáď aj geometrickým. Tak som zodpovednejšia.

Zdravie funguje zatiaľ samo od seba, alebo sa svojmu telu venujete? Ktorý smer medicíny je vám bližší?









„Neprežívam veci už tak intenzívne.



_ Posledné dva albumy od Tiny **Chillin** a **Veci sa menia,** ktoré vyšli v rokoch 2006 a 2009.

Dlho mi bola blízka iba klasická medicína, lebo alternatívnu som nepoznala. Ale moja mamka má v tomto smere všelijaké „vychytávky" a tipy, ktorými som sa tak zľahka a okrajovo začala riadiť a asi to funguje.

Veríte na náhody, na veci medzi nebom a zemou?
Verím v energie. Ale páči sa mi teória, že náboženstvo hovorí o tom, kto vytvoril vesmír a veda rieši, ako ho vytvoril. V tomto smere ma viac zaujíma ten vedecký výklad.

Dali ste si už niekedy urobiť výklad z kariet, astrologickú či numerologickú predpoveď? Čo vám to prinieslo?
Dala som sa na to raz nahovoriť a potom som sa pristihla, ako sledujem život, či sa niečo plní, alebo neplní a potom mi z toho začalo byť smiešne. Rozhodne však verím, že sú na svete ľudia, ktorí oplývajú zvláštnymi energiami a nepodceňujem to. Nerozumiem im, ale to neznamená, že by som im nemala veriť. Len sa tým hlbšie nezaoberám.

Ako si predstavujete svoju budúcnosť?
Môj život je taký, aký je, asi dobrý, práve preto, že žijem skôr pre každý moment a teším sa z neho. O vzdialenejšej budúcnosti rozmýšľam viac-menej len v takých záblesko. To asi nie je dobre, už mám 27 a stále sa bojím zodpovednosti.

Veríte v osud?
To je veľmi zložitá téma. Možno je niekde dané, kam máte na konci života dôjsť, nech už trvá akokoľvek dlho. Ale cestu





Všetko trvá veľmi krátko a na všetko sa zabudne.“

si volíte sami. Je len na vás, či pôjdete do Košíc cez Zvolen, Žilinu či Budapešť... možností je omnoho viac, iba to môže byť aj omnoho komplikovanejšie. Záleží na človeku, akú cestu si vyberie.

Celé vaše meno je Martina Csillagová, teda hviezdna, hviezdičková. Máte zo svojho doterajšieho života pocit, že zodpovedá priezvisku, ktoré nosíte?
Áno, ale v zmysle, že som sa narodila pod šťastnou hviezdou. Žijem život, aký by chceli žiť mnohí, aj napriek tomu, že som možno menej ambiciózna ako oni. Nie, v minulom živote som nebola anjelsky dobrá matka ôsmich detí. Neverím v reinkarnáciu. •

:: ASTRO ::
11. marca 1984_ Podľa západnej astrológie sa Tina narodila vo vodnom znamení Rýb, podľa čínskej v roku Potkana.

POTKANY sú seriózne, usilovné a vždy ochotné poskytnúť ostatným pomocnú ruku. Bývajú obľúbené a so svojím okolím vychádzajú veľmi dobre. Ostatní ich považujú za príjemných, šarmantných a sympatických ľudí. Vnútri sú však citliví a nesmelí. Niekedy nie sú veľmi spoločenskí a majú sklon izolovať sa a žiť vo svete svojich snov. Drevené potkany sú vtipné, citovo založené a prchké. Ľahko sa nechajú rozptýliť a vyviesť z rovnováhy. Majú jemné a citlivé srdce. Najvhodnejší je pre nich starší manželský partner. Ich finančný tok je stabilný a dosť dobrý na to, aby si dopriali príjemné pôžitky.

RYBÁM sa pripisuje dualita. Vonkajší a vnútorný svet, rozporuplnosť v osobnosti, spojenie protikladov... V spoločnosti bývajú Ryby veľmi šarmantné, priateľské a nechýba im humor. Priateľstvá nadväzujú ľahko a väčšinou si ich dokážu aj udržať vďaka otvorenej povahe a umeniu počúvať. K životu aj k práci potrebujú pokojné zázemie. Ryba je zrodená pre lásku, je nežná, romantická aj vášnivá. Keď Ryba miluje, tak celým srdcom a často v láske prináša obete. Je náladová a len veľmi ťažko sa vyrovnáva so sklamaním a krivdou. Určite vás na každej Rybe zaujme jej pohľad... zasnený a veľmi podmanivý.

Magické Thajsko

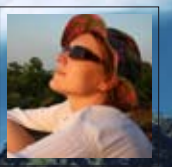
Keď vystúpite v Bangkoku na jednom z najmodernejších ázijských letísk Suvarnabhumi, v teplom tropickom vzduchu zacítite zvláštnu sladkú vôňu kvetov a ovocia zmiešanú s pachom smetí, prachu a smogu. Je to taká špecifická vôňa, na ktorú nikdy nezabudnete, naopak – veľmi rýchlo sa na nej stanete závislí.
Thajsko je totiž vysoko návykové.





:: EXOTIKA NA VLASTNÚ PÄSŤ ::

Thajsko je krajina, do ktorej sa zamilujete na prvý pohľad. Ak chcete zažiť skutočný raj na zemi vydajte sa na niektorý z ostrovov, napríklad na Koh Samui...



Vladimíra Dutková -Mináčová
foto autorka a imagebank










2_ Opice, nerozluční priatelia Thajčanov, slúžia domácim na hru a zábavu, aj ako atrakcia pre turistov. Sú to však aj dobrí pomocníci. Zhadzujú kokosové orechy z vysokých paliem a sú v tom naozaj zručné. **3**_ Typické thajské sladkosti z ryže, kokosového mlieka a palmového cukru v banánovom liste. **4**_ Lotos, posvätný budhistický kvet, spájaný s cestou k osvieteniu. **5**_ V prachu trhoviska. Thajské deti sa večne tmolia pri mamách predávajúcich na trhu, hrajú sa, spia vedľa nich, alebo sa spokojne koja v náručí. **6**_ Fresky na stenách chrámov tzv. watov bývajú veľmi expresívne. Najčastejšie zobrazujú epizódy zo života Budhu, nebeské bytosti, ale i démonov. **7**_ To, čo sa nám nikdy nepodarí vypestovať v kvetináči, tam rastie voľne v prírode. **8**_ Motorka odnesie v Thajsku naozaj čokoľvek... **9**_ Pohonič na slonovi, pripravený na ďalšiu jazdu s turistami. Je naozaj strastiplná, ani to neskúšajte. Sedíte v koši, ledva sa držíte a hádže vás to zboka na bok.

Ťažko povedať, či závislosť na Thajsku tkvie v ľuďoch, ktorí sa stále usmievajú alebo v krajine, ktorá má najkrajšie pláže na svete, v absolútnom komforte a dokonalých službách alebo vo vynikajúcom jedle... Možno súvisí s pocitom slobody, ktorý vo vás rastie s každým krokom, so závanom budhizmu, alebo príde len tak... pod vplyvom slnka, ktoré cez palmové listy hádže na more odlesky a vy to všetko sledujete v tieni s knižkou v ruke, ktorú sa vám už vlastne ani nechce čítať. Áno, toto je Thajsko. A keď si zaplávate v mori s pestrofarebnými rybičkami a už sa vám nebude chcieť ani ležať, nasadnete do prenajatého auta a pôjdete len tak niekam, hocikam... trochu sa prejsť po ostrove, užiť si ticho niektorého z budhistických kláštorov, vyraziť na výlet do džungle, alebo si zahrať golf, užiť si thajskú masáž, alebo sa niekde iba dobre najesť. Najčarovnejšie na Thajsku je, že všetko je možné a navyše, je to možné práve vtedy, keď na to máte chuť.

Teplo, teplejšie a najteplejšie

Thajčania hovoria, že majú len tieto tri druhy počasia. Najteplejšie je v jarných mesiacoch, v apríli nie sú výnimkou ani nevydržateľné 40 stupňové teploty, na jeseň prichádza naopak monzún. A aj keď vás každé poobedie prebudí z popoludňajšieho spánku tropická búrka nie je deň, kedy by sa nedalo ležať na pláži.

S úsmevom v hamaku

Thajčania sú veľmi družní, priateľskí a radi sa smejú. Skoro vždy majú dobrú náladu. Sú spontánni a otvorení a majú zmysel pre humor. Turistom radi a ochotne slúžia. Nemôžeme to však pripisovať len ich milej povahe. „Farang" – turista je zdroj ich obživy a pre väčšinu z nich je každý beloch boháčom. Aj preto často vídať v Thajsku bizarné dvojice nevzhľadných či starších belochov s krásnymi mladými Thajčankami...ale niekedy je to aj celkom opačne. Thajčania majú radi pohodu. Cez deň si schrupnú hocikde a hocijako. Na pláži, pod chatrným prístreškom, či v hojdacej sieti – hamaku. Čas ich naozaj netlačí. Aj vy sa časom naladíte na ich pohodový rytmus.

Gurmánsky raj

Napriek tomu, že sú v porovnaní s nami chudobní a ich priemerná mesačná mzda je asi 150 eur, sú spokojní, vyrovnaní a šťastní. Vystačia si s dvoma miskami ryže na deň, kokosovým mliekom, ovocím, zeleninou a rybami a morskými plodmi. Z toho všetkého, či ničoho dokážu vyčariť aj sto rôznych chutných jedál a sladkostí. Sú to naozaj umelci vo varení. V Thajsku sa najete rovnako dobre na ulici za 20 bahtov ako v luxusnej reštaurácii. Thajské jedlá však bývajú veľmi pikantné. Klasické karí omáčky vám dajú poriadne zabrať, nehovoriac o obľúbenom čili. Pýtajte si radšej vopred všetko „no spicy". Aj tak to bude štipľavé.

10_ Lampióny šťastia. Sila ohňa a vzduchu ich poháňa čoraz vyššie, až do neba, aj s vaším želaním. **11_** Big Budha na ostrove Koh Samui, jeden z magických zážitkov. Sochy Budhu nájdete po celom Thajsku. V Bangkoku nájdete aj sochu Budhu z čistého zlata vážiacu 5 a pol tony. **12_** Sviečky a vonné tyčinky sú neodmysliteľnou súčasťou budhistických chrámov. **13_** Tieňové divadlo, typické pre thajskú kultúru. Väčšinou znázorňuje jednoduché životné príbehy. **14_** Bangkok, pulzujúce veľkomesto s takmer 9-timi miliónmi obyvateľov. **15_** Thajská romantika. **16_** Moderná tvár Bangkoku. Tá druhá, špinavá a chudobná je však jeho nerozlučnou súčasťou.

17_ Genius loci. Aj túto hlavu Budhu ukrýva magická Ayuthaya – bývalé hlavné mesto Siamského kráľovstva, vybudované v 14. storočí. Ruiny mesta nájdete 80 km od Bangkoku.


10


11


12


13


14


15


16



:: THAJSKO ::

Hl. mesto _ Bangkok / Krung Thep
Št. zriadenie _ konštitučná monarchia
Rozloha _ 513 115 km²
Počet obyvateľov _ 66 mil.
Úradný jazyk _ thajčina
Mena _ baht (200 baht = 5 EUR)
Náboženstvo_ budhisti (95 %), moslimovia (4 %)

:: CESTOVANIE ::

Na pobyt v Thajsku potrebujete víza, o ktoré treba požiadať vopred na Thajskom konzuláte v Bratislave: **www.thaiconsulate.sk** alebo priamo na letisku v Bangkoku, kde ich môžete vybaviť pomerne rýchlo. Potrebujete na to 2 pasové fotografie. Let do Bangkoku trvá približne 10 hodín. Cestujete so slnkom a časový posun je + 6 hodín. Ideálne spojenie Viedeň – Bangkok – Koh Samui máte leteckou spoločnosťou Eva Air, **www.evaair.sk**. V Bangkoku na letisku vás môže prekvapiť dlhý proces odbavovania so skenovaním každého pasažiera. Odmenou vám bude jedna z najlepších sietí free shopov spomedzi ázijských letísk. Ubytovanie netreba mať zabezpečené vopred. V Thajsku sa ubytujete hocikedy a hocikde. Ak však nie ste typ slobodného backpackera, skúste si nájsť ubytovanie vopred cez **www.latestays.com**, kde nájdete akciové ponuky mnohých hotelov a rezortov.

Auto, motorka alebo život?

Urobíte najlepšie, ak si na svoje potulky po ostrovoch prenajmete auto alebo motorku. Aj keď si môžete vybrať novšie modely známych značiek, do terému džungle je lepší starší džíp, ktorému spod prístrojovej dosky trčia všelijaké drôtiky, dvere vŕzgajú, pri točení volantom si dobre zaposilňujete a pohon 4x4 radíte manuálne. Pri maximálnej rýchlosti 50 km/hod vám to naozaj nebude vadiť (väčšou sa po pomerne zlých cestách naozaj jazdiť nedá). Aj keď na pohľad vyzerá každé thajské terénne auto ako vrak, zvládne blato, potoky, piesok, jamy, kamene, stúpanie so šokujúcim sklonom aj popadané palmy. Cesty po thajských ostrovoch bývajú naozaj dobrodružné. Sú úzke, krkolomné a strmé. Asfalt z ničoho nič skončí a vy sa ocitnete v teréne na motokros. Ak sa rozhodnete pre motorku, bude to chcieť naozaj veľa zručnosti. Na ostrove Koh Samui je najviac smrteľných úrazov spôsobených práve pádom z motorky. A pozor! Jazdí sa v ľavom pruhu a do zákruty aj do kopca sa trúbi! Je to trochu o život, ale neopísateľné miesta, ktoré takto uvidíte, stoja za to.
S odvahou vpred za zážitkami! •

EVA AIR









VIE Vienna International Airport
Open For New Horizons.

www.evaair.sk

3 krát týždenne priame lety z Viedne do Bangkoku.
Vyskúšajte špičkový servis EVA Air.





www.amandari.sk

Feng Shui

Tajomstvo bohatstva

text _ Vladimíra Dutková-Mináčová



O bohatstve rozhoduje juhovýchod

Osem svetových strán reprezentuje v priestore osem oblastí života. Váš juhovýchod a tiež ľavý zadný roh celého priestoru, je zrkadlom vašej finančnej situácie. Každý analytik Feng Shui by si podľa toho, ako váš juhovýchod vyzerá, veľmi rýchlo prečítal, ako na tom ste. Juhovýchod ľahko zameriate od stredu priestoru aj celkom obyčajným kompasom. Každej svetovej strane patrí 45 stupňový výsek. Aký je ten teda váš juhovýchod? Máte tam červenú alebo oranžovú farbu? Priveľa kovových predmetov? Smola. Vaše zisky asi nebudú najlepšie. Máte tam naopak veľa zelenej či modrej, drevený nábytok, kvety alebo akvárium? V tom prípade sa vám určite darí.

Drevo, drevo a zas len drevo

Áno. Drevo je najlepší recept na peniaze. Čím viac dreva v juhovýchode, tým viac peňazí. Juhovýchod totiž patrí elementu dreva. Drevo samozrejme v prenesenom zmysle predstavuje kvety, kríky, stromy, ktoré symbolizujú expanziu a rast, ale tiež prispôsobivosť a pevnosť. Aké drevo teda použiť v priestore? Akékoľvek. Interiérové rastliny, rezané kvety vo váze, drevené dekorácie, misky, škatuľky, bambusy, prútené košíky, ale aj obrazy so symbolikou vody a dreva (les, lúka, strom, kvety...) a samozrejme drevený nábytok.





Farby a materiály

Nábytok v tmavších odtieňoch dreva je do juhovýchodu ideálny. Farbám stien prospejú odtiene modrej (symbolizujúcej vodu) či zelenej (predstavujúcej drevo), prípadne zemité odtiene. Takáto farebná škála sa vzťahuje aj na doplnky, vítané sú samozrejme drevené. Pri výbere sedačky sa môžete držať zemitých farieb, juhovýchodu prospeje aj čierna či modrá sedačka a ak máte chuť experimentovať, skúste pokojne aj zelenú. Okrem farieb, môžeme priestor doplniť aj vhodnými vzormi – motívmi kvetov, stromov či listov na doplnkoch, záclonách, vankúšoch, lampách, aplikáciami interiérových nálepiek a podobne.

Mince, kamene, šperky...

Podobné priťahuje podobné. Ak chcete svoje bohatstvo znásobiť, umiestnite do juhovýchodu čokoľvek cenné. Môžu to byť peniaze, šperky, ale aj symbolické akcenty ako čínske mince, sošky zvierat vyobrazených s peniazmi (had s juanom, žaba s mincou...), stromček šťastia, ale tiež misky hojnosti s ovocím či s oriešmi. Zvláštnou kapitolou sú vzácne kamene – polodrahokamy, ktoré sú nielen symbolom bohatstva, ale svojimi vibráciami aj harmonizujú a ozdravujú priestor, preto môžu juhovýchodu iba prospieť.

:: V prudkom rozpore s energiou dreva je energia ohňa, preto sa na juhovýchode vyvarujme krbu či kuchyne, a tiež všetkých odtieňov červených farieb. Drevo je v rozpore aj s elementom kovu (kov osekáva drevo a v prenesenom zmysle aj finančné možnosti), a tak kovové dekorácie v tomto sektore rovnako neumiestňujeme.



Kvety a voda

Juhovýchodu a peniazom prospievajú predovšetkým kvety – čím väčšie, zdravšie a pevnejšie, tým lepšie. Ak budú vaše kvety prinášať plody, aj vaše financie sa budú množiť. Ak vám nedostatok miesta nedovolí rozmach „záhradky" na juhovýchode, skúste tam umiestniť aspoň subtílne bambusy vo váze, ktoré sa zmestia všade. Samy osebe majú veľmi silnú symboliku – v Ázii sú potravou i ochranou, ich výhonky sa dajú jesť, z ich dreva sa robí nábytok, aj pevné lešenie, prežijú veľké suchá i obdobia dažďov, ich drevo je jedno z najodolnejších. Takto podobne sa potom môže dariť aj vašim peniazom. V cykle piatich elementov podporuje element dreva voda, ktorá mu pomáha rásť. Vodu môžete do juhovýchodu aplikovať napríklad v podobe fontánky alebo akvária. Obe určite rozprúdia energiu juhovýchodu, a tým rozhýbu i vaše financie.



Čo máte na stene?

Symboly, ktoré máme okolo seba, nás dennodenne ovplyvňujú. Obrazy, fotografie, sošky, doplnky... to všetko môže vplývať na danú oblasť života v pozitívnom aj negatívnom zmysle. Do juhovýchodu nie sú vhodné obrazy s kovovým rámom ani tie, ktoré obsahujú priveľa červenej farby či symboliku ohňa. Naopak, veľmi vhodné sú obrazy prírody, lesa, zdravých stromov, plodov, kvetov a rozkvitnutých lúk, či obrazy s motívom vody. Všimnite si aj luster na strope a uprednostnite lampy z prírodných materiálov. Pozor na dostatok svetla v priestore, ktoré je podstatné pre plynulý tok akýchkoľvek energií.

Peniaze alebo láska?

Veľmi zjednodušene možno povedať, že podľa Feng Shui existujú dva typy priestorov. Priestory, ktoré podporujú peniaze a priestory, ktoré podporujú vzťahy. Závisí to od toho, kde sú umiestnené vchodové dvere. Čomu sa teda vo vašom živote darí lepšie? Peniazom alebo láske? Priestor, v ktorom bývate, ste si pravdepodobne vybrali aj preto, aby ste si vyriešili jednu alebo druhú oblasť života. Nelámte si hlavu, ak vám nejde práve to, po čom momentálne túžite. Úlohou Feng Shui je zharmonizovať priestor tak, aby každá oblasť života mala svoje plnohodnotné miesto. A tak môžete mať v rovnováhe vzťahy aj peniaze. Stačí rozhýbať toky energií... a usmerniť tie v priestore, ale aj tie vo vás samých. •

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

fengshui@alternativ.sk



sushi bar restaurant tokyo

Japonská a thajská kuchyňa

Strakova 2, 811 01 Bratislava
tel.: +421 2 5443 4982
Otváracie hodiny: PO-NE 11.00-24.00
www.sushi-bar.sk



Tantra

Odhaľte svoje skryté túžby

V bežnom živote sa nám často stáva, že sa stretávame s nezhodami, prípadne s odlišnými postojmi dvoch ľudí na určitú situáciu.

Vo väčšine prípadov to končí buď vzájomnou dohodou, menšou hádkou, pri ktorej to nakoniec niekto vzdá a podriadi sa druhej strane, prípadne konfliktom, ktorý zablokuje ďalšiu komunikáciu na oboch stranách. Táto situácia väčšinou pretrváva dlhší čas, niekoľko dní, týždňov a pri obzvlášť závažných konfliktoch môže pretrvať aj roky...

Ako takéto situácie riešiť? Ako predísť nežiaducim stretom a zablokovaniu komunikácie? Tantra nás učí hneď dve veľmi užitočné veci. Prvá je, že môže existovať viacero právd vedľa seba. To znamená, že v diskusii môžu mať pravdu obidve strany. Druhá rada tantry je, že je dôležité počúvať nášho partnera aktívne, ale nepresadzovať svoj postoj za každú cenu. **Ako však z toho von bezkonfliktne, dokonca s radosťou a nádychom dobrodružstva?**

V prvom rade si musíme uvedomiť, že v našej realite je všetko založené na harmónii medzi jinovými a jangovými energiami. Jin (ženský princíp) a Jang (mužský princíp) fungujúce vo vzájomnom dopĺňaní sa, sú základom každého aspektu našej reality. Skôr, ako prenesieme tento princíp do načrtnutej situácie, pozrime sa do našich životov. Zo skúseností vieme, že akákoľvek kontroverzná situácia končí väčšinou kompromisom, prijateľným pre obe strany. Tantra nás však učí, aby sme namiesto sto percent času venovaného kompromisu, využili polovicu času výlučne na realizáciu našich želaní a zvyšnú polovicu venovali druhej strane, ako podporu. Tantra pomenúva tieto role ako jinovú (tá ktorá dáva podporu) a jangovú (tá čo určuje čo sa bude diať). Skúste si každú rolu v Jin – Jang hre. Rozdeľte si úlohy a vyskúšajte si fungovanie týchto princípov pri hocijakej bežnej situácii, je jedno či to bude pri domácich prácach alebo pri sexe. Dôležité je, aby ste boli otvorení vo všetkom, čo chcete.

• Jin – Jang hra

Rozdeľte si čas hry na dva rovnaké úseky. Minimálny odporúčaný úsek sú 3 hodiny. Môžu to však byť aj na dni, či týždne. Dôležité je však zachovať rovnosť. Ten, kto zastáva pozíciu Jang, určuje sám, bez obmedzení, ako by si daný čas želal strávi. Má právo vysloviť a požiadať partnera o splnenie akéhokoľvek želania, špeciálne takého, na ktoré doteraz nenabral odvahu, alebo pri ktorom sa nestretol s pochopením u partnera. Jednoducho by si mal bez zábran priať a dopriať čokoľvek. Bežným javom totiž je, že ľudia si už zabudli želať.

Ten kto zastáva pozíciu Jin, je vo vyhradený čas výlučne k dispozícii partnerovi. Nemá právo nijako spochybňovať Jangovo želanie, ani ho korigovať. Jinova úloha je poskytnúť partnerovi maximálnu podporu, aby svoj čas prežil v najväčšej spokojnosti. Jin nesmie obmedzovať Janga, ani nijako komentovať jeho želania. Odmietnuť môže iba extrémy. Skúsenosti ukázali, že rola Jinu je často veľmi zaujímavá. Jediná úloha, kde môže Jin do procesu zasiahnuť je stráženie Jangovho času – jemne a nenásilne mu môže občas pripomenúť, koľko času mu ešte ostáva na jeho želania. Na oplátku sa Jin môže tešiť zo stopercentnej podpory svojho partnera, keď sa role vymenia.

Pre oboch partnerov je Jin – Jang hra výzvou preskúmať energie protipólov a hranice, ktoré by inak preskúmané neboli. Tento princíp je možné aplikovať takmer v každej oblasti života. Pri plánovaní a realizácii dovolenky, pri takmer nemožnej komunikácii so svokrou, pri neposlušných deťoch... Obzvlášť úspešné býva rozhranie tejto hry v spálni, kde si partneri veľakrát nedovolia vysloviť svoje skutočné priania. Vďaka Jin – Jang hre, sa môžu naopak jeden druhému omnoho viac otvoriť, môžu si dovoliť užívať na maximum aj tie situácie, ktoré by inak vyvolali nezhody. Vyžaduje to však samozrejme dávku odvahy, otvorenosti a tolerancie z oboch strán. Jin – Jang hra vás však môže priviesť do úžasných situácií, pri ktorých zistíte veľmi veľa sami o sebe, o svojom partnerovi a vzájomných možnostiach. Uvidíte, aký veľký rozdiel je robiť veci na päťdesiat a na sto percent a naplno si užívať všetko, po čom túžite. To všetko navyše s úplnou podporou partnera. Rozhodne to stojí za vyskúšanie. •



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

• Tipy na Jin – Jang hru •

PRI SEXE _ *Vyskúšajte si v spálni úlohu Jangu. Povedzte si, čo chcete s vedomím, že váš partner či partnerka v úlohe Jin to ochotne splní.* ***Želajte si čokoľvek, na čo ste doteraz nemali odvahu.*** *Užite si to celý dohodnutý čas. Vaše želania budú stále smelšie a vy si to budete čoraz slobodnejšie užívať. Potom si úlohy vymeňte.*

V DOMÁCNOSTI _ *Ak ste Jang, môžete vo svojom čase vysloviť akékoľvek želanie. Jin vás bude podporovať a snažiť sa ho vyplniť. Muži môžu pozerať dva futbalové zápasy za sebou, hrať sa na playstation, želať si večeru do postele... jednoducho čokoľvek. Potom budú zase na oplátku plniť želanie svojich partneriek. Ženy si môžu pre uspokojenie rovnako želať čokoľvek, čo by im inokedy nepreišlo. Od upratovania, po romantický večer pri sviečkach alebo pri dojímavom filme.* ***Otvorená a zábavná výmena rolí odhalí vaše najskrytejšie túžby a dovolí vám lepšie spoznať a pochopiť seba, partnera i váš vzťah.***

DIAGNOSTIKA V ČÍNSKEJ MEDICÍNE



Pre akupunktúru a tradičnú čínsku medicínu platí, že efektívna liečba je možná až po správnej diagnostike. Pre dôkladné posúdenie zdravotného stavu sa vyhodnocujú všetky aspekty z pohľadu tradičnej čínskej medicíny, ale aj z pohľadu moderných vyšetrovacích metód a predchádzajúcich diagnostických záverov iných odborníkov. Len spojením diagnózy stanovenej najmodernejšími prostriedkami súčasnej medicíny a aplikáciou špecifických tradičných diagnostických prístupov, môže terapeut získať komplexný pohľad na pacienta.

•

Vyšetrenie v čínskej terapii. Prebieha tak, že terapeut si podrobne vypočuje všetko o ťažkostiach pacienta, o chronológii a anamnéze jeho ochorenia. Lekára však bude zaujímať aj to, ako sa pacient stravuje, ako znáša rôzne druhy počasia či ročné obdobia. Odborne vedenými a cielenými otázkami tak terapeut zistí prevládajúci typ pacienta v škále Jin a Jang. Typy s Jangovou dispozíciou sú náchylnejšie k akútnym, zápalovým a kardiovaskulárnym ťažkostiam a typy s Jinovou dispozíciou skôr k chronickým ochoreniam degeneratívneho charakteru, nádorom, schizofrénii, depresii, obezite, cukrovke či Alzheimerovej chorobe.

Diagnostika pohľadom. Vyšetrenie začína už pozdravom pacienta v ambulancii. Čínsky terapeut si všíma tón, intenzitu a zafarbenie jeho hlasu, náladu i aktuálny psychický stav. Neujde mu sfarbenie ani intenzita prekrvenia jeho pokožky. Tendencia k poteniu i bez teploty svedčí skôr pre Jangový typ. Pri prevahe Jinu je pokožka bledá, psychomotorika spomalená, telo pri ležaní vykrútené... Veľa informácií o pacientovi a jeho ochorení dokáže terapeut zistiť samotným pohľadom. Pohmat. Tradičný čínsky lekár zistí dotykom, okrem tonusu pokožky, stavu jej hydratácie a teploty, aj tzv. „alarmové" poplašné body na pokožke, ktoré prechodne vznikajú a zanikajú podľa štádia ochorenia a indikujú postihnutie konkrétnej meridiánovej dráhy alebo orgánu. Počas liečby orientačne ukazujú aj na vývoj choroby a najbližšiu prognózu. Pri stimulácii takéhoto bodu akupunktúrnou ihlou sa väčšinou bolestivý príznak stratí. Vývojom choroby sa zvyšuje citlivosť aj bodov na ušnici, ktoré priamo korešpondujú s oslabenými orgánmi. Pri dlhotrvajúcom ochorení sa zvyčajne v týchto miestach zmení dokonca i farba pokožky ucha. Práve tieto aktívne body sa potom stimulujú akupunktúrou či nahrievaním moxou.

Vyplazte jazyk, prosím. Pozorovanie jazyka je vysoko špecifická diagnostická metóda s tradíciou niekoľkých tisícročí. V priebehu vekov sa neustále zdokonaľovala. Terapeut sa zameria na jazyk, jeho tvar, uloženie, morfológiu, sfarbenie, druh povlaku a ďalšie faktory. Podľa tradičnej čínskej medicíny stav jazyka úzko súvisí so stavom vnútorných orgánov, akupunktúrnych dráh i krvi. Školený terapeut odhalí aj začínajúce ochorenie, ktoré sa ešte neprejavilo v laboratórnych parametroch a prejavuje sa len nešpecifickými príznakmi, neurčitými bolesťami či dlhotrvajúcou a nevysvetliteľnou únavou.

42 rôznych typov pulzov. Toľko rozlišuje čínska medicína. Čínsky lekár špeciálnymi postupmi vyhodnotí pulz pacienta na troch miestach radiálnej artérie – najprv na ľavej, potom na pravej ruke. Touto metódou zistí nielen funkčný stav orgánov a plnosť, či prázdnotu jednotlivých energetických dráh, ale aj celkový stav energetickej rovnováhy pacienta.

Diagnostika a terapia na princípe elektromagnetického vlnenia. Súčasný medicínsky výskum a tradičné postupy čínskej medicíny spája v sebe jeden z najmodernejších prístrojov poslednej generácie, diagnostický prístroj Bicom 2000. Ten, na princípe elektromagnetického vlnenia buniek chorých orgánov, veľmi dôsledne diagnostikuje pacienta do najmenších detailov. Od závažných ochorení, cez alergie, citlivosť na potraviny, baktérie, parazity... až po pokazený zub. Navyše, svojou terapeutickou časťou, fungujúcou na princípe elektromagnetickej frekvencie, jedinečným spôsobom lieči a obnovuje poškodené tkanivá a orgánové systémy.

•

Jar, PEČEŇ a ŽLČNÍK

Podľa tradičnej čínskej medicíny je jar ročným obdobím pečene a žlčníka. Spolu s prírodou sa tieto orgány na jar prebúdzajú, viac pracujú a detoxikujú sa.

text _ Anka Kanovská



Práve teraz by sme im mali čo najviac pomôcť. Ak správnym zložením stravy a očistnými kúrami odľahčíme pečeň a žlčník, zrevitalizujeme tak ich funkcie a budeme sa cítiť zdravší a vitálnejší. Pocit novej sviežej energie nám vydrží až do leta. Navyše, sa vyhneme syndrómu jarnej únavy, ktorá nie je ničím iným, len snahou našej pečene o detoxikáciu. Skúsme to teda našim orgánom uľahčiť.

ČO ICH OSLABUJE?

Na jar sa treba vyhýbať ostrým a pikantným jedlám, rovnako netreba jesť priveľa mäsa a údenín a piť kávu či alkohol. **Pečeň a žlčník však tiež vyčerpávajú stresy, ponocovanie, dlhotrvajúca únava... Emóciami pečene sú hnev, výbušnosť a agresivita. Primálo či priveľa týchto emócií signalizuje nerovnováhu v tomto orgáne.** Ľuďom, ktorí majú problém s pečeňou a zablokované emócie, môže chýbať spontánnosť a kreativita. Často to býva spôsobené tým, že v detstve, kedy sa človek rozvíja telesne – rastom a duševne – tvorivosťou, bohatou detskou fantáziou a vymýšľaním, naňho doľahne prísna výchova, vyhradené pravidlá zo strany rodičov a nedostatok prirodzenej voľnosti. Ľuďom s týmto problémom by pomohlo, keby prekonali sami seba a začali čokoľvek tvoriť. Mali by si nájsť záľubu, ktorá by ich napĺňala

CHOROBNÉ PREJAVY DISHARMÓNIE PEČENE A ŽČNÍKA

Kondícia pečene a žlčníka sa prejavuje na zdravotnom stave našich očí, šliach, väzive a nechtoch. Zrak má byť jasný a ostrý, nechty pevné, hladké a lesklé, šľachy pružné. Takže slzenie očí vo vetre, lámanie nechtov, boľavé šľachy pri športovaní a kŕče – to všetko naznačuje oslabenú funkciu týchto dvoch orgánov. Tiež sa môžu objaviť bolesti pod pravým rebrom alebo pravou lopatkou, zlé trávenie, nespavosť, vysoký krvný tlak, bolesti kolien alebo bedrových kĺbov, závrate, migrény, ekzémy, agresivita, horká chuť v ústach.... Pečeň a žlčník sú orgány citlivé na všetky druhy emócií. Keď sme depresívni, plačliví, nevieme nahlas vysloviť svoj názor, všetko v sebe dusíme a trápi nás to – podpíše sa to na zdravotnom stave týchto

radosťou a zároveň by pomáhala uvoľniť ich stiesnenú pečeň. Môžu kresliť, písať, ísť na kurz keramiky alebo si kúpiť plastelínu. Skrátka hocičo, čo vyžaduje tvorbu nápadov. Možno bude pre nich ťažké vyloviť ich z hĺbky svojej duše, ale určite tam sú. Len ich musia znovu v sebe objaviť.

Za nerozhodnosť môže žlčník

Žlčník zahusťuje žlč a vylučuje ju do tenkého čreva, čím pomáha tráveniu, najmä tráveniu tukov. V čínskej medicíne má však žlčník aj ďalšiu významnú úlohu – riadi našu rozhodnosť. **Je ako neoblomný generál, ktorý nám prikazuje, čo robiť. Velí do útoku, hýbe nás vpred. Keď je tento orgán príliš zanesený toxínmi a nečistotami, na psychickej úrovni sa to prejaví ako nedostatok odvahy, utiahnutosť, nadmerná citlivosť a nerozhodnosť.**

dvoch orgánov. Časté povzdychnutie si, nerozhodnosť, hnev, zablokované emócie, pocit skľúčenosti – to všetko má na svedomí nerovnováha týchto orgánov. V tomto prípade nepomôže iba zmena životného postoja a prehodnotenie vlastných blokov a ich odbúranie, ale aj detoxikačné kúry, uvoľňujúce energiu v týchto orgánoch.

ČO IM PROSPIEVA?

Predovšetkým je to schopnosť dať svojím emóciám voľný priechod. **Ak sa na niekoho hneváte, radšej to povedzte, vykričte, ale určite to v sebe neduste.** Pečeni a žlčníku tiež prospieva psychická pohoda, harmónia, dostatok spánku a pravidelný režim. Z potravín je to hlavne **baklažán,** ktorý má práve schopnosť uvoľniť stiahnutú pečeň a tým aj potlačené emócie. Našej psychike pomôže aj **silný slepačí vývar z petržlenovou vňatkou,** aký varievali naše babičky. Nenadarmo vyšla knižka „Slepačia polievka pre dušu" – toto slovné spojenie má svoj význam. Pečeni prospievajú **všetky zelené potraviny** ako mladé **výhonky strukovín a obilovín, listy rôznych šalátov, žerucha, pažítka, rukola, brokolica** (uvoľňuje zablokovanú energiu z emócií), **špenát** (vyživuje pečeň a zlepšuje zrak) či **paštrnák.** Pečeň a žlčník posilňujú tiež prirodzene kyslé potraviny, akými sú napr. **marhule, maliny** a iné kyslé ovocie alebo **tepelne upravené rajčiny, pór, cvikla a mrkva.** Blahodarne pôsobia na náš krvný obeh a podporujú tak základnú funkciu pečene, ktorou je regulácia krvi v organizme. **Rajčiny** navyše obsahujú aj množstvo antioxidantov, čím prispievajú k prirodzenej prevencii proti rakovine. **Jačmeň** zas dokáže rozhýbať energiu pečene, čím zvyšuje našu aktivitu a harmonizuje naše emócie. **Artičoky** prospievajú najmä žlčníku tým, že stimulujú vylučovanie žlče a tak zlepšujú proces trávenia v našom tele. **Plody moruše** sú tiež prirodzene kyslej povahy, dopĺňajú energiu a krv a vyživujú pečeň. •



Detoxikácia

Veľmi účinná je detoxikácia pomocou olivového oleja zmiešaného s citrónovou šťavou, ktorý si dáme ráno na lačný žalúdok. Z každého použijeme 1 polievkovú lyžicu. Olivový olej môžeme vymeniť aj za horčicový, ktorý pôsobí intenzívnejšie a navyše rieši problém studených končatín, vyháňa z tela chlad a likviduje parazitov. Nie je to veľmi chutná kúra, zato naozaj účinná. Dodržiavať ju môžete 1-3 týždne.

Liek našich babičiek na žlčníkové kamene

Denne nalačno treba užívať polievkovú lyžicu čerstvo nastrúhanej bielej reďkovky. Môže sa použiť aj čerstvá šťava, ktorej treba konzumovať minimálne 1dcl každé ráno nalačno. Kamene sa rozpustia, rozplynú, pečeň a žlčové cesty sa vynikajúco prečistia.



Zdroj sily a rovnováhy

Pečeň!

NA JAR VŠETKO PRECITÁ. PUČIA STROMY, VYKÚKAJÚ PRVÉ KVIETKY – PRVOSIENKY A KRÓKUSY. SLNIEČKO TEPLEJŠIE HREJE A MY MÁME VIAC OPTIMIZMU A RADOSTI. POD STUHNUTOU ZEMOU SA ZAČÍNAJÚ ROZPÍNAŤ MLADÉ KORIENKY, HĽADAJÚ VÝŽIVU A CHCÚ RÁSŤ. CELÁ PRÍRODA DOSTÁVA VIAC SLNKA, TEPLA, ENERGIE. RODIA SA NOVÉ MLÁĎATKÁ, FLÓRA BUJNIE, A AJ NAŠE TELO SILNIE A MÁ VIAC VITALITY A POCIT VNÚTORNÉHO ŠŤASTIA.

FARBOU PEČENE A JEJ PÁROVÉHO ORGÁNU ŽLČNÍKA JE ZELENÁ AKO NOVÉ LÍSTKY KVIETKOV, NA KTORÉ SA PO ZIME TAK TEŠÍME. DREVO JE ICH PRVKOM V ČÍNSKOM PENTAGRAME. VÝCHOD JE ICH SVETOVOU STRANOU, AKO RANNÝ ÚSVIT SLNKA, KTORÝ PRINÁŠA NOVÝ ZAČIATOK. PRÍRODNÝM ŽIVLOM PEČENE A ŽLČNÍKA JE VIETOR, KTORÝ NÁM PRINESIE VÔŇU PRICHÁDZAJÚCEJ JARI. NO VIE BYŤ AJ ZRADNÝ A NADMIERA VETRA POŠKODZUJE TIETO DVA ORGÁNY PRÁVE VTEDY, KEĎ UŽ NIE SME TAKÍ NAOBLIEKANÍ A NEMÁME POTREBU SA PRED NÍM CHRÁNIŤ. TÁTO NEOPATRNOSŤ NÁM MÔŽE PRINIESŤ OCHORENIA Z TZV. „PRIEVANU" – BOLESTI ZUBOV ALEBO UŠÍ, MIGRÉNY, STUHNUTÝ KRK, ALEBO TIKY.

Plynulý tok energie

Pečeň je v prvom rade našou regulačnou stanicou množstva krvi v krvnom obehu. Aj Číňania v ďalekej histórii prišli na to, že pri fyzickej námahe sa z pečene uvoľňuje viac krvi, aby mohol človek podať vyšší výkon. A zas naopak, počas odpočinku sa krv sťahuje späť a oddychuje s nami. **Pri poruchách tejto regulácie sa môžu vyskytnúť problémy typu slabej alebo naopak nadmernej menštruácie, krvácanie z nosa, zlé prekrvenie končatín, rozmazané videnie, atď.**

Ďalšou úlohou pečene je zabezpečovať plynulý tok energie v tele, telesných tekutín a teda aj krvi, vody a potravy. **Ak je pečeň oslabená môže sa to prejaviť aj opuchmi na tele, zlým trávením, nadúvaním, bolesťami v boku, únavou, bolesťami hlavy, nervozitou alebo častým povzdychnutím si.** Naša západná medicína rozdelila funkcie pečene podrobnejšie. Jednak na spomenutú reguláciu krvi v obehu, ďalej na detoxikačnú funkciu pečene, pri ktorej rozkladá rôzne toxické látky (napr. alkohol) a zbavuje nás ich. Je aj zásobárňou glykogénu, ktorý dopĺňa glukózu (cukor) do krvi. Pečeň vytvára aj užitočný cholesterol, bielkoviny, cukry, železo a niektoré vitamíny.

Očistné kúry

Správnu funkciu pečene a žlčníka sa snažíme podporiť pomocou očistných kúr, hlavne v jarnom období. Ponuka je tu naozaj bohatá, stačí si len vybrať. Výborná je detoxikácia pomocou olivového oleja zmiešaného s citrónovou šťavou. Účinný je aj **pestrec mariánsky** – bežne dostupná bylinka. Predávajú sa jej semienka, ktoré treba doma zomlieť na jemný prášok v kávovom mlynčeku. Každé ráno si z neho dajte čajovú lyžičku a zapite vodou. Forma prášku je účinnejšia, pretože sa do tráviaceho traktu dostane priamo celá bylinka a využijú sa všetky jej zložky. Vo forme prášku sa užíva 21 dní, potom nasleduje prestávka. Zato čaj je priveľmi horký a treba ho užívať dlhodobo. Na upokojenie žlčníka je vhodný aj **odvar z kukuričných vlasov.** Vybrať si tiež môžete z rôznych bylinných čajov ako sú **nechtík lekársky, slamiha piesočná alebo púpavové listy.** Do stravy treba zaradiť veľa **paštrnáku,** ktorý podľa čínskej medicíny upokojuje vietor v tele, tlmí bolesti a prečisťuje pečeň a žlčník.

Sila Jangu

Podľa tradičnej čínskej medicíny je pečeň najmä jangovým orgánom. Je to spôsobené tým, že jej funkcie sú veľmi



energické, stúpavé a vyžadujú veľa pohybu v organizme. Aj ochorenia pečene sa prejavujú stúpaním horúčavy nahor – červenou tvárou, vysokým krvným tlakom, migrénami, alebo tvorbou vetra v tele. Vietor môže postihnúť ktorúkoľvek časť tela a premiestňovať sa z miesta na miesto. Jeho prítomnosť signalizujú sťahujúce sa bolesti po tele, ekzémy, epilepsia, citlivosť na prúdenie vetra a podobne.

Pečeň je najväčšia žľaza v ľudskom tele. Má úžasnú schopnosť vlastnej regenerácie – ak sa z nej musí kúsok odobrať, dokáže ho sama nahradiť. Dorastie, ako tie mladé jarné konáriky, ktoré sa ťahajú za teplým slnkom, cítia vôňu jari a prinášajú nový život. Tešme sa z jarného pôstu a detoxikácie. Doprajme pečeni očistu a regeneráciu. V lete nám to prinesie ovocie.

Chuťou týchto orgánov je kyslá. V prirodzenej forme sa nachádza vo všetkých mladých zelených výhonkoch, napr. žeruche, v rajčinách, marhuliach a jablkách. Primerané množstvo kyslej chuti posilňuje pečeň a žlčník, ale priveľa ich oslabuje. **Orgánovou hodinou žlčníka je 23. – 1. hodina v noci**, čo je zvyčajne aj časom, kedy sa najčastejšie vyskytujú bolesti alebo záchvaty pri ochoreniach tohto orgánu. **Pečeň nasleduje hneď potom, od 1. do 3. hodiny nadránom. Ak sa práve v tomto čase budíte, svedčí to o príliš aktívnej funkcii pečene,** potrebovala by sa detoxikovať a upokojiť.

Ľahký jarný šalát:

Potrebujeme tieto suroviny: hlávkový šalát, výhonky zelenej farby napr. žerucha, pór, slivku umeboshi, púpavové lístky, kvietky fialky a sedmokrásky a jablko nakrájané na malé kocky. Šalát a lístky natrháme na malé kúsky. Určite ich nekrájame nožom, znehodnocuje sa tým množstvo dôležitých vitamínov a minerálov. Všetko spolu dobre premiešame a môžeme ochutiť sladkokyslým nálevom z citrónovej šťavy a javorového sirupu. Ako alternatívu môžeme použiť aj prírodne zrejúci jablkový bio ocot, ktorý uvoľňuje blokády pečene.

Osviežujúci kyslý čaj:

Zmiešame sušené plody ibišku sudánskeho, šípky a sušené kvety slezu lesného. Jednu kopcovú lyžicu tejto zmesi dáme do jedného litra vriacej vody a necháme 5-7 minút variť na miernom ohni. Potom precedíme a necháme vychladnúť. Môžeme pridať aj lístky mäty piepornej na chuť a na ozdobu. Tento čaj výborne osviežuje pri letnej horúčave. Je kyslej chuti, takže vzpruží našu pečeň a prispieva k tvorbe telesných tekutín. Používa sa aj pri práci v nadmerne suchom prostredí a pri zvýšenej telesnej námahe.

Veľa alebo málo krvi?

Nadmerné menštruačné krvácanie u žien znížime pravidelným pitím **čaju z hluchavky bielej.** A naopak krvotvorbu podporíme pitím **vývaru z jačmenných krúp,** ktorý si môžeme ľubovoľne dochutiť ovocnou šťavou, kakaom alebo škoricou. Krúpky, ktoré nám zostanú môžeme zjesť napríklad na raňajky a to buď na sladko - s ovocím, tahini a ľanovými semienkami, alebo na slano – s tekvicovým gomasiom a dusenou zeleninou. •



Anka Kanovská
(Slovensko)
cinskamedicina
@alternativ.sk

Jednohubky

Tapas – Meze – Fingerfood. Chutné malé jedlo, teplé alebo na studeno. Jeho čaro tkvie v prevedení a chuti. Takže, ak čakáte hostí a chcete im ponúknuť niečo špeciálne k chladenému rosé a neviete, čo by to malo byť, tak tu je malá inšpirácia.

1 Bresaola s hruškou

POTREBUJEME

2 – 3 hrušky • 12 plátkov bresaoly

Zrelú hrušku ošúpeme, potrieme limetovou alebo pomarančovou šťavou a obalíme ju do plátku či dvoch bresaoly. Môžeme použiť rôzne napichovátka.

2 Mäsové guľky

POTREBUJEME

20 kúskov • 500 g mletého mäsa (pol na pol bravčové a hovädzie) • 1 PL zmesi korenín shoarma (alebo po ½ ČL koriandra, rascovca rímskeho, čiernej horčice, 1/3 ČL senovky gréckej, 1 ČL kurkumy, 1 ČL zázvoru) • 1 vajíčko • čerstvý rozmarín alebo tymián (20 kúskov) • 1PL múky

Ak nemáme shoarmu, na sucho na panvici opečieme korainder, rascovec, senovku a horčičné semeno. Keď začnú pukať (nesmú prihorieť) tak ich dáme nabok, pomelieme a pridáme k nim ostatné koreniny. Zmiešame s mäsom, vajíčkom a múkou. Vytvarujeme guľky. Na plechu pečieme asi na 180 °C. Dozdobíme bylinkami.



3 Indický batôžtek

POTREBUJEME

9 kúskov • 1 plát listového cesta na štrúdľu (filo) • 100 g posekaného póru • 1 zelený 20 cm dlhý list póru • 50 g ovsených vločiek • 1ČL korenia garam masala • ½ hrubostennej červenej papriky posekanej nadrobno 2 PL oleja • 1 vajíčko • soľ • korene • čili

Na oleji opražíme posekaný pór, posolíme, okoreníme, pridáme pár sušených čili kúskov. Potom pridáme garam masalu, ovsené vločky, 1dcl vody a necháme dusiť do mäkka. Odstavíme a necháme vychladnúť. Zatiaľ do vriacej vody vložíme na 20 sek. pórový list a hneď ho prelejeme ľadovou vodou. Po odkvapkaní z neho narežeme 20 cm dlhé a cca 3 – 4 mm široké pásy. Cesto rozrežeme 4 rezmi na 9 štvorcov. Potrieme ich rozšľahaným vajíčkom, do stredu dáme za lyžicu hmoty, posypeme paprikou, vytvoríme balíček a previažeme ho špagátom z póru. Pečieme pri 150 °C do zlatista.

4 Cukinové slimáky

POTREBUJEME

2 cukiny pokrájané na 3mm plátky • 100g bryndze • 30g masla • korenie • 1PL posekaných tymiánových lístkov • lístky rukoly a čakanky • 2 PL olivového oleja

Plátky cukiny poukladáme na papier na pečenie na plech, pretrieme olejom a pečieme do mäkka. V miske si vymiešame bryndzu s maslom, korením a tymiánom. Vychladnuté kúsky cukín natierame bryndzovou pomazánkou a stáčame spolu s pretŕčajúcimi lístkami rukoly a čakanky do špirály.

5 Prosciutto s melónom

POTREBUJEME

1 melón Orange flesh (alebo Cantaloupe) • 15 – 30 plátkov prosciutta

Melón prerežeme na polovicu, vydlabeme semienka, ešte raz prekrojíme a vzniknuté štvrťky ešte rozdelíme na tretiny. Potom z mesiačikov odrežeme šupku a prekrojíme ich na tri časti. Na napichovátko ako plachtu natiahneme prosciutto a nakoniec osadíme do melóna.



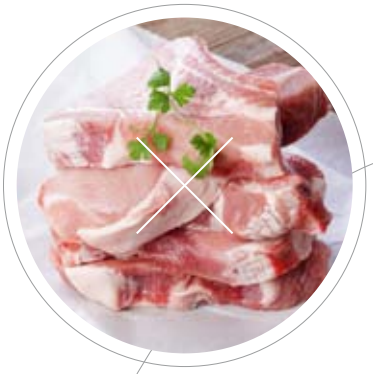
Miroslav Kubečka
(Bratislava, Slovensko)

text _ Vladimíra Dutková - Mináčová

CHUDNUTIE *a jarný detox*



Jar je ideálnou príležitosťou na to, aby sme urobili niečo so svojím telom. Zbavili ho nánosov kalorickej zimnej stravy a dopriali mu pár týždňov očisty. Proces znovuzrodenia, vôňa kvetov, slnko, pohyb na vzduchu, to všetko nás môže inšpirovať k tomu, aby sme aj nášmu telu dopriali novú energiu. Kým však príde nové, musí najprv odísť to staré. Vedeli to už naši predkovia, a preto sa súčasťou jarného obdobia stal pôst. Nielen z hľadiska kresťanského. Pôst sa v jarnom období praktizoval už dávno – z dôvodu prirodzeného fungovania ľudského organizmu v súlade s cyklom prírody.



Pár týždňov bez mäsa

Otázka nejedenia mäsa v období pôstu je zásadná. Mäso je náročnejšie na trávenie a pokiaľ k nemu nejeme dvakrát toľko zeleniny, len ťažko sa trávi a vylučuje z hrubého čreva. Naopak, jeho nánosy sa tam postupne hromadia a ukladajú. Lekári zistili, že **priemerný dospelý človek má v hrubom trakte 2–3 kg nenatráveného mäsa.** Ak raz za čas nedoprajeme svojmu telu „generálku" a očistu, nenatrávené časti potravy môžu spôsobovať nielen poruchy trávenia, hnilobné procesy, problémy s vyprázdňovaním, zápchy a bolesti hlavy, ale aj iné vážnejšie komplikácie. Pre zdravo fungujúci metabolizmus je teda občasný pôst nevyhnutným predpokladom.



Viac zeleniny a štiav

Na jar si konečne môžeme obohatiť každodenný tanier jedla čerstvou zeleninou. Keďže jarné obdobie patrí z pohľadu čínskej medicíny elementu dreva a drevo reprezentujú všetky druhy zelenej a listovej zeleniny, môžeme si ich dopriať naozaj dostatok. Podporíme tým prirodzene i funkciu pečene a žlčníka, ktoré sú v tomto období najaktívnejšími orgánmi. Vhodné sú rovnako i klíčky či kyselkavé ovocie. Aj keď možno radi jeme zelené listy šalátov surové, pre lepšiu stráviteľnosť je dobré, krátko ich spariť. Ideálnym pomocníkom sú zeleninové šťavy akéhokoľvek druhu. Doprajte si aspoň 3 dcl denne! Lepšie sa natrávia s kvapkou olivového oleja. **Zeleninové šťavy však nekombinujte s ovocnými.** Každé májú iný obsah cukrov a tým aj iný čas trávenia.



Očista z prírody

Na trhu je dnes množstvo **bylinkových čajov,** ktoré podporujú detoxikáciu organizmu. Vyberte si taký, ktorý bude obsahovať čo najviac byliniek kvitnúcich na jar, ideálne v bio kvalite. Veľmi účinný je aj **zelený čaj.** Pôsobí ako antioxidant a má omladzujúce účinky. Detoxikačným zázrakom je určite aj **šťava z Aloe Vera**, ktorá navyše podporuje imunitu a obsahuje množstvo aminokyselín, enzýmov, vitamínov a saponínov. Dostanete ju bežne v lekárňach a predajniach zdravej výživy. Vyberte si však šťavu s najvyššou koncentráciou Aloe. Aj čajová huba **Kombucha** odstraňuje z tela jedovaté látky, harmonizuje činnosť hrubého čreva, posilňuje pečeň a obličky a pomáha procesu chudnutia. Výbornou pomocou sú aj zásadotvorné zelené potraviny ako **mladý jačmeň** a sladkovodná riasa **Chlorella.** Čistia a revitalizujú organizmus, zmierňujú zápaly, prečisťujú črevá od starých nánosov a toxínov, zvyšujú imunitu, mentálnu, fyzickú i sexuálnu aktivitu. Mladý jačmeň pijeme vo forme zeleného nápoja z pomletého prášku mladých výhonkov. Preto sa práve na jarnú očistu dobre hodí. Vyberte si taký výživový doplnok, ktorý vám bude aj chutiť. Mladý jačmeň dostáva v kombinácii s vodou príjemnú mliekovú chuť, Chlorella dostanete v tabletkách, Aloe Vera tiež ako tabletky ale aj ako osviežujúci džús, ktorý sa riedi s vodou. Kombucha chutí každému inak, má naozaj špecifickú chuť, ale sú ľudia, ktorí na ňu nedajú dopustiť.



Detox a chudnutie

S odbúravaním toxínov z tela, ide prirodzene ruka v ruke aj zbavovanie sa tukov. Upravená strava, bohatá na zeleninu, v kombinácii s výživovými doplnkami urobí svoje a už po pár týždňoch sa budete cítiť lepšie a vitálnejšie. A určite aj ľahšie! Množstvo novej energie vás bude možno inšpirovať aj k tomu, aby ste v novom trende vydržali čo najdlhšie, alebo skúsili ešte účinnejšiu očistu. Jeden čisto zeleninový deň v týždni, alebo ešte lepšie – deň so zeleninovými šťavami, určite reštart vášho organizmu urýchli.

Wellness

Pri detoxikačnom procese pôsobí pobyt v spa a wellness priam blahodarne. Ideálne je, ak sauna dopĺňa masáže a pred masážou sa zahrejete v saune. Účinok masáže je potom ďaleko väčší. Dobrým doplnkom sú aj iné **telové ošetrenia – pílingy, zábaly, rašelinové obklady.** Prehrievajú telo, zjemňujú pokožku, zlepšujú cirkuláciu krvi ale aj odbúravanie toxínov a tukov. Dokonalý wellness je určite tou najpríjemnejšou súčasťou procesu detoxikácie a chudnutia. Doprajte si ho na pár dní a uvidíte, aké zázraky s vami urobí hoci aj víkendový pobyt, a to nielen po stránke fyzickej ale aj psychickej. Pohoda sa veľmi rýchlo prejaví na vašej nálade i vitalite.

Aká masáž je najlepšia?

Na výber máte dnes z veľkého množstva masáží. Na podporu detoxikačného procesu je výborná napríklad **ručná lymfodrenážna masáž,** ktorá prečistí lymfu a umožní tak plynulejší odtok vody z tela. Často je totiž nadváha spôsobená práve zadržiavaním vody, najmä pri slabšie fungujúcom metabolizme. **Ženy, ktoré mávajú problémy s opuchmi končatín, môžu mať zanesený práve lymfatický systém.** Ručná lymfodrenážna masáž v takomto prípade môže mať veľmi príjemný efekt v rýchlom úbytku kilogramov. Ideálne však je, ak ju v dlhšom období absolvujete niekoľkokrát. Typickou detoxikačnou masážou je medová masáž, pri ktorej sa vďaka medu, dostávajú von z tela toxíny, prehrieva sa organizmus a odstraňujú sa bloky. Medová masáž je veľmi liečivá aj preto, lebo telo cez kožu prijíma účinné látky obsiahnuté v mede. Svoje však urobia aj aromaterapeutické olejové masáže, alebo thajské masáže, pri ktorých sa pôsobí na meridiány a akupunktúrne body, čím sa aktivizuje celý metabolizmus vášho organizmu.



Voda a pohyb

Pri každej detoxikácii je dôležitý dostatok tekutín, ktoré odplavujú škodliviny z tela. Ideálna je čistá filtrovaná voda, ktorej by ste mali počas očistných dní či týždňov vypiť **3 – 4 l denne**. Výborným prostriedkom na prečistenie tráviaceho traktu je pitie teplej vody ráno nalačno. Nielenže nám ráno príjemne zohreje bruško, ale aj pomôže vylučovaniu usadenín z čriev. Tiež nezabúdajte na pohyb, ktorý zlepšuje peristaltiku, prekrvenie všetkých orgánov a činnosť pľúc. **Konečne môžete byť na vzduchu! Tak začnite behať, korčuľovať, bicyklovať alebo chodievajte na dlhé prechádzky so psom. Aj vzduch má detoxikačné účinky!** •

• *Medová masáž* •

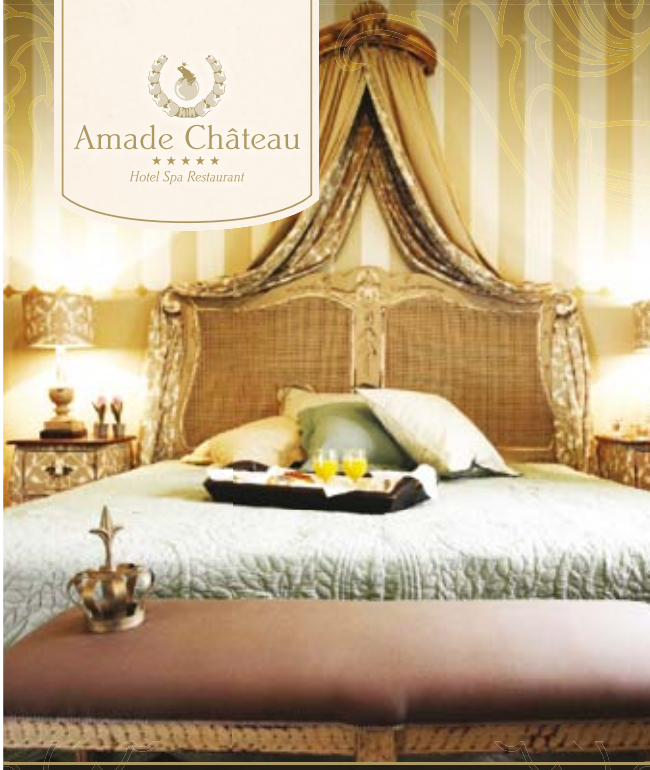
Liečivé účinky medu sú známe už od stredoveku. *Masáž medom k nám prišla z Ruska a dnes prežíva svoju renesanciu. Je považovaná za perlu medzi masážami. Ide o veľmi účinnú metódu, pri ktorej sa za pomoci medu, nanášaného na chrbát, odstraňujú z hĺbky telesných tkanív staré toxíny a usadeniny. Výhodou masáže medom je spojenie dotykovej terapie, cieleného silného prekrvenia, vynikajúcich účinkov medu a detoxikácie organizmu, ktorá prebieha priamo cez pokožku. Medová masáž pomáha aktivizovať metabolické funkcie organizmu a priaznivo vplýva aj na psychiku. Nie bezdôvodne sa budete po medovej masáži cítiť tak, akoby ste lietali...*



SCHUDNITE S BACHOVÝMI ESENCIAMI

Rozhodli ste sa zhodiť nejaké to kilo, ale stále vám v tom bráni vaša vlastná slabá vôľa a pohodlnosť? Alebo možno začnete, ale vždy sa vzdáte skôr, než sa dostanete k cieľu? Problém nebude v diéte, ale vo vašej hlave. Vaša psychika vás nakoniec vždy zradí. Riešenie ponúkajú Bachove kvapky. Nie sú to žiadne „spaľovače tukov" ako by ste možno očakávali. ***Ide o esencie vyrobené zo stromov, nejedovatých divo rastúcich rastlín a vody z liečivých prameňov.*** *Pomáhajú vyrovnať sa s kolísaním nálad. Zmiernia vašu netrpezlivosť a dodajú psychickú energiu na dokončenie toho, čo ste začali. Ideálne podporia vaše rozhodnutie a zámer zhodiť nadbytočné kilá. V terapii Bachovými kvapkami sa používa tridsaťosem originálnych kvetových esencií, z ktorých vám terapeut vyberie do užívacej fľaštičky maximálne sedem. Ako pomoc pri chudnutí sa osvedčila esencia Gentian. Dodá vám sebadôveru, pomôže odolať nezdravým jedlám a zabezpečí optimistickú náladu. Podrží vás, keď strácate vieru v úspech a chcete sa predčasne vzdať. Esencia Impatiens vám zase prinesie trpezlivosť a nezávislosť na jedle. Oak dodá výdrž a vnútornú silu, radosť aj vytrvalosť. Ak vám chýba motivácia, pomôže Wild Rose. Neviete sa zbaviť starých zlozvykov v jedle? Spoľahnite sa na esenciu Chesnut Bud. Umožní vám poučiť sa z chýb a osvojiť si nové, zdravšie stravovacie návyky. Najúčinnejšia však bude individuálne vybraná zmes esencií presne na vás a vašu aktuálnu situáciu.*

www.terramedica.sk



Objavte čaro minulosti v luxuse piatich hviezd.

Načerpajte silu na mieste, kde trávila chvíle Mária Terézia.
Nechajte svoje telo zrelaxovať v pravých
tureckých kúpeľoch Hammam.
Zažite gastronomické kúzlo podľa koncepcie SLOW FOOD
v reštaurácii Amade Château. Zažite romantickú svadbu.
Objavte malý „vrakúnsky Versailles",
miesto snov, romantiky a zážitkov.

experiences ~ privacy ~ spirit



Dvojrad 333, Vrakúň | tel.: 031 59038 00
www.hotelamade.sk

• Rozvíjanie ženskej energie

JOGA HARMONY



CESTA HĽADANIA A PREBÚDZANIA ŽENSKEJ SILY.

Prečo existuje jogové cvičenie špeciálne určené pre ženy?
Už v starej Číne vedeli, že mužské a ženské telo je natoľko fyzicky, hormonálne a sexuálne odlišné, že na to, aby sa muž i žena harmonicky rozvíjali, musia každý cvičiť iným spôsobom a posilňovať iné časti tela. Ženská joga posilňuje panvové dno, ktoré je zodpovedné za únik energie (v staršom veku sa jeho oslabenie môže prejaviť napr. ako inkontinencia), podporuje činnosť ženských orgánov – maternice, vaječníkov, ale aj jednotlivých žliaz, čím pozitívne ovplyvňuje hormonálny aj nervový systém. Harmony joga aktivizuje jemnú ženskú sexuálnu energiu a harmonizuje celé telo. Prirodzene vedie ženu na ceste za lepším vzťahom k svojmu telu, k vlastnej sexualite a k svojej ženskosti. Jej pozitívny vplyv pocíti žena nielen na svojej psychickej rovnováhe a lepšej sebahodnote, ale aj na pevnejšom tele, kráse a zdraví. Rovnako sa však cvičenie Harmony jogy odzrkadlí i v ženskej príťažlivosti a v zlepšení sexuálneho života.

• **www.fredyyoga.webnode.sk**

• Efektívne chudnutie

IN BODY ANALYZÁTOR



VODA, TUK ČI SVALY? IDEÁLNE NASTAVENIE REDUKČNÉHO PROGRAMU.

Mnoho žien robí pri chudnutí tú istú chybu. Dodržiavame diétu, ale necvičíme. Hmotnosť síce klesá, lenže chudneme nielen z tukových zásob, ale aj zo svojich svalov, čím vysnívanú postavu určite nezískame. Ak chceme vedieť, či je naše chudnutie efektívne, či skutočne odchádza čistý tuk, môžeme sa podrobiť analýze. Najnovšie typy prístrojov InBody zistia, koľko tukového tkaniva a koľko vody máme vo svojom organizme, odvážia hmotnosť svalov a kostí a vypočítajú denný bazálny metabolizmus. Čím viac aktívnej svalovej hmoty máme, tým účinnejšie naše telo spotrebúva energiu prijatú potravou. Tieto špeciálne diagnostické prístroje vyhodnotia aj množstvo nebezpečného viscerálneho tuku, ktorý sa ukladá okolo orgánov a v cievach a zvyšuje riziko kardiovaskulárnych chorôb. Na základe komplexnej analýzy potom lekár dokáže stanoviť efektívny redukčný program, čo najvhodnejší kondičný a cvičebný plán i zloženie stravy na ďalšie obdobie.

• **www.terramedica.sk**

Amade Château
★★★★★
Hotel Spa Restaurant

LUXUS A RELAX S NÁDYCHOM FRANCÚZSKEHO VERSAILLES.



• www.hotelamade.sk

• Dokonalý wellness

AMADE CHÂTEAU

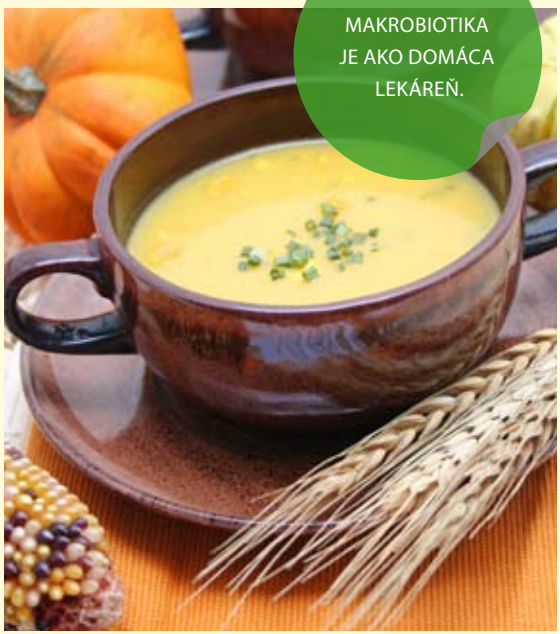
Nemusíte chodiť ďaleko, aby ste sa cítili ako v raji. Ak hľadáte romantiku na pár čarovných dní, určite zavítajte do Amade Château ★★★★★, len 50 km od Bratislavy. Objavte inšpiratívne miesto, kde sa vaše telo i duša znovuzrodia v najväčšom pohodlí. Amade Chateâu je elegantný dobový kaštieľ, kde sa snúbi šarm a kúzlo histórie s dokonalým luxusom dneška a nadštandardnými službami. Vďaka štýlu SLOW LIFE si užijete kvalitnú starostlivosť a procedúry v exotickom tureckom hammame a uvoľnenie v luxusnom wellnesse. Na výber máte z množstva spa procedúr, masáží, kozmetických ošetrení a výnimkou nie je ani terapia Reiki. To všetko dopĺňa lákavá ponuka jedál z domácich surovín tunajšej reštaurácie, ktoré ulahodia aj tým najnáročnejším klientom. Letné dni pri bazéne môžete prežiť s drinkom v ruke a voňavým barbecue menu na tanieri. Amade Chateâu premení všetky negatívne vibrácie na pozitívne pocity šťastia. Privedie vás späť k vašim koreňom.

• Harmonická strava

KURZY VARENIA

Väčšina z nás má málo informácií o tom, ako ideálne využiť potenciál potravín pre svoje zdravie. Potrava by mala byť naším liekom. Vyvážené a plnohodnotné stravovanie poskytuje organizmu najlepšiu ochranu pred chorobami a negatívnymi vonkajšími vplyvmi. V jedálni Zdravíčko to vedia. Ich doménou je správny výber surovín a príprava jedla s cieľom upevnenia zdravia, predĺženia a skvalitnenia života. Okrem každodennej vynikajúcej kuchyne, si môžete vybrať aj z pravidelnej ponuky kurzov harmonického varenia a pečenia. Pri príprave jedál vychádzajú v Zdravíčku z makrobiotických zásad, ktorými sa riadili už naši predkovia. Jedlá pripravujú podľa princípov pôsobenia síl Jin a Jang a v súlade s cyklom piatich elementov v prírode. Stáročiami overené princípy, pretavené do kvalitnej a zdravej stravy, posilnia a zharmonizujú vaše telo i dušu, myšlienky i skutky, a napokon aj vzťahy. Ozdravia uponáhľaný život, pohladia dušu i žalúdok. Vydajte sa na cestu k zdravému životnému štýlu a harmonickej strave!

MAKROBIOTIKA JE AKO DOMÁCA LEKÁREŇ.



• www.dobrastrava.sk

• Pre krásu aj zdravie

AJURVÉDSKA MASÁŽ

OBJAVTE HRANICE VNÍMAVOSTI SVOJICH ZMYSLOV.



• **www.ajurveda.sk**

Jedným z príjemných spôsobov, ako po dlhých zimných mesiacoch dostať znovu do formy svoje telo a rozprúdiť jeho energetické dráhy, sú špeciálne masáže.

Ajurvédska masáž je špecifická svojou gradáciou a masážnymi ťahmi. Umožňuje človeku maximálne sa uvoľniť. Pri ajurvédskej kozmetickej masáži tváre sa používa séria masážnych pohybov, ktoré prostredníctvom nervových a zmyslových receptorov aktivizujú všetky telesné orgány, zmierňujú únavu a čistia lymfatické uzliny. Celotelová masáž Dátá Snehan a Abhyanga cez marmové body harmonizujú funkcie celého tela, zvyšuje mobilitu svalov a šliach. Mimoriadne dobre uvoľnia naše šľachy a kĺby, ktoré sú prepojené s meridiánmi pečene a žlčníka. Lekársky masážny andulačný systém HHP bol špeciálne vyvinutý nemeckými lekármi a vedcami. Používa sa pri ňom špeciálne ležadlo, ktoré podľa zadaného programu vykonáva masáž celého tela, vrátane stimulácie reflexných zón na nohách infračerveným svetlom. Navyše, prehrieva šiju a chrbát infračerveným hĺbkovým teplom.

• Jarná očista

REVITALIZAČNÁ KÚRA

NÁPOJ, KTORÝ DETOXIKUJE A ROZPÚŠŤA TUKY.



• **www.neera.sk**

Neera® je prírodný a výživný nápoj zo stromového sirupu Madal Bal, čerstvej citrónovej šťavy, vody a kayenského korenia.

Táto špeciálna zmes stimuluje prečisťujúci proces v organizme, uspokojuje pocit hladu, zabezpečuje odplavovanie toxínov a spaľovanie tukov. Výsledkom je väčšia vitalita, lepšie trávenie a najmä zníženie nadváhy. Možností, ako absolvovať kúru, je viac. Môžete nápoj zaradiť do svojho jedálnička namiesto večere a dodržiavať tento režim počas dlhšieho obdobia. Tiež môžete detoxikovať pravidelne pitím nápoja počas jedného očistného dňa v týždni, kedy neprijímate inú tuhú potravu, alebo pôstnu kúru aplikovať jednorazovo na dlhšie obdobie 7 – 10 dní. Nejde o skutočný pôst, pretože telo je denne vyživované 400 – 500 kalóriami, bohatými na minerály, stopové prvky a jednoduché cukry, ktoré sú obsiahnuté v nápoji. Liečebná kúra Neera® pomôže organizmu nájsť prirodzenú rovnováhu a pripomenie mu jeho zmysel pre zdravú a vyváženú stravu.

• Užitočné čítanie

TAJOMSTVO MLADOSTI

WEB, KTORÝ VÁM UMOŽNÍ OMLADNÚŤ A ZACHOVAŤ SI KRÁSU.

Každá žena túži po tom, aby vyzerala čo najdlhšie mlado a krásne.
Denne čítame množstvo rád ako na to, skúšame nové metódy a produkty... Jednoducho, každá žena hľadá to isté – tajomstvo večnej mladosti. Existuje web, ktorý má o trikoch na mladosť a krásu komplexný prehľad. Na stránke omladnut.sk nájdete množstvo článkov s užitočnými tipmi pre telo i pre dušu. Cieľom webu je motivovať čitateľov k zdravému životnému štýlu a prinášať najaktuálnejšie a najširšie spektrum informácií, týkajúcich sa udržiavania fyzickej aj mentálnej mladosti a vitality. Nájdete tu veľa užitočných informácií – od najnovších možností kozmetiky, plastickej chirurgie, cez lifestylové tipy, rady pre zdravie, informácie o chudnutí a móde až po rady o psychohygiene a populárnych alternatívnych metódach. Nechýbajú ani recepty, či zoznam zariadení, ktoré sa venujú oblasti zdravého životného štýlu. Tak teda, čítajte a omladnite!



• **www.omladnut.sk**

• Kozmetika z darov prírody

SILA ŠVAJČIARSKYCH JABĹK

PRE POKOŽKU V NAJLEPŠEJ FORME.

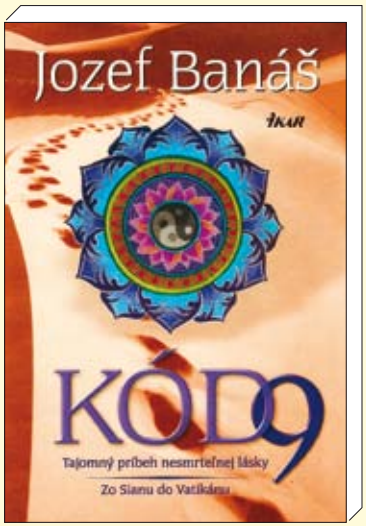


Príroda v sebe ukrýva mnoho zázrakov. Dôležité však je objaviť ich účinky.
PhytoCellTec™ Malus Domestica je rastlinný extrakt zo vzácnej odrody jablka, neobyčajne bohatý na rastlinné kmeňové bunky, prírodné látky a proteíny. Vďaka svojím vlastnostiam predstavuje Domestica dôležitú ochranu pre kmeňové bunky pokožky a pôsobí proti ich chronologickému starnutiu. Sila vzácneho jablka je zabudovaná do krému Anti Age Cell Formula z radu kozmetiky Biodroga. Anti Age Cell Formula je ošetrujúci koncept, ktorý zjednocuje mnohé z anti-aging faktorov. Produkty sú cielene zamerané na pokožku, ktorá vykazuje začínajúce starnutie a efektívne ovplyvňujú pleť aj v tejto neskoršej fáze. S okamžitým a dlhotrvajúcim efektom intenzívne vypínajú vrásky, zlepšujú elasticitu a vyhladzujú reliéf pleti, ktorá si tak dlho uchová mladistvý vzhľad. Jedinečné ľahké textúry produktov Anti Age Cell Formula sú doplnené kvetinovým buketom a nezabudnuteľnou zmyselnou vôňou.

• **www.biodroga.sk**

KNIŽNÉ TIPY

text
Zuzana Kostovčáková



• Jozef Banáš

KÓD 9

Ikar | 2010

Kontroverzný, provokatívny, pútavý... Taký by podľa rôznych ohlasov mal byť Kód 9 z pera Jozefa Banáša, ktorý sa teší pomerne veľkej mediálnej pozornosti. Aký je jeho román v skutočnosti?

Kniha nás na polici v kníhkupectve už na prvý pohľad upútala svojou jedinečnou obálkou s plastickým hologramom, ktorého zmysel sme pri čítaní postupne odhaľovali. Spočiatku pripomína Banášov román Heribanovu Intimitu vlkov – svojím nádychom erotiky a mystiky, ale aj rozohrávaním príbehu muža a ženy. Postupne sa však stále viac stávame svedkami putovania hlavnej postavy, poslanca Michala, pri napĺňaní jeho úlohy, hľadania kódu 9. Na trase Sian – Lhasa – Káthmandu – Lumbiní – Varanasí – Tádž Mahál – Fatéhpur Sikrí – Rím, teda od starej Číny cez Tibet, Nepál, Indiu až po Vatikán, odkrýva Banáš, okrem cestopisných zážitkov, viac než závan exotiky Ázie. Kód 9 je sondou do svetových náboženstiev a ich prekvapivých vzájomných prepojení v rámci histórie, a zároveň kritikou zneužívania ich interpretácie v súčasnosti. Je tiež ponorením sa dovnútra človeka, hľadajúceho odpovede na otázky o ľudskej podstate a svojej úlohe v živote. To všetko – spojené leitmotívom rovnováhy mužského a ženského princípu, jinu a jangu, telesna a duchovna – ostro kontrastuje s vývojom dnešnej doby poznačenej mocenskými záujmami a globálnymi zákulisnými ťahmi. Analógia s Danom Brownom, zrejmá už z názvu knihy, sa prejavuje aj v rovnakej príťažlivosti knihy. **Či už je to pre zaujímavé opisy a uveriteľnú atmosféru navštívených miest, myšlienky o viere, láske, pochopení, hľadaní a nachádzaní, alebo pre príbeh, ktorý sa dynamicky rozvíja a vy čakáte na rozuzlenie, faktom zostáva, že kniha vás jednoducho uchváti a prečítate ju na jeden dych.** Ťažko povedať, čo bolo hlavným cieľom Banáša pri písaní knihy. On sám v istom rozhovore povedal, že spisovateľ musí vedieť vystavať príbeh, inak je iba publicistom. Očakávať búrlivé diskusie, či posúvanie hraníc spoločenského vedomia, vďaka jeho netradičnému prístupu k náboženským princípom na stránkach Kódu 9, je asi prehnané. Ak však knihu čítate s otvorenou mysľou, je pravdepodobné, že aj vo vašom vnútri vyvstanú otázky na zamyslenie, ktoré spochybnia zaužívané presvedčenia, a vy začnete spolu s Banášom hľadať a nachádzať odpovede...

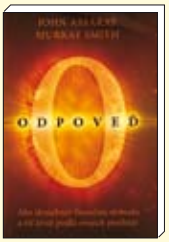


• Gregg Braden

ZMYSEL ZMIEN 2012

Eugenika | 2010

O konci sveta sa toho nahovorilo i popísalo veľa. Mnoho predpovedí sa však zatiaľ nepotvrdilo, zánik ľudstva či planéty sa nekonal. Najnovšie tkvie v povedomí širokej verejnosti ďalší dátum, ktorý sa nebezpečne približuje. 21. december 2012 má byť tým dňom, ktorý zohrá v dejinách súčasnej civilizácie kľúčovú úlohu. Okrem všeobecne rozšírených proroctiev podľa Mayského kalendára, Aztékov, kmeňa Hopiov či staroindických Véd, rozoberá Gregg Braden vo svojej knihe aj vedecký prístup k tejto téme – kódy, cykly, fyzikálne zákony, konkrétne udalosti a štatistické výpočty, fungujúce prostredníctvom niekoľkých časových kľúčov, ktoré v texte definuje. Uvádza metódy, ktorými možno zistiť, kedy sa v budúcnosti môžu opakovať situácie z minulosti, ako aj to, kedy v osobnom živote môžeme očakávať opakovanie pozitívnych či negatívnych zážitkov. Výsledkom intuitívnej kombinácie faktov s domnienkami v predpovediach, je presný opis dnešnej doby – potreba rozdeľovať a dobývať, izolovať, skúmať a oddeľovať, napríklad v ponímaní Východ – Západ. V knihe hľadá Braden aj kauzálnu logiku mnohých spoločenských a historických udalostí či prírodný ch katastrof. **Jeho tézy o roku 2012, ktorý má byť konečným míľnikom života na našej planéte, pôsobia na základe predkladaných faktov celkom uveriteľne. Každý koniec je však zároveň začiatkom.** Podobne, ako je koniec noci začiatkom dňa. Tento uhol pohľadu možno napovedá omnoho viac o tom, čo chcel Braden svojou knihou sprostredkovať. Aby sme to zistili, stačí ju otvoriť a začítať sa. Niekde v pozadí pritom môže znieť trebárs skladba z rovnomenného albumu Richarda Müllera Koniec sveta...



• John Assaraf, Murray Smith

ODPOVEĎ

Eastone Books | 2011

V súčasnej dobe sa stalo moderným klásť si najrôznejšie otázky a hľadať na ne odpovede. Odkrývať tajomstvá, ktoré človeku zaručia šťastie, lásku na celý život, úspech, spokojnosť či peniaze. Ak aj vás zaujíma, ako dosiahnuť finančnú slobodu a žiť život podľa svojich predstáv, potom sa oplatí siahnuť po knihe Odpoveď. Tá jednoznačne patrí medzi najlepšie knihy z ponuky vydavateľstva. Autori, u ktorých nikto nepredpokladal závratnú kariéru a tobôž nie finančný úspech, sa podľa pravidla „ak sa o úspech podelíme, chutí ešte sladšie", rozhodli vo svojej knihe ponúknuť odpoveď na to, ako sa vaše sny môžu stať skutočnosťou. Vychádzajúc z vlastnej dlhoročnej skúsenosti v podnikaní a koučingu, prichádzajú s prekvapivým tvrdením, že myšlienka je pôvodcom všetkého a je najmocnejšou silou vo vesmíre. Na takmer 300 stranách sa postupne venujú dôležitosti zmien v myslení a návykoch, objasňujú tzv. neurálne programovanie, ktoré pomáha pri dosahovaní vízií a cieľov a zaoberajú sa tiež aspektmi fungovania úspešného biznisu. Celá kniha je poňatá prakticky a motivačne, je plná prípadových štúdií a konkrétnych tipov, vďaka ktorým môže vaša každodenná prax nabrať dynamický pozitívny smer. **Dočítate sa aj o tom, ako kvantová fyzika pomáha pri budovaní vysnívaného biznisu, prečo je výnimočnosť povinnosťou a ako súvisí s výberom materskej školy a tiež o tom, že veľkých mysliteľov poháňa vášeň, a nie nálady či peniaze.**

Začnite cvičiť ZEN





V minulom čísle sme si povedali niečo o význame zenovej praxe - o dôležitosti udržiavania bdelej mysle a jej aplikácie v každodennom živote. Dnes si vysvetlíme jednu z techník zenového cvičenia – zenové sedenie.

Zenové sedenie

Srdcom zenového cvičenia je zenové sedenie. Stabilizuje telo i myseľ do stavu, v ktorom dokážeme ľahko relaxovať. Zenové sedenie je práca ako každá iná. Má dve formy – vonkajšiu a vnútornú.

Vonkajšia forma

Správna poloha tela je pri cvičení veľmi podstatná. Umožňuje stabilitu sediaceho tela a následne aj nehybnosť mysle. Spravidla sedíme na vankúši položenom na rovnej podložke. Dôležité je sedieť tak, aby sa obe kolená dotýkali zeme (podložky). Ideálna je na to poloha **úplného lotosu** alebo **polovičného lotosu.**

Pri plnom lotose je ľavá noha umiestnená na pravom stehne a pravá noha na ľavom stehne v prekríženej polohe. Hmotnosť tela je tak rovnomerne rozložená na obe dolné končatiny a zadok. Pri dlhšom sedení sa odporúča nohy vystriedať. Polovičný lotos znamená, že len jedna z nôh je prekrížená na stehne opačnej nohy, druhá, ohnutá v kolene, je uložená pod ňou. Aj táto poloha zaručuje skvelú rovnováhu, oporu tela v troch bodoch: zadok a obe kolená. Ak sedíte v tejto polohe dlhšie, môžete si tiež nohy vystriedať. Pri sedení sa používa aj tzv. **japonský sed,** pri ktorom sedíme na chodidlách a kolená sú blízko seba položené na zemi. Poloha je veľmi stabilná, uvoľňuje sa pri nej brušná oblasť, čím sa uľahčuje abdominálne (bránicové) dýchanie.

V prípade, že s cvičením len začíname a naše telo ešte nie je privyknuté na „krkolomné" meditačné polohy, akákoľvek iná poloha, zaručujúca rovnováhu tela opretého o tri oporné body, je v poriadku. Napríklad aj sedenie na stoličke. **Chrbtica je vystretá po celej svojej dĺžke a hlava je jej pokračovaním.**

Znamená to, že sa snažíme neohýbať chrbticu v žiadnej jej časti, najmä v krčnej a driekovej. Krčnú časť chrbtice vyrovnáme tak, že hlavu skôr zatláčame dozadu. Driekovú časť vyrovnáme podsadením panvy dopredu, akoby sme chceli potlačiť efekt lordózy (prehnutia chrbticovej časti v oblasti krížov). Ruky uložíme pohodlne do lona tak, že do pravej dlane položíme ľavú ruku a palce jemne spojíme, aby boli v jednej rovine, nie však nasilu, len akoby držali tenký papierik. Toto sa nazýva **dhjána mudra**, čiže mudra múdrosti a symbolizuje jednotu všetkého. Hlava je vystretá, akoby ťahaná neviditeľným vláknom smerom nahor, avšak uvoľnená. Zuby sú zacvak-



V zene je najdôležitejšie „len to urobiť".

Nepremýšľať nad cvičením, ale realizovať ho. Zjednotiť sa s ním. Gram praxe je viacej ako tona teórie. Ako povedal Buddha: „Neverte slepo mojim slovám, ale vyskúšajte si, ako fungujú vo vašom živote." Preto vás aj ja chcem povzbudiť: vyskúšajte si zenové sedenie, najlepšie v zenovej skupine alebo zenovom centre a sami môžete pozorovať, ako intenzívne a pozitívne ovplyvní váš život.

nuté, jazyk spočíva špičkou na hornom podnebí za prednými zubami. Celé telo je uvoľnené, aj keď je usadené v tejto špeciálnej polohe. Je bez akéhokoľvek napätia. Relaxácii napomáha dýchanie. Dych je uvoľnený, hlboký. Nerobíme s ním žiadnu „gymnastiku", neformujeme ho. Telo si nájde svoj systém dýchania samo od seba. V priebehu cvičenia sa môže stať, že sa výdych predĺži, pomôže to intenzívnejšiemu uvoľneniu celého tela.

Vnútorná forma

Vnútorná práca znamená **„čo som?"** v každom okamihu. Je mnoho techník, ktoré umožňujú bdelosť mysle, jej fixáciu na prítomnosť. Pozrime sa na niektoré z nich.

Prítomná myseľ

Ak otvoríme svoju myseľ prítoku zmyslových vnemov, myseľ nemá šancu vytvárať svoje produkty – myšlienky. Stačí naplno počúvať zvuky okolo seba – tie, čo prichádzajú zvonku aj z vnútorného priestoru. Myseľ, načúvajúca zvukom na 100 % prestáva vytvárať myšlienkové prúdy a postupne sa viacej a viacej upokojuje. Nastáva pokoj, pohoda a mier. My si vtedy jasne uvedomujeme, že zvuky, ktoré počúvame, sú naším ja, jednotíme sa so všetkým okolo seba. To isté platí pre všetky ostatné zmyslové vnemy – zrak (vnímanie farieb okolo seba), čuch (vnímanie vôní), chuť (vnímanie chutí), hmat (vnímanie dotyku nášho tela s oblečením, poduškou, na ktorej sedíme...). V prípade, že do mysle vojde myšlienka (a ona sa určite zjaví), len si ju uvedomíme, prijmeme ju ako všetko ostatné, čo vnímame a pošleme ju preč – vraciame sa k svojmu cvičeniu.
Touto technikou vnímame všetky veci okolo seba, celý vesmír, taký aký je. Učíme sa prijímať seba samých a všetko ostatné presne také, aké to je, čo znamená, že vnímame pravdu. Potom sme schopní konať správne v tomto svete.

Myseľ neviem

Touto technikou sa snažíme dostať myseľ do stavu pred myslením, čo nazývame myseľ neviem. Používame na to otázku **„kto som?"**. Ak sa úprimne sami seba pýtame „kto som?", naša myseľ sa dostáva do stavu pred myslením a jednoducho nevie. Preto sa pri nádychu pýtame tri krát: „Kto som? Kto som? Kto som?" A pri výdychu dlhé: „Neeeeeviem." Toto neeeeviem je smerované do oblasti podbrušia, kde je centrum nášho ja. Týmto cvičením sa posilňuje naše centrum neviem, myseľ sa upokojuje a následne môžeme vnímať veci také, aké sú.

Jedna myseľ

Každý pozná nejakú mantru, napríklad „Óm mani padme húm" alebo „Kwan seum bósal" atď. Mantra je slovo alebo niekoľko slov, ktoré majú hlbší význam. Napríklad Kwan seum bosal je meno bódhisattvu (vyššej bytosti), ktorý má na starosti šírenie lásky a súcitu. Opakovaním jeho mena „nasávame" túto energiu a šírime lásku a súcit ďalej do svojho okolia. Počas sedenia môžeme svoju mantru stále opakovať. Keď je myseľ pokojná, frekvencia mantrovania môže byť nízka, keď sa zjaví myslenie, frekvenciu môžeme zvýšiť tak, aby sme preťali tok myšlienok. Myseľ mantry sa nazýva aj Jednou mysľou, keďže obsahuje len jeden objekt – mantru. Tento objekt nevpustí do mysle nič iné a myseľ sa teda môže upokojiť a byť pripravená vnímať veci také, aké sú.

Ľubor Košút
opát Bratislavského zenového centra
zen@alternativ.sk, www.kwanumzen.sk

Vy sa pýtate, numerologička radí!

NUMERØLØGICKÁ PØRADŇA

Ako sa bude v najbližšom čase vyvíjať môj život a moje právne záležitosti?

Katarína 15. 8. 1978

Katka, zdá sa,
že sa vám v živote doteraz nedarilo podľa vašich želaní a predstáv. Zažili ste sklamania i pády. Slúži vám ku cti, že ste všetko zvládli celkom sama, sama ste všetko ustáli, sama ste si vyliečili ubolené rany, zmobilizovali fyzické i duchovné sily! A teraz by konečne mala prísť odmena. To čo ste zasiali, budete žať. Čísla hovoria, že príde spravodlivosti za dosť. Doprajte si oddych a nestresujte sa. Nastávajú lepšie časy.

Má význam vkladať energiu do tohto vzťahu? Alebo to mám radšej nechať tak? Vďaka.

Barbara 2. 8. 1972
Július 5. 5. 1964

Do vzťahu
by som išla veľmi opatrne! Dobre si preskúmajte situáciu okolo partnera. Zdá sa, že má za sebou viacero neúspechov a teraz hľadá prístav "bez" stabilných výdavkov. Aj keď vie zaujať, nie je to partner vhodný na dlhodobý vzťah. Nestrácajte čas, energiu a napokon ani financie... Na asfalte žatva nebude a keď, tak iba na úzkej krajnici.

Chcela by som ísť študovať do Košíc na veterinu. Budem to zvládať? Ďakujem pekne.

Monika 2. 4. 1990

Monika,
čoho sa bojíte? Veď vy už veterinárkou ste!:) Samozrejme, že sa do toho môžete pustiť a bez najmenších obáv! To však neznamená, že by ste nemohli študovať aj niečo iné. Vy máte schopnosť vyštudovať čokoľvek. Veľmi sa teším a prajem veľa úspechov.

Som v rozvodovom konaní už vyše roka a nemá to konca, ale rysuje sa mi niekto, s kým by som si vedela predstaviť nový život. Má to však šancu? On má ešte stále priateľku, o ktorej sa vyjadril že už dlhšie to neklape, lebo ho klame a podvádza...

Olga 9. 10. 1986
Emil 15. 7. 1982

Je zjavné,
že obaja máte ešte mnoho nevyriešených vecí. Čísla vášho dátumu narodenia napovedajú veľa o tom, prečo máte súdne prieťahy a tiež hovoria, že do podobných komplikovaných situácií sa môžete dostať aj v budúcnosti. Preto postupujte opatrne a čestne vo všetkých sférach svojho života, vzťahy nevynímajúc. Váš aktuálny vzťah je, myslím, iba náplasťou na vaše rany. Niekedy sa stáva, že čosi veľmi chceme dosiahnuť, ale v skutočnosti to nepotrebujeme. Pravdupovediac, by vám hlbší vzťah s týmto partnerom ani neprospel. On má tiež nevyriešené svoje tajomstvá, ktoré si ešte nestihol ani v plnej miere uvedomiť...

Nedávno sme sa vzali a radi by sme mali spolu dieťa. Kedy by bol pre nás najvhodnejší čas? Bude môj manžel zvládať úlohu otca?

Andrea 2. 4. 1978
Jozef 6. 3. 1983

Máte pekný
a vyrovnaný vzťah. Pravdepodobne ste aktívnejšia a môže sa vám občas zdať, že vás partner brzdí. On je opatrnejší, no vzájomne sa dobre dopĺňate. Vaše čísla sú naozaj pekne vyvážené. Váš partner sa snaží prebiť v živote i zarobiť peniaze, vy máte veľa nápadov, no ťažšie ich realizujete. Čo sa týka dieťatka, môžete ho mať kedykoľvek, podľa vlastného uváženia. V číslach problém nevidím. Veľa šťastia.

Sú mi blízke dve ženy a cítim, že by som mal milostný trojuholník už nejako rozlúsknuť. Možno zostať chvíľu celkom sám... Ďakujem za radu.

Jaro 2. 6. 1978
Viera 19. 6. 1978
Andrea 1.12. 1979

Vaše úvahy
sú správne. Venujte sa upratovaniu v sebe samom. Vaše túžby sa totiž bijú s realitou. Veľa vecí by ste chceli vyriešiť, ale rýchlo sa vzdávate. Bohužiaľ na úkor vlastnej spokojnosti. Úžasné je na vás, ako sa viete skvele naštartovať, ale vzápätí si to rozmyslíte. Stanovte si menej náročnejšie ciele, ktoré sa vám ľahšie podarí uskutočniť a až potom si pridávajte vyššie. Popremýšľajte o celej situácii v pokoji a sám, rozoberte si to, zvážte za a proti. Netrápte jednu ani druhú ženu, môže sa stať, že sa najviac budete napokon trápiť práve vy.

Končím materskú a mám možnosť začať podnikať v oblasti masáží a poradenstva o zdravej výžive. Mám sa do toho pustiť? Bude sa mi dariť?

Aneta 7. 6. 1972

Vy zvládnete
všetko, máte talent i um. Máte silného rodinného ducha a priťahujte ľudí. Budete vedieť vytvoriť harmonický priestor i atmosféru na podnikanie. Nech vás neodradia počiatočné problémy. Čas a trpezlivosť sú ruže, ktoré pre vás budú kvitnúť. V číslach nevidím žiadne výrazné neúspechy či pády.

Rada by som si našla partnera a usadila sa. Aké mám šance tento rok?

Lenka 23. 3. 1978

I napriek tomu, že ste skvelá, ambiciózna a úspešná mladá žena, tento rok vám šťastena nadelila viac úspechov v práci, ako v súkromí. Faktom je, že o vás budú mať záujem viacerí muži, aj vás upútajú... avšak to „pravé orechové" príde neskôr. Čísla naznačujú, že by to mohlo byť koncom budúceho leta.

Stretla som nového zaujímavého muža v živote, zatiaľ sme kamaráti. Mohol by sa z toho v dohľadom čase vyvinúť vážnejší vzťah?

Marína 6.12.1975
Igor 11.7.1974

Marína,
ste šikovná, inteligentná a ste miláčikom okolia svojich známych aj rodiny. V živote máte otvorené viaceré cesty. Igor je úžasný muž, aj ja by som ho chcela! Zarobí peniažky, postará sa o rodinu. Má láskavé srdce i myšlienky. O Igora sa môžete oprieť nielen v bežných veciach, ale aj vo vašich osobných či intímnych, vždy vás podrží. Ak sa pýtate na vzťah, vy dvaja predstavujete veľmi peknú kombináciu, mohlo by z toho byť čokoľvek vážnejšie. Boli by ste spolu šťastní.

Potreboval by som si zabezpečiť vlastné bývanie a tiež si nájsť partnerku. Kedy bude vhodný čas?

Stanislav 8. 11. 1967

Ak sa vám
už podarilo, po svojich životných neúspechoch, upratať si v sebe, je pravdepodobné, že by ste mali žať úrodu už túto jeseň. Nič však nevyrastie samé od seba, a tak sa o svoje úspechy či šťastie musíte aj trochu pobiť a potom to opatrovať. Šance sú pekné. Vyrovnajte si však staré podlžnosti, ktorých už nie je až tak veľa...

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 HORÓSKOPY

máj
jún
júl



Majster Wong Tin
(Hong Kong, Čína)

horoskopy@alternativ.sk

POTKAN

1936, 1948, 1960, 1972, 1984, 1996, 2008



MESIAC HADA

4. lunárny mesiac
(6. máj 2011 – 5. jún 2011)

Vašu spoločnosť narušia ľudia s nekalými úmyslami a čaká vás množstvo klebiet. Aby ste krízu prekonali, musíte postupovať krok po kroku. Myslite pozitívne a snažte sa tvrdo pracovať. Práca by mala byť vaším cieľom a výsledky odmenou. Neprajníkov si nevšímajte, robte si svoje.

Kariéra: Tí, ktorí pracujú na nižších pozíciách, dostanú príležitosť postúpiť v kariérnom rebríčku. S dvojnásobným úsilím, najmä pri ukazovaní vašej tvorivosti, prídu aj dobré správy.

Peniaze: Vaša finančná situácia bude vynikajúca. Budete mať mimoriadny príjem. Odložte si však aj na horšie časy.

Zdravie: Vaše zdravie je tento mesiac stabilizované. Môžu sa objaviť iba malé ťažkosti, prirodzene sa sami vyliečia, keď budete viac oddychovať.

Láska: Vaša rodina môže odmietnuť vášho partnera. Môžete byť z toho trochu rozpačití. Jeho lásku si musíte získať svojou trpezlivosťou a oddanosťou. Nie je podstatné, čo si o vašom vzťahu myslia iní.

MESIAC KOŇA

5. lunárny mesiac
(6. júna 2011 – 6. júla 2011)

Naskytne sa vám nová príležitosť pri budovaní vášho spoločenského postavenia. Bude to správny čas pre rozvoj vášho ambiciózneho projektu, ktorý nosíte už dlho v hlave.

Kariéra: V práci vás čaká nádherná budúcnosť s možnosťou postupu. Aby sa to lepšie rozvinulo, robte všetko strategicky a s rozvahou. Ak zamýšľate zmeniť prácu, aj na to je príhodný okamih.

Peniaze: Tento mesiac si môžete dovoliť aj trochu zariskovať. Môžete investovať bez obáv. Vyjdú vám aj stávky. Financie sú teraz totiž pod ochranou šťastnej hviezdy.

Zdravie: Je čas venovať sa konečne viac svojmu telu a zlepšiť si kondíciu. Začnite behať, korčuľovať či plávať. Môžete zhodiť prebytočné kilogramy, aj si upevniť zdravie.

Láska: Všetky páry, ktoré majú nezhody, by mali pochopiť, že harmónia vo vzťahu je základom šťastia. S pozitívnou komunikáciou sa všetko dobre skončí.

MESIAC KOZY

6. lunárny mesiac
(7. júla 2011 – 7. augusta 2011)

Aj keď sa v práci objavia prekážky, pomôže vám vyššie postavená osoba. Vaše problémy sa čoskoro vyriešia a budete mať príležitosť ukázať svoj talent i svoje schopnosti. Ničoho sa nebojte a dajte zelenú svojej kreativite a všetkým novátorským nápadom!

Kariéra: V kariére vás čaká jasná budúcnosť. Ak sa vám zdá, že vaša momentálna pozícia je neuspokojujúca, zmeňte to a môžu sa vám otvoriť nové možnosti budúceho rozvoja. Mali by ste sa poradiť so svojimi priateľmi. Stále je to však najlepší moment pre zmenu v kariére.

Peniaze: Ak nebudete dostatočne opatrní vo finančnom manažmente, budete mať ťažkosti pri spravovaní firmy. S dobrou predvídavosťou a rozumným prístupom k peniazom sa však môžete takýmto problémom vyhnúť.

Zdravie: Pozor na pľúca a priedušky. Aj keď sa zdá, že večery sú teplé, pre vás to neplatí.

Láska: V láske budete mať šťastie. Aj keď sa nezaľúbite, bude váš život krásne farebný. Užite si všetko, čo prichádza, žiadne zábrany.

Byvol

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



MESIAC HADA

4. lunárny mesiac

(6. máj 2011 – 5. jún 2011)

Tento mesiac vás bude ohovárať mnoho nepríjemných ľudí. Mali by ste sa na to dopredu pripraviť. Najlepšou cestou je nevšímať si to a uzavrieť sa do vlastného sveta. Tiež sa čo najviac stretávajte s ľuďmi, ktorí vás majú naozaj radi a môžete im dôverovať.

Kariéra: Mali by ste si uvedomiť úlohu, ktorú zastávate vo svojej práci a sústrediť sa viac na to, čo práve robíte. Taktiež by ste si mali pripomenúť svoj dlhodobý cieľ a podriadiť mu všetky kroky. Plánujte.

Peniaze: V šťastí v peniazoch sa objavia prekážky. Čím rýchlejšie chcete nadobudnúť zisky, tým menej sa vám bude dariť. Nemali by ste sa spoliehať na predpovede takzvaných špecialistov a neinvestujte do ničoho bez dôkladného premýšľania. Inak utrpíte veľké straty.

Zdravie: Ak je váš životný štýl zdravý a strava racionálna, nemusíte sa ničoho obávať. Pre tých však, ktorí dávajú svojmu telu zabrať nezdravým prístupom, bude tento mesiac mesiacom chorôb.

Láska: Tí, ktorí ešte stále nemajú priateľa opačného pohlavia, môžu tento mesiac nájsť svoju lásku. Preto nepremeškajte ponúknutú príležitosť.

MESIAC KOŇA

5. lunárny mesiac

(6. júna 2011 – 6. júla 2011)

Ak sa vopred pripravíte na pracovne náročný mesiac a osobne sa postaráte o všetky detaily, práca vám pôjde podľa plánu.

Kariéra: Budete mať nesmierne veľa práce, čo bude spojené s určitými ťažkosťami. Nie je správne začať obviňovať ostatných. Osobne musíte urobiť všetko pre to, aby sa problémy vyriešili. Napokon to svojou húževnatosťou zvládnete.

Peniaze: Nebudete mať stabilný príjem. Ohrozený bude aj váš rozpočet. Podnikatelia môžu utrpieť straty, ak podľahnú navonok lákavým investíciám, do ktorých ich môžu namočiť nekalo zmýšľajúce osoby. Nebude to správny okamih na rozširovanie podnikania.

Zdravie: Relaxujte a športujte. Tento mesiac potrebujete mať čistú hlavu viac ako inokedy. Navyše, eliminujete stres.

Láska: Ak ste sami, existuje veľká šanca, že stretnete partnera. Nedopustite však, aby láska narušila váš pracovný rytmus. Ženatí muži sa budú trápiť pre tretiu osobu.

MESIAC KOZY

6. lunárny mesiac

(7. júla 2011 – 7. augusta 2011)

Keďže vás poskytnutie pomocnej ruky priateľom privedie do problémov, mali by ste sa vždy dobre zamyslieť nad tým, komu a či pomôžete.

Kariéra: Môžete dosiahnuť pokrok iba vtedy, keď aj vaši spolupracovníci budú rovnako pracovití, ako vy. Zatiaľ sa však skôr vezú a využívajú vás.

Peniaze: Šťastie v tomto mesiaci nepodporí investovanie ani špekulatívne operácie. Aj partnerstvo v biznise vám tento mesiac prinesie len straty. Myslite však na to, že dobré meno je lepšie, ako neistý zisk.

Zdravie: Mali by ste dostatočne odpočívať a chodievajte čo najviac do prírody, aby ste prišli na iné myšlienky. Tento mesiac bude psychicky náročný.

Láska: Ak nemáte partnera, tak tento mesiac si rozhodne nijakého nenájdete. Venujte sa sebe a zdokonaľujte sa, čoskoro príde priaznivejšie obdobie na lásku...

Tiger

1938, 1950, 1962, 1974, 1986, 1998



MESIAC HADA

4. lunárny mesiac

(6. máj 2011 – 5. jún 2011)

Tento mesiac vám prinesie krízu, ktorú vyvolá osoba so zlými úmyslami. Napriek tomu by ste k nej nemali zaujímať nepriateľský postoj. Nikdy neriešte svoje problémy na verejnosti. Skúste radšej veci odľahčiť.

Kariéra: Tento mesiac podporí tých, ktorí pri práci používajú svoje komunikačné schopnosti. Rozšírte kontakty o nových klientov a posilnite vzťahy so starými klientmi, vylepší to vaše podnikanie.

Peniaze: Akciový trh sa obráti úplne naruby. Peniaze rýchlo prídu, ale aj rýchlo odídu. Môže sa stať, že nakoniec skončíte v úplnej strate. Malým obchodníkom sa bude dariť lepšie.

Zdravie: Nebudete mať žiaden fyzický problém. Aj tak by ste sa však mali o seba viac starať a neprepínať svoje sily.

Láska: Tento mesiac sa vám v láske bude dariť. Vzťah s partnerom bude harmonickejší a intímnejší. Nastane správny čas na zásnuby alebo akýkoľvek posun vpred vo vzťahu.

MESIAC KOŇA

5. lunárny mesiac

(6. jún 2011 – 6. júl 2011)

Vaše šťastie bude aj naďalej stabilné. Budú vás však obťažovať ľudia so zlými úmyslami. Nenechajte sa znechutiť, ani rozčúliť. Zachovajte si pokojnú myseľ, toleranciu a veľkorysosť.

Kariéra: Tí, ktorí pracujú v podriadených pozíciách, musia mať na pamäti, že ich prácu môžu narušiť zlomyseľní ľudia. Je nevyhnutné akékoľvek problémy ihneď riešiť. Povedať si nahlas, o čo ide a vyrozprávať si to. Nepodliehajte nadmernému súcitu voči ostatným, inak sa stanete obeťou.

Peniaze: Aj keď musíte dlho bez odpočinku pracovať, nakoniec budete

odmenení, príde ohodnotenie aj zisk.
Zdravie: Ľahko dostanete nádchu alebo vás rozbolí hlava, takže nechoďte na verejné miesta, aby ste sa nenakazili.
Láska: Tento mesiac bude veľmi priaznivý na lásku. Rozvedení alebo slobodní ľudia dajú samote zbohom. Čoskoro vás stretne nová láska.

MESIAC KOZY
6. lunárny mesiac
(7. júl 2011 – 7. august 2011)

Tento mesiac budete vďaka svojej dobrej povesti cítiť oprávnenú hrdosť. Čím viac budete dávať najavo svoju serióznosť, tým viac sa na vás ľudia budú spoliehať. Budete mať príležitosť stať sa stredobodom spoločnosti.
Kariéra: Zamestnanci dostanú šancu postúpiť v kariérnom rebríčku. Nebuďte však veľmi samoľúbi, lebo si znepriatelíte ľudí okolo seba.
Peniaze: Šťastie v peniazoch bude neisté, takže financie musíte spravovať opatrne. Nenechajte sa zlákať vidinou ľahkého príjmu.
Zdravie: Pozor na problémy s črevami a žalúdkom. Môžu za to stresy. Pomôže relax a psychohygiena. Vo svojom dome si dajte záležať na ideálnom Feng Shui.
Láska: Milencov čakajú vo vzťahu problémy. Môže sa objaviť tretia osoba. Nemali by ste však situáciu hnať do extrémov, aj keď sa to prevalí. Skôr sa podriaďte osudu. Inak ten tretí vyhrá.

Zajac

1939, 1951, 1963, 1975, 1987, 1999



MESIAC HADA
4. lunárny mesiac
(6. máj 2011 – 5. jún 2011)

S pomocou dobrých priateľov dosiahnete nečakaný zisk. Vytrvalo kráčajte dopredu, čakajú vás úspechy. Nesnažte sa však rozširovať svoje pole pôsobnosti, ani sa nenechajte zlákať novými možnosťami. Držte sa svojej pôvodnej stratégie.
Kariéra: Vaša pozícia je stabilná, ale nechcite viac, ako môžete mať. Držte sa svojich doterajších pracovných aktivít a veci sa samé budú hýbať vo váš prospech. Ak by ste mierili príliš vysoko a veľmi prejavovali svoje ambície, popálite sa.
Peniaze: K peniazom vedie otvorená cesta. Šťastné číslo 9 vám pomôže otvoriť viac možností ako nadobudnúť zisk.
Zdravie: Ak pociťujete príznaky ochorenia, vedzte, že lieky vám veľmi nepomôžu. Ochorenie má skôr psychický dôvod. Menej stresov a viac fyzickej aktivity vám prospeje.
Láska: V partnerstve sa môžu objaviť nezhody a hádky, vedúce až k rozchodu. Nečakajte, kým sa situácia vyostrí, a dajte si s partnerom pauzu skôr, ako bude neskoro. Tak si môžete obaja v pokoji premyslieť čo ďalej a vzťah zachrániť.

MESIAC KOŇA
5. lunárny mesiac
(6. jún 2011 – 6. júl 2011)

Šťastie bude tento mesiac na vašej strane. Budete mať úspech, nech už sa rozhodnete pre čokoľvek. Môžete byť aktívni aj pokojní, môžete čokoľvek chcieť, alebo len tak čakať čo príde. Príde to, čo budete akurát potrebovať. Využite toto priaznivé obdobie na rozvoj vzťahov, podnikania alebo na zvýšenie príjmov. Ak sa o všetko dobre postaráte, bude všade pokoj.
Kariéra: Nastal správny čas venovať sa sebe a svojmu postupu. Dobre sa na to pripravte, študujte, prinášajte nové nápady, intenzívne pracujte a čaká vás úspech.
Peniaze: Ak svoje silné stránky uplatníte v práci, dobre vám zaplatia.
Zdravie: Prepínanie síl v práci môže ohroziť vaše zdravie. Môžu sa objaviť bolesti hlavy alebo problémy so žalúdkom. Aj keď je toho tento mesiac veľa, nezabudnite relaxovať a chodievajte čo najviac na čerstvý vzduch, aby ste nabrali novú energiu.
Láska: Manželské vzťahy budú vynikajúce a vydaté ženy budú môcť otehotnieť. V neviazanom partnerstve prichádza vhodný čas na posun dopredu. Pre slobodných je tu šanca, že stretnú toho pravého.

MESIAC KOZY
6. lunárny mesiac
(7. júl 2011 – 7. august 2011)

Pred vami je opäť šťastný mesiac. Až na to, že budete mať veľa práce, vás čakajú len samé príjemné a pozitívne zážitky. S odvahou vpred. Čokoľvek ste si vysnívali, teraz sa môže naplniť!
Kariéra: Vašej spoločnosti sa bude vďaka vplyvu spriaznenej osoby dobre dariť. Ešte viac peňazí získate, ak pôjdete načerpať inšpirácie do zahraničia. Ak ste zamestnanci, využite tento priaznivý čas na zlepšenie svojej pozície. Môžete si zažiadať aj o zvýšenie platu.
Peniaze: Nie je vhodné obklopovať sa takzvanými priateľmi, ktorí iba míňajú vaše peniaze. Šetrite, koľko sa len dá, aby ste mali na neočakávané výdavky v budúcnosti.
Zdravie: Veľa práce a zlá životospráva si vyberajú svoju daň. Skúste preventívne zasiahnuť a zmeniť svoje stravovanie. Dajte si týždeň bez živočíšnych výrobkov a tukov a uvidíte, ako vám to prospeje.
Láska: Rozvedeným sa naskytne príležitosť opäť nájsť vysnívaný vzťah. Nezadaní si nájdu priateľa opačného pohlavia. Majte na pamäti, že láska by mala plynúť prirodzene. Preto netlačte príliš na pílu.

Drak

1940, 1952, 1964, 1976, 1988, 2000



MESIAC HADA

4. lunárny mesiac

(6. máj 2011 – 5. jún 2011)

Tento mesiac vám môže hroziť nejaký právny problém. Dávajte si preto pozor na to, čo hovoríte aj na všetky papiere a zmluvy. Naopak, tento mesiac bude veľmi priaznivý na sebarozvoj, vzdelávanie sa alebo kreovanie vašich budúcich projektov. Nájdite si naozajstných priateľov, ktorí vám v budúcnosti pomôžu.

Kariéra: Vaša firma sa bude pomaly rozvíjať, ak budete dostatočne trpezliví, môžete napredovať podľa vzorov minulosti. Radšej však postupujte pomaly, ale isto, ako priveľmi rýchlo. Inak vás čakajú straty.

Peniaze: Vaše finančné šťastie sa dočasne vytratí. Určite nehazardujte ani nestávkujte. Držte rozpočet pod kontrolou.

Zdravie: Uprostred mesiaca by ste nemali cestovať, hrozia nehody a nečakané situácie. Inak je vaše zdravie stabilné.

Láska: Ženy sa musia posnažiť zbaviť sa komplexov. Vaša nízka sebaistota vám robí najväčšie problémy pri kontakte s mužmi. Muži budú mať viac príležitostí, ale pozor na partnerský trojuholník.

MESIAC KOŇA

5. lunárny mesiac

(6. jún 2011 – 6. Júl 2011)

Ak si v každodennou živote udržíte sebaistotu a energiu, budete mať šťastie. Ak sa však poddáte dezilúzii počiatočných neúspechov, smola sa s vami bude niesť celý mesiac. Pre upevnenie psychiky cvičte energetické cvičenia.

Kariéra: Výrazne sa vám zmení podnikanie alebo pracovná pozícia. Konkurencia bude čoraz tvrdšia. Skúste vymyslieť niečo nové, buďte iniciatívni, nevzdávajte sa a napokon budete mať úspech.

Peniaze: Niekedy sa hovorí, „že by si človek nechal pre šesták aj koleno vŕtať". Preto sa majte na pozore pred nepoctivými ziskami, ak nechcete spadnúť do pasce.

Zdravie: Vaše zdravie bude v norme. Dávajte si však pozor na zranenia spôsobené kovovými predmetmi.

Láska: V láske sa objaví rival, ktorý bude chcieť odlákať vášho partnera či partnerku. Uvedomte si, že sa stáva, že sa partneri rozídu a zase dajú dokopy. Nemali by ste sa však priveľmi rozohňovať a vyvolávať hádky. Nechajte veci prirodzene plynúť. Iba ten, komu dáte slobodu, sa môže aj slobodne vrátiť.

MESIAC KOZY

6. lunárny mesiac

(7. júl 2011 – 7. august 2011)

Vaše šťastie bude tento mesiac stabilné. Budú vás však obťažovať ľudia so zlými úmyslami. Nenechajte sa znechutiť ani rozčúliť. Zachovajte si pokojnú myseľ, toleranciu a veľkorysosť.

Kariéra: Ľudia v podriadených pozíciách musia mať na pamäti, že ich prácu môžu narušiť neprajníci. Podnikatelia a manažéri môžu zas tento mesiac očakávať intrigy a podrazy. Je nevyhnutné akékoľvek problémy ihneď riešiť. Nepodliehajte nadmernej empatii voči ostatným, inak sa stanete obeťou.

Peniaze: Aj keď musíte dlho bez odpočinku pracovať, nakoniec sa vám za to dostane odmena. Tvrdá práca a strategické rozhodnutia prinesú zisk.

Zdravie: Ľahko dostanete nádchu alebo vás rozbolí hlava, takže nechoďte na verejné miesta, aby ste sa nenakazili.

Láska: Tento mesiac bude pre vzťahy veľmi priaznivý. Rozvedení alebo slobodní ľudia dajú samote zbohom. Čoskoro vás stretne nová láska.

Had

1929, 1941, 1953, 1965, 1977, 1989



MESIAC HADA

4. lunárny mesiac

(6. máj 2011 – 5. jún 2011)

Vaše šťastie je aj tento mesiac stabilné. V práci musíte ostať nestranní a k ľudským vzťahom pristupovať opatrne. Od partnerov dostanete ponuky na spoluprácu. Mali by ste sa chopiť príležitosti.

Kariéra: V práci budete úspešní, pochvála a ocenia vás aj vaši nadriadení. Môžete urobiť kariérny skok, ak budete skromní a usilovní. Nezaspite na vavrínoch, pracujte zodpovedne ďalej. Čoskoro budete žať plody svojej vytrvalej práce.

Peniaze: Mali by ste dávať mimoriadny pozor na svoje financie. Veľa peňazí totiž miniete v spoločnosti svojich priateľov na zábavky a nákupy. Z módnych kúskov oblečenia sa však nenajete...

Zdravie: Skúste zmeniť prístup k zdraviu a obráťte sa smerom k alternatívnej medicíne. Otvoria sa vám nepoznané možnosti, ako si udržiavať zdravie aj energiu.

Láska: Pozor na podvádzanie alebo pasce.

Nenávisť a neprajnosť spôsobuje problémy vo vašom vzťahu. Nikoho nepočúvajte len sami seba a otvorene o všetkom s partnerom hovorte. Ak však z hnevu a z pomsty vy podvediete svojho partnera, môže vám to byť dodatočne veľmi ľúto. Možno sa to už nebude dať zvrátiť. Ak chcete zachovať svoj vzťah, chovajte sa nanajvýš morálne.

MESIAC KOŇA
5. lunárny mesiac
(6. jún 2011 – 6. júl 2011)

Šťastie a neúspech sa vám spletie dokopy. Pomôžu vám šľachetní priatelia. Zdržia vás však zlomyseľníci, ktorí budú vyvolávať konfliktné situácie.

Kariéra: Rozvoj firmy sa urýchli, keď vám pomôžu priatelia. Pri správnom rozhodovaní vám bude nápomocná aj inteligencia vašich spolupracovníkov. Spoľahnite sa na nich.

Peniaze: Teraz nie je správny čas na investovanie. Vaša práca bude pod veľkým tlakom. Udržte bilanciu svojich príjmov v rovnováhe. Ak sa podarí, ušetrite čosi na ďalšie obdobie.

Zdravie: Pozor na preťaženie. Bolesti hlavy, očí, chrbtice – to všetko súvisí s dlhodobým sedením pri počítači. Ak sa nedá inak, urobte si každú hodinu krátku prestávku a trochu si pretiahnite svaly, prípadne si zacvičte alebo sa choďte prejsť.

Láska: Tí, ktorí stále nemajú po boku osobu, ktorú by mohli milovať, majú tento mesiac šancu niekoho si nájsť. Odkaz milencom: cesty lásky sú plné sladkosti a medu. Páry budú vo vzťahu prežívať harmóniu. Lásku by ste mali prežívať celým srdcom.

MESIAC KOZY
6. lunárny mesiac
(7. júl 2011 – 7. august 2011)

Mali by ste sa mimoriadne venovať všetkým oblastiam života. Aj keď sa stretnete s mnohými prekážkami, správne riešenie pri lúskaní problémov nájdete, ak budete trpezliví a nebudete upadať do depresií. Tento mesiac je tiež vhodný na sťahovanie alebo úpravu bytu.

Kariéra: Nezávisle od toho, či ste zamestnanec alebo podnikateľ, mali by ste pracovať aktívne, s pokojom a pokorou. Takto vám bude dopriate kúsok po kúsku rásť a dobývať nové méty.

Peniaze: Sporenie je ťažké. Peniaze síce rýchlo prichádzajú, ale aj rýchlo odchádzajú. Okrem toho sa tok peňazí bude ustavične meniť. Tak, či tak sa snažte ušetriť čo najviac.

Zdravie: Mali by ste dozerať na disciplínu staršej generácie (najmä mužov) vo vašej rodine, hlavne pokiaľ ide o stravovanie a zdravie.

Láska: Nezadaní stretnú vyvoleného svojho srdca. Je však potrebné diskrétne si zistiť, či daná osoba už náhodou nie je zadaná, aby ste neupadli do nevhodného vzťahu. Sama vám to nemusí chcieť prezradiť.

Kôň

1930, 1942, 1954, 1966, 1978, 1990



MESIAC HADA
4. lunárny mesiac
(6. máj 2011 – 5. jún 2011)

Vaše šťastie bude tento mesiac také jasné ako poludňajšie slnko. Spoločnosť, v ktorej pracujete, bude dobre fungovať bez akéhokoľvek zásahu. Nastal správny čas pre rozvetvenie firmy, aby ste mali šance dosiahnuť ešte väčší úspech.

Kariéra: Budete mať oveľa viac zákaziek ako doteraz. Počas rokovaní by ste však mali byť veľmi opatrní. Predtým, ako podpíšete zmluvu, musíte si ju veľmi dobre prečítať. Inak vás čakajú straty. Neverte príliš osobám, s ktorými vstupujete do obchodných rokovaní. Majte sa na pozore a hrajte sami za seba. Firma však bude tento mesiac šliapať ako hodinky.

Peniaze: Príjmy sa dostanú na stabilnú úroveň, aj keď zmenu zatiaľ nebude veľmi vidno. V rozpočte si udržíte stabilitu, keď budete menej míňať a viac pracovať.

Zdravie: Pozor na životosprávu. Večierky a hýrenie by vám zobrali mnoho energie. Najmä pozor na alkohol.

Láska: Partnerom sa ľahko stane, že sa nepohodnú na maličkostiach. Aby ste sa vyhli zásahu do vášho vzťahu zo strany tretej osoby, mali by ste byť prezieraví a čestní.

MESIAC KOŇA
5. lunárny mesiac
(6. jún 2011 – 6. júl 2011)

V tomto mesiaci sa v práci stretnete s mnohými prekážkami. Musíte ich opatrne vyriešiť. Majte sa na pozore pred zlomyseľnými ľuďmi, ktorí chcú ovládnuť váš podnik alebo pracovnú pozíciu. Aby ste neutrpeli veľké straty, musíte konať veľmi rozvážne a diplomaticky.

Kariéra: Aby ste mohli v podnikaní ďalej úspešne pokračovať, musíte si so svojimi partnermi vyjasniť nezrovnalosti. Nikdy sa s nimi nehádajte a nebojujte v štýle oko za oko, zub za zub. Inak sa všetko len zhorší.

Peniaze: Pozor, aby sa z ľudí vo vašom okolí nestali príživníci a nežili na váš úkor. Je pekné, že viete byť veľkorysí, ale nezájdite za hranicu zneužívania.

Zdravie: Keď pôjdete von, alebo budete cestovať, dávajte si pozor na nehody a zranenia. Inak je váš zdravotný stav stabilný.

Láska: Pozor na neveru. Tento rok ju máte

v horoskope viackrát. Všetko by ste si len skomplikovali, aj keď by sa vám to mohlo podariť utajiť. Váš partner si však ľahko všimne, že ste ako vymenení.

MESIAC KOZY
6. lunárny mesiac
(7. júl 2011 – 7. august 2011)

Tento mesiac bude šťastie veľmi energické. Majetok, sila a dobré meno vám prinesú úplnú satisfakciu a dosiahnete čokoľvek, čo si naplánujete. Tento mesiac je mimoriadne priaznivo naklonený rozšíreniu obchodu alebo zmene podnikania. Berte všetky šance!

Kariéra: Aj keď je dobré mať vlastný biznis, mali by ste vopred zhodnotiť, či ste schopní zvládnuť takúto finančnú a psychickú záťaž. Zadarmo nepríde úspech ani peniaze, ale napokon to vyjde. Otázkou je, či ste ochotní tak tvrdo pracovať.

Peniaze: Budete mať iba bežný príjem. Akákoľvek špekulatívna činnosť vyjde nazmar. Neprijímajte ponuky na spoločné obchodovanie s ďalšími osobami.

Zdravie: Ak sa vám nepodarilo vyliečiť chronickú chorobu, musíte zájsť k inému lekárovi, ktorého špecializáciou je alternatívna alebo čínska medicína.

Láska: Nájdete si ideálneho milenca, ale vo vzdialenejšej oblasti, takže ak ste sami, vyberte sa aspoň na menší výlet niekam do iného mesta alebo kraja.

Koza

1931, 1943, 1955, 1967, 1979, 1991, 2003

MESIAC HADA



4. lunárny mesiac
(6. máj 2011 – 5. jún 2011)

Tento mesiac by ste mali využiť šťastie na to, aby ste dosiahli úspechy v práci. Ak budete postupovať strategicky a korektne, pocítite zmeny.

Kariéra: Ak nie ste spokojní s atmosférou, ktorá vládne vo vašej súčasnej práci, môžete sa tento mesiac pokúsiť zmeniť zamestnanie. Ak vám však vaša práca prináša uspokojenie a dobré podmienky, je lepšie v nej ostať. Iné zamestnanie s lepším platom by nemuselo priniesť želané uspokojenie.

Peniaze: Nikdy neukazujte svoj majetok verejnosti, aby ste sa vyhli špekuláciám, podvodom a krádežiam.

Zdravie: Mali by ste si dávať pozor na žalúdok a dať si na pár dní diétu. Najmä nejedzte nič ťažké, mastné, príliš slané a kyslé.

Láska: Zosobášení ľudia sa môžu hádať. Milenci budú mať konflikty. Partneri by si mali teraz vzájomne poskytnúť životný priestor a slobodu, aby sa situácia ešte viac nezhoršila.

MESIAC KOŇA
5. lunárny mesiac
(6. jún 2011 – 6. júl 2011)

V práci budete mať tento mesiac osobné spory. Nemali by ste konať bez rozmýšľania, aby ste nepokazili už dosiahnuté úspechy.

Kariéra: Zamestnanci sa na ceste k úspechu stretnú s prekážkami, ktoré im vytvoria ostatní ľudia. Buďte ostražití, všetko okolo seba si dobre všímajte, aby ste nespadli do nastraženej pasce.

Peniaze: Budete mať mnoho príležitostí ako prísť k peniazom. Očakávajte mimoriadny príjem. Môžu ho priniesť aj vaše investície na akciovom trhu alebo dividendy.

Zdravie: Nepravidelný pracovný čas a málo odpočinku oslabia vašu fyzickú kondíciu. Ak prejdete na pravidelný režim, rýchlo sa zotavíte.

Láska: Pre tých, čo sú sami, platí, že im niekto predstaví ich budúceho partnera. Vhodného partnera si môžu nájsť aj na výlete do zahraničia.

MESIAC KOZY
6. lunárny mesiac
(7. júl 2011 – 7. august 2011)

Tento mesiac sa na vás šťastie veľmi neusmieva. Musíte si dať pozor na prípadné právne a súdne problémy. Pozor na krádež, ktorá by mohla priniesť stratu majetku. Pochopíte, aké dôležité je mať v ťažkostiach súrodencov a priateľov.

Kariéra: Zamestnanci v práci excelujú, čo ocenia nadriadení. Budú však terčom žiarlivosti zlomyseľných ľudí. Pozor na svoj temperament, buďte mierni a tolerantní.

Peniaze: Opäť dobrý mesiac na peniaze. Môžete výhodne niečo predať alebo kúpiť.

Zdravie: Ak máte dlhotrvajúcu chorobu, je ten správny čas vymeniť lekára. Skúste odborníka na alternatívnu a čínsku medicínu. Prírodná liečba je často účinnejšia.

Láska: Tí, čo stále nemajú partnera opačného pohlavia, budú mať príležitosť nájsť si toho pravého. Keď sa ráno vyberiete smerom na západ, stretnete človeka, ktorý vás privedie až k vášmu budúcemu partnerovi.

Opica

1932, 1944, 1956, 1968, 1980, 1992, 2004



MESIAC HADA

4. lunárny mesiac

(6. máj 2011 – 5. jún 2011)

Pracovať by ste mali tvrdo a s rozvahou. Ak sa nebudete rozčuľovať nad maličkosťami, nebudete si robiť nádeje, že niečo dosiahnete bez práce a túžiť po veciach, na ktoré nemáte, všetko bude v poriadku.

Kariéra: Práca vám nepôjde tak dobre, ako očakávate. Situáciu majú pod kontrolou zlomyseľní ľudia. Neznepokojujte sa, ani neupadajte do depresií. Pri zvládaní náročných úloh je najdôležitejšie ukázať svoje schopnosti a sebavedomie.

Peniaze: Nezaujímajte sa o nečestné príjmy. Pamätajte, že všetko si musíte zarobiť vlastnou prácou, nie pochybným kšeftovaním. Nič dobré by to neprinieslo.

Zdravie: Chýba vám sebadisciplína. Nemôžete očakávať výsledky, ak nie ste schopní dodržiavať pravidelný režim spánku, cvičenia a stravovania. Je načase s tým niečo urobiť, inak sa to odzrkadlí na vašom zdraví.

Láska: Tí, ktorí nemajú milenca a na dlani majú tri zvislé čiary, stretnú ideálnu osobu. Aby ste sa zoznámili s novými ľuďmi a našli si ideálneho partnera, odporúčame vám veľa cestovať.

MESIAC KOŇA

5. lunárny mesiac

(6. jún 2011 – 6. júl 2011)

Tento mesiac vám v horoskope svieti jedna nepriaznivá hviezda a v osude vám spôsobí nepríjemnosti. Jej pôsobenie je však len dočasné.

Kariéra: Ak máte nový projekt, mali by ste ho predložiť tento mesiac, aj keď sa schváli až neskôr. So svojimi schopnosťami dokážete rozriešiť mnohé ťažké problémy v práci. Prekvapíte ostatných.

Peniaze: S peniazmi to bude ako na hojdačke. Urobte všetko pre to, aby ste udržali vyváženú bilanciu príjmov a výdavkov. Nekupujte hlúposti, aj keď vás to bude tento mesiac pokúšať.

Zdravie: Ak chcete pokojnejšie a výdatnejšie spávať, nejedzte nič po 19. hodine večer. Pite iba bylinkové čaje alebo vodu.

Láska: Páry majú sklony hádať sa pre peniaze, čo spôsobuje hlavne prostredie, v ktorom žijú. Je potrebné vzájomné porozumenie. Vaša rodina by mala byť pre vás na prvom mieste.

MESIAC KOZY

6. lunárny mesiac (

7. júl 2011 – 7. august 2011)

Stretnete sa s ťažkosťami a budete čeliť sporom. Aby ste ich prekonali, budete si musieť udržať vnútorný pokoj. Mali by ste mať na pamäti, že malé ústupky môžu priniesť prekvapivé výsledky.

Kariéra: Zamestnanci by si mali dávať pozor na neprajných kolegov, ktorí zo žiarlivosti prekrúcajú pravdu. Ostaňte pokojní a do ničoho sa príliš nemiešajte. Podnikatelia budú musieť čeliť konkurencii, ak si však nebudú všímať, čo sa deje na trhu a pôjdu neohrozene ďalej svojou cestou, urobia dobre.

Peniaze: Ak majú voči vám priatelia alebo klienti dlhy, nečakajte, že vám ich tento mesiac zaplatia. Inak sa preto budete veľmi trápiť. Jednoducho s týmito peniazmi nerátajte, prídu neskôr. Teraz si poradíte aj bez nich.

Zdravie: Ak vás bolieva hlava, môže to súvisieť so stuhnutou krčnou chrbticou. Zájdite na masáž alebo na akupunktúru.

Láska: Zadaní ľudia ľahko podľahnú pochybnostiam a prestanú dôverovať svojmu partnerovi, čo im prinesie mnohé nedorozumenia. Nedajte sa ovplyvniť, pochybnosti možno pramenia len vo vašej neistote.

Kohút

1933, 1945, 1957, 1969, 1981, 1993,2005



MESIAC HADA

4. lunárny mesiac

(6. máj 2011 – 5. jún 2011)

Budete schopní urobiť to, po čom túžite. Ak dokážete využiť danú príležitosť, dosiahnete v práci veľký pokrok. Nenechajte sa však zviesť pocitom, že máte vždy pravdu, lebo celý váš postup sa zastaví.

Kariéra: V práci budete napredovať. Aby ste urobili niečo pre svoju budúcnosť, mali by ste sa ustavične zlepšovať.

Peniaze: Príjem sa bude tento mesiac meniť, nie je priaznivé investovať priveľa, ani púšťať sa do hazardných podnikov.

Zdravie: Musíte dostatočne odpočívať, vyhnete sa tak bolestiam hlavy, chorobám žalúdka a črevným problémom.

Láska: Majte na pamäti, že najvyššou prioritou sú harmonické rodinné vzťahy, ak sa ženatý muž alebo vydatá žena zaľúbi do niekoho ďalšieho, mali by si to okamžite vyriešiť. Neťahajte svojho partnera za nos, povedzte mu pravdu a vypýtajte si čas na rozmyslenie, aby ste si všetko mohli premyslieť.

MESIAC KOŇA

5. lunárny mesiac

(6. jún 2011 – 6. júl 2011)

Tento mesiac vás budú obťažovať mnohé klebety, ktoré budú šíriť vaši neprajníci. Musíte vedieť, ako sa pred nimi chrániť. Základom pre vás je vnútorný duševný pokoj a vyrovnanosť. Potom budete nenapadnuteľní.

Kariéra: Máte príležitosť byť povýšení alebo urobiť pokrok v svojej firme. Mali by ste sa však posnažiť urobiť čo najviac, aby ste ukázali svoje schopnosti a vedomosti. Dávajte si pozor na negatívne komentáre neprajníkov. Najlepšie urobíte, ak si to nebudete všímať.
Peniaze: Budete mať normálny príjem. Dajte si pozor, aby ste nevložili peniaze do akcií alebo finančných hier, ktoré vám prinesú len problémy.
Zdravie: Ženy by si mali dávať pozor na choroby prsníkov alebo maternice. Muži môžu ochorieť, ak nebudú dostatočne spať. Ochorieť môžete aj z únavy. Pre nepravidelný režim spánku môžete podľahnúť neuróze.
Láska: City týkajúce sa vašej ľúbostnej aféry budú nestále a prchavé.

MESIAC KOZY
6. lunárny mesiac
(7. júl 2011 – 7. august 2011)

Šťastie bude tento mesiac priaznivejšie, ako kedykoľvek predtým. V práci aj v rodine dôjde k mnohým príjemným zmenám. Niektoré dlhodobé ťažkosti sa budú dať konečne prekonať.
Kariéra: V práci postupujte neohrozene vpred. Všetko, na čo siahnete, vám bude kvitnúť pod rukami. Využite to na zlepšenie svojho postavenia.
Peniaze: Máte dosť prostriedkov na to, aby ste zabezpečili všetky potreby svojej rodiny a môžete si naplánovať aj nákladnejšiu dovolenku.
Zdravie: Nepracujte nadoraz a neprepínajte svoje sily, môže sa vám to vypomstiť. Nájdite si čas na oddych. Aj ničnerobenie môže byť veľmi prospešné. Najmä pre vašu psychiku, ale tiež pre nové myšlienky.
Láska: Ak ste ešte nevyriešili svoje citové problémy spojené s treťou osobou, je načase sa rozhodnúť. Verní partneri si budú užívať pohodu v partnerstve aj v rodine.

Pes

1934, 1946, 1985, 1970, 1982, 1994, 2006



MESIAC HADA
4. lunárny mesiac
(6. máj 2011 – 5. jún 2011)

Tento mesiac sa stretnete s mnohými zlomyseľnými ľuďmi. Predtým, ako začnete konať, si uvedomte, kde a ako by vás mohli zneužiť.Zachovajte si jasnú hlavu, vytrvalosť, nevzdávať sa a neupadať do depresií.
Kariéra: Pozor na omyly, môžu spôsobiť veľké straty. Spoliehajte sa tento mesiac len sami na seba, aby ste neboli zodpovední za chyby druhých.
Peniaze: Pozor na chyby v zmluvách a dokumentácii, aby ste sa vyhli prípadným finančným stratám.
Zdravie: Nemali by ste chodiť tam, kde je veľa ľudí. Ste teraz náchylní na vírusové ochorenie.
Láska: Milenci by sa tento rok mali zosobášiť a začať spolu žiť. Inak sa city môžu výrazne zmeniť. Nezadaní mladí ľudia sú nestabilní a ľahko sa nechajú zlákať novými vášňami.

MESIAC KOŇA
5. lunárny mesiac
(6. jún 2011 – 6. júl 2011)

Tento mesiac panujú veľmi silné rušivé vplyvy. Za týchto okolností by ste sa mali mať na pozore. Nebuďte aktívni, nevystrkujte hlavu a mali by ste aj držať jazyk za zubami, aby ste neurazili nesprávnu osobu.
Kariéra: Váš podnik bude fungovať na bežnej báze. Nechcite viac, ako máte a budete tento mesiac spokojní. Nie je čas na ambiciózne plány.
Peniaze: Stále veľmi veľkoryso míňate. Mali by ste si dať pozor na prehnané výdavky a radšej vytvárať rezervy.
Zdravie: Postarajte sa o svojich starších príbuzných, najmä o svojich rodičov. Vezmite ich k lekárovi na preventívnu prehliadku.
Láska: Milencov budú sužovať problémy. Nemali by ste reagovať impulzívne a podliehať hádkam, inak sa situácia ešte viac zhorší.

MESIAC KOZY
6. lunárny mesiac
(7. júl 2011 – 7. august 2011)

V práci aj v majetkových otázkach sa vám bude dobre dariť. Najmä tí, ktorí doteraz nemali veľké šťastie, zaznamenajú veľkú zmenu.
Kariéra: V práci dostanete príležitosť na postup, alebo dokonca sa vám načrtne nové zamestnanie. Máte silnú chuť investovať. Trh sa však radikálne mení a mali by ste mať na pamäti, že najmenšia neopatrnosť môže vyústiť do veľkého neúspechu.
Peniaze: Vaše finančné zdroje budú hojné. Naskytne sa vám aj príležitosť dostať sa do spoločnosti iných investorov. Mali by ste si však zabezpečiť spoľahlivé účtovníctvo, aby ste sa vyhli problémom v budúcnosti.
Zdravie: Ak máte problémy s metabolizmom a trávením, pomôže pravidelná strava. Jedzte aspoň 4 razy denne teplé jedlo, ale vynechávajte večeru.
Láska: Tí, ktorí majú dvoch partnerov naraz, budú mať problémy, lebo situácia sa im vymkne spod kontroly. Pozor, aby ste napokon nezostali sami.

Prasa

1935, 1947, 1959, 1971, 1983, 1995, 2007



MESIAC HADA

4. lunárny mesiac

(6. máj 2011 – 5. jún 2011)

Tento mesiac budú mať prevahu neprajní ľudia, buďte ostražitejší, ako inokedy. Podnikatelia by mali zakročiť proti nezákonnému obohacovaniu a uviesť veci na správnu mieru.

Kariéra: Zamestnanci vo vašej spoločnosti sa budú hádať. Pozor, aby ste sa nenechali do hádok vtiahnuť aj vy. Udržiavajte poriadok aj za cenu pevnejšej ruky.

Peniaze: Vaša finančná situácia nebude taká stabilná. Budete mať príliš veľké výdavky pri investovaní. Musíte si zostaviť dobrý finančný plán na dlhšie obdobie, aby ste o peniaze neprišli.

Zdravie: Vybehnite viac do prírody a za športom. Prospeje to nielen vašej kondíciu a zdraviu, ale najmä vašej psychike, ktorá je tento mesiac skúšaná.

Láska: Budete nezávislejší a budete tráviť viac času mimo domu, ako so svojím partnerom. Aj keď sa spoločne strávený čas zužuje, váš partnerský vzťah sa zlepší práve preto, že si nechávate viac priestoru.

MESIAC KOŇA

5. lunárny mesiac

(6. jún 2011 – 6. júl 2011)

Nečakané udalosti vám skrížia plány. Budete pracovať oveľa viac, ale všetko bude márne. Vaša činnosť navyše vzbudí žiarlivosť neprajníkov. Buďte nenápadní a prispôsobiví ako voda. V nasledujúcom mesiaci sa situácia zlepší.

Kariéra: Nič nejde, ako by ste chceli. Neznepokojujte sa a buďte vytrvalí v každej činnosti, toto obdobie jednoducho prehrmí.

Peniaze: V peniazoch máte šťastie a pomôže vám aj spriaznená osoba. Nie je to však správny čas na investovanie. Mali by ste počkať do budúceho mesiaca.

Zdravie: Bude pre vás lepšie, keď zmeníte zvyky a životný štýl. Mali by ste sa držať rady rodičov „večer skoro spať, ráno skoro vstať", aby ste boli zdraví, bohatí a múdri.

Láska: Ak dokážete byť romantickí, svojmu partnerovi rozumiete a udržiavate si mladíckeho ducha, prežijete príjemný a harmonický mesiac.

MESIAC KOZY

6. lunárny mesiac

(7. júl 2011 – 7. august 2011)

Tento mesiac si vydýchnete. Ocenené budú vaše profesionálne schopnosti aj talent. Je tu príležitosť postúpiť v kariérnom rebríčku. Aj keď máte zaujímavé tvorivé nápady, musíte sa zlepšiť a nadobudnúť nové vedomosti, aby ste svoj talent naplno využili.

Kariéra: Ak budete príliš trvať na svojom, môže sa stať, že si nevšimnete iný, dôležitý uhol pohľadu. Pristupujte k úlohám tímovo a výsledok bude stáť za to.

Peniaze: Aj keď máte stabilné zdroje i príjmy, pozor na hlúpe výdavky ako pokuty a úroky z načas nezaplatených faktúr či poistení.

Zdravie: Pozor na nadmerné cvičenie a fyzickú záťaž, vaše srdce to môže vyčerpávať.

Láska: Tí, ktorí už majú rodinu, budú mať sklony k dobrodružstvu. Vaša rodina by mala byť pre vás na prvom mieste. Ľúbostné úlety sú len zdrojom problémov.

TABUĽKA VHODNOSTI PARTNEROV

	Potkan	Byvol	Tiger	Zajac	Drak	Had	Kôň	Koza	Opica	Kohút	Pes	Prasa
Potkan	◎	♥	◎	😐	♥	◎	💣	😐	♥	😐	◎	◎
Byvol	♥	◎	◎	◎	😐	♥	😐	💣	◎	♥	😐	◎
Tiger	◎	◎	◎	◎	◎	😐	♥	◎	💣	◎	♥	◎
Zajac	😐	◎	◎	◎	😐	◎	😐	♥	◎	💣	♥	♥
Drak	♥	😐	◎	😐	😐	◎	◎	◎	♥	♥	💣	◎
Had	◎	♥	😐	◎	◎	◎	◎	◎	◎	♥	◎	💣
Kôň	💣	😐	♥	😐	◎	◎	😐	♥	◎	◎	♥	◎
Koza	😐	💣	◎	♥	◎	◎	♥	◎	◎	◎	😐	♥
Opica	♥	◎	💣	◎	♥	◎	◎	◎	◎	◎	◎	😐
Kohút	😐	♥	◎	💣	♥	♥	◎	◎	◎	😐	😐	◎
Pes	◎	😐	♥	♥	💣	◎	♥	😐	◎	😐	◎	◎
Prasa	◎	◎	◎	♥	◎	💣	◎	♥	😐	◎	◎	😐

♥ vynikajúca zhoda ◎ veľmi dobrá zhoda

😐 potreba väčšieho porozumenia 💣 komplikovaný vzťah



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

ČO HOVORÍ *Tarot?*

máj | jún | júl

Tarot *je sada 78 kariet s určitým systémom výkladu, ktoré sa používajú na štúdium ezoteriky, meditáciu alebo predpovedanie budúcnosti. Najstaršími dochovanými tarotovými kartami sú tri sady zo začiatku 15. storočia, všetky vyhotovené pre milánsku vládnucu rodinu Visconti. Názvy kariet a zobrazené symboly majú korene v stredovekej alebo renesančnej symbolike. Vždy však zobrazujú komplexné pojmy, ktorými sa dá vyjadriť daný stav alebo situácia, v ktorej sa človek nachádza...*



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



Baran
21. 3. – 19. 4.

máj 2011

Palicová sedmička

Kartu môžeme chápať ako výzvu, ktorá evokuje potrebu zostať v pohybe, postupovať vo vzdelávaní, rozvíjať svoje schopnosti a talent. Mala by vás viesť k istej zdravej súťaživosti. Predstavuje postup v kariére alebo odvahu začať s podnikaním. Možno vás inšpiruje k zmene v zamestnaní. V každom prípade je to pozitívna karta a predstavuje cestu k úspechu vďaka tvrdej práci. Hovorí, že „prekážky budú prekonané"... Karta dokáže podnecovať k mimoriadnym výkonom najmä umelcov.



jún 2011

Panovníčka

Panovníčka je vládkyňou hmotného sveta a zosobnením hmotných zákonov. Má silu, ktorá jej umožňuje spájať pozemské a nebeské princípy. Karta je symbolom naplnených možností a tiež obrazom lásky, manželstva a materstva. Predstavuje trpezlivosť, starostlivosť a schopnosť vychovávať. Silou a tvorivosťou môžete teraz zmeniť svoje pomery. Niečo sa chystá, čím sa môže naplniť vaša túžba či sny. Spadá sem možnosť svadby, narodenie dieťaťa alebo sťahovanie sa.



júl 2011

Eso mečov

Eso mečov naznačuje nutnosť veľmi podstatných zmien na základe vášho rozhodnutia. Pocítite obrovský príval mentálnej energie. Karta predstavuje jasné myslenie a schopnosť robiť rozhodnutia v súlade s rozumom. Spravodlivým a poctivým jednaním by ste mali zvíťaziť nad všetkým, čo vám robí starosti. Pod znamením tejto karty dokážete byť odvážnejší a rozhodnejší než kedykoľvek predtým. Karta však môže naznačovať aj spravodlivý výsledok nejakej právnej záležitosti. •



Býk
20. 4. – 20. 5.

máj 2011

Kotúčová desiatka

Karta predstavuje obdobie spokojnosti, šťastného a bezproblémového života. Nejakú etapu života máte za sebou a teraz sa začal odpočítavať čas, v ktorom by ste sa už mohli tešiť z bezstarostnosti, emočných a materiálnych istôt. Budete mať pocit dostatku a pohodlia. Kotúčová desiatka je kartou rodiny a znamením radostných udalostí. Možno sa začnete venovať niečomu, čo vám a tiež vašim najbližším prinesie úžitok. Nebolo by zvláštne, keby vám karta priniesla aj dedičstvo alebo prísun nečakaných peňazí.



jún 2011

Blázon

Blázon predstavuje nové začiatky, nevyužité príležitosti a nový štart do života. Čas od času treba aj trochu riskovať a táto karta symbolizuje odvahu vykročiť do neznáma a ísť vpred bez toho, aby ste sa obzerali dozadu. Budete musieť prijať aj skutočnosť, že výsledok môže byť neistý. Nič nebude prebiehať podľa plánu a budete sa musieť vyrovnať aj s nečakanými zvratmi. Karta naznačuje sebavedomie a idealizmus, varuje však pred slepou dôverou, hlúpou naivitou a neuváženým rozhodovaním.



júl 2011

Mečová osmička

Zdá sa, že by ste sa najradšej vymanili z nie príliš čitateľnej situácie, ktorá vám prestáva vyhovovať. Pomery máte obmedzujúce a v danej situácii zatiaľ nevidíte východisko. Možno sa objavuje aj strach z následkov ďalších činov, preto sa radšej do ničoho nepúšťate. Horšie však bude, ak zostanete uväznení vo vlastnej nerozhodnosti. Situácia možno nie je až taká zlá, len treba porozmýšľať (najmä nad vlastnými postojmi a krokmi) a nájsť čo najskôr východisko. •



Blíženci
21. 5. – 20. 6.





máj 2011
Koleso šťastia

Táto karta je znamením udalostí, ktoré sú za hranicou nášho vplyvu. Často môžete mať pocit, že situácia je v rukách osudu. Isté však je, že jedno obdobie končí a začína sa nové. Tento pocit môže byť veľmi vzrušujúci, ale nikto vám nezaistí či zmeny smerujú k horšiemu, či k lepšiemu. Zmeny sa môžu týkať akejkoľvek oblasti od partnerstva, cez prácu, financie až po medziľudské vzťahy. Karta naznačuje, že všetko je v pohybe, nič nie je nemenné, koleso osudu sa stále točí...

jún 2011
Palicová štvorka

Karta je, z istého uhla pohľadu, znamením tvorivého úspechu, a preto môžete byť so sebou právom spokojní. Zbierate plody svojej práce, svojich rozhodnutí či postupov. Mali by ste sa tešiť, pred vami je obdobie mieru a radosti. Možno je čas na oddych, menšie voľno či atraktívnu dovolenku. Nesmiete zabudnúť ale na to, že po období oddychu sa budete musieť pustiť ešte s väčšou chuťou do práce. V pracovnej sfére sa budete tešiť vážnosti a uznaniu od nadriadených, máte šancu na postup vo funkcii.

júl 2011
Mečová päťka

Možno sa začínate cítiť úplne bezmocne a vidíte, že sa nevyhnete neúspechu či porážke. Nepriazňou tejto karty môžu byť ohrozené osobné vzťahy. Nebude sa dať zabrániť intrigám, ohováraniu a hádkam. Na poli milostného vzťahu sa tiež môžete ocitnúť v nevýhodnej pozícii. Vážne debaty a riešenia rôznych situácií odložte na priaznivejší čas. Prečkajte zlé obdobie, nikam sa neponáhľajte. Napriek tomu, že karta naznačuje isté straty, neznamená to, že by ste sa nemohli pohnúť ďalej. •



Rak
21. 6. – 22. 7.

máj 2011
Súd

Karta Súd naznačuje, že by ste mali nechať minulosť minulosťou a pozerať sa radšej vpred, len tak si zabezpečíte energiu a chuť do života. Mali by ste sa zmieriť s niektorými vlastnými chybami, ktorých ste sa dopustili. Je čas zbaviť sa všetkých negatívnych pocitov. Karta je mementom toho, že zbierame len to, čo sme v minulosti zasiali. Môže byť však aj pozitívnym symbolom zmien. Odmena môže prísť na materiálnej úrovni, na úrovni povýšenia v práci, alebo na úrovni duchovného či citového naplnenia.



jún 2011
Mág

Mág ovláda a kontroluje štyri živly zeme. Karta naznačuje vašu predstavivosť, rozhodnosť, sebavedomie a nadanie, ktoré potrebujete k tomu, aby ste sa mohli presadiť a rozvíjať svoje schopnosti. Ak sa vám objavila karta Mága, berte to ako príležitosť v plnom rozsahu využívať svoje vedomosti a talent. Mali by ste sa viac spoliehať na svoje sily. Aj keď si to celkom neuvedomujete, všetky brány máte otvorené, treba len vstúpiť... Nemajte obavy z nových rozhodnutí, ak vychádzajú zo srdca.



júl 2011
Kotúčová štvorka

Karta tak trochu naznačuje, že by ste sa nemali príliš hrnúť za hmotnými a inými výhodami na pracovnom poli. Materiálne a finančné istoty sú na mieste, ale ak budete na tieto výhody klásť príliš veľký dôraz, len ťažko dosiahnete vlastný rozvoj a takú duševnú pohodu, akú vlastne hľadáte. Mali by ste prejavovať viac priazne svojim blízkym či priateľom. Vaša snaha bude odmenená láskou a rešpektom všetkých, ktorí sa objavujú vo vašom bezprostrednom okolí. •

Lev
23. 7. – 22. 8.



máj 2011

Palicová šestka

Palicová šestka je kartou zaslúženého úspechu a poukazuje, že každé vaše úsilie smeruje k pozitívnemu vývoju udalostí. Naznačuje triumf a víťazstvo, radosť a uznanie, prípadne odmenu za tvrdú prácu. Určite môžete očakávať dobré správy. V tomto období by ste mali mať dostatok peňazí, budete si môcť konečne splniť niektorý zo svojich snov. Užívajte si to bez obáv. V každom prípade očakávajte príjemné zmeny a rušný spoločenský život. Všetko, do čoho sa pustíte, sa vám vydarí v akejkoľvek oblasti.



jún 2011

Eso palíc

Esová karta predstavuje obnovy, nové príležitosti alebo nové začiatky. Môžete pociťovať vzrušenie a inšpiráciu. Určite vám prídu do cesty zaujímavé projekty. Možno nájdete odvahu na vytýčenie si nových, tak trochu smelších či riskantnejších cieľov. Prežívate začiatok novej fázy svojho života. Aj keď sú teraz vaše krajšie zajtrajšky iba v štádiu príprav a zatiaľ vás stoja dosť práce a trpezlivosti, už teraz môžete prežívať radosť z pozitívnych zmien, ktoré sú na ceste. Chopte sa každej novej šance!



júl 2011

Pustovník

Táto karta predstavuje človeka, ktorý sa utiahol do ústrania len preto, aby sa oslobodil od márnosti ľudského spoločenstva, aby našiel duchovné osvietenie. Karta naznačuje, že potrebujete byť nejaký čas sami so sebou. Premýšľať o svojej situácii bez toho, aby vám niekto radil. Nie ste schopní prijať ani tie najlepšie mienené rady, pokiaľ o tom sami nebudete presvedčení. Meditácie, štúdium a rozjímanie, to sú veci, ktoré vás môžu v tomto období osloviť. Možno sa však vo vašom živote objaví i „učiteľ" s dobrou radou. •

Panna
23. 8. – 22. 9.



máj 2011

Kotúčová osmička

Karta môže naznačovať znechutenie z toho, že vedomosti a talent nestačia na to, aby mohol byť človek úspešný. Možno budete v sebe hľadať nové možnosti, nový talent alebo nové hobby, ktoré by vás mohlo naplniť. V citovej oblasti sa schyľuje k búrke. Nečakané zvraty, klamstvo, neúprimnosť, nevera, podvody... Vzťahy nahlodá nestabilita a otrasie nimi. V konečnom dôsledku môže byť toto obdobie veľmi vyčerpávajúce. Rátajte s únavou, preto nezačínajte s ničím, čo by bolo nad vaše sily.



jún 2011

Slnko

Pri tejto karte až bytostne cítite, že stojíte opäť pred bránou úspechu. Budete mať zase pocit, že všetko zlé je v nenávratne... Karta je jednou z najpriaznivejších kariet a ponúka vám všetko, čo vám bolo minulý mesiac odopreté. Viete čerpať z vesmírnej energie, nechýba vám nadšenie naplniť svoje túžby. Nemali by ste mať najmenšie pochybnosti, že prídu aj dobré príležitosti. Pocítite veľkú dávku sebadôvery a bude sa vám celkom prirodzene zdať, že máte pred sebou to najlepšie obdobie.



júl 2011

Palicová osmička

Pri tejto karte môžete byť spokojní, veci sa dávajú do pohybu podľa vašich očakávaní. Nájdete v sebe dostatok energie a nadšenia pre nový projekt, ktorý už máte v hlave. Nie je vylúčená cesta do zahraničia, alebo sťahovanie. Môžete očakávať povzbudzujúce správy, ktoré môžu do istej miery ovplyvniť váš život, alebo ďalšie rozhodnutia. Tiež môžu viesť k zaujímavému prehodnoteniu vášho doterajšieho spôsobu existencie. Ak cítite závan zmien, nechajte sa nimi viesť. •



Váhy
23. 9. – 22. 10.

máj 2011

Eso kotúčov

Karta symbolizuje fyzickú aj materiálnu pohodu a pocit dôležitosti. To všetko vo vás vyvoláva spokojnosť a bezstarostnosť. Úspech aj peniaze prídu bez väčšej driny. Veci vám pôjdu v tomto čase samé od seba. Hmotný úspech môže prísť na základe vašej pracovitosti, ale i daru od niekoho blízkeho. Nič vám nebude brániť v investíciách do akéhokoľvek nového projektu v biznise, či v súkromnom živote. Budete mať dostatok prostriedkov na naplnenie svojich túžob a cieľov.



jún 2011

Princ mečov

Princovia môžu predstavovať emočné stavy alebo konkrétne charakterové typy ľudí. Často sa v nich dajú rozpoznať konkrétne osoby. Môžete sa celkom nečakane dostať do situácie, ktorá si bude vyžadovať, aby ste dokazovali, že viete čo naozaj chcete. Musíte byť nanajvýš opatrní, pretože sa môže vo vašej blízkosti objaviť niekto, kto vám príliš nepraje. Táto karta tiež predpokladá nečakané správy, ktoré môžu priniesť nové príležitosti. Aj keď budú vyzerať lákavo, buďte opatrní a prezieraví.



júl 2011

Veža

Veža v každom prípade symbolizuje dramatickú zmenu vo vašom živote. Je pravdepodobné, že nastane zvrat, ktorý ohrozí vaše istoty. Môže to byť rozchod, zmena zamestnania alebo akákoľvek iná prekážka. Udalosti budú s veľkou pravdepodobnosťou prichádzať ako šok. Vaša reakcia do veľkej miery ovplyvní výsledok tohto zmätku. Mali by ste prehodnotiť svoje zásady, životný štýl a tiež vzťahy. Možno pripustíte ukončenie obdobia poznačeného vašimi ilúziami... •



Škorpión
23. 10. – 21. 11.

máj 2011

Princ kotúčov

Pri vytiahnutí tejto karty sa dá s istotou tvrdiť, že ak budete trpezliví a pracovití, čaká vás síce pomalý, ale o to trvalejší pokrok. O nejaký čas sa sami presvedčíte, že vaša snaha a úsilie sa oplatilo. Finančne na tom budete o trochu lepšie, prípadne vás nadriadení ocenia či povýšia. Možno pochopíte, že potrebujete absolvovať nejaký konkrétny kurz, alebo zahájiť štúdium. Možno stretnete niekoho, kto vám bude vzorom. Čokoľvek pre seba urobíte, prinesie plody.



jún 2011

Panovník

Ocitli ste sa vo veľmi silnej a zodpovednej pozícii. Nechýba vám sebavedomie a vaše ambície nie sú skromné. Panovník predstavuje moc, sebaovládanie, disciplínu a prísny etický kódex. Karta napovedá, že ste pripravení presadiť sa na celej čiare. Možno prevezmete ešte väčšiu zodpovednosť, začnete s podnikaním alebo vyskúšate niečo celkom nové a zaujímavé. O nápady skutočne nebudete mať núdzu. Aby ste však dokázali splniť svoje ciele, budete musieť načrieť hlboko do svojich vnútorných zdrojov.



júl 2011

Kalichová desiatka

Karta predstavuje symbol stabilného šťastia, spokojnosť a naplnenie väčšiny snov a túžob. Ste obklopení láskou, priateľmi a blízkymi ľuďmi. S istotou sa môžete tešiť z citovej a duchovnej harmónie. Ak chcete v partnerskom vzťahu kamkoľvek pokročiť, je na to najvhodnejšia doba. Môže prísť citový vrchol aj naplnenie šťastím. Možno si v danom momente ani nedokážete uvedomiť, ako je vám dobre a že vám vlastne ani nič nechýba. Zastavte sa a vychutnajte si tieto krásne momenty. •



Strelec
22. 11. – 21. 12.

máj 2011

Princezná kalichov

Princezné symbolizujú mladých podnikavcov, ktorí túžia po dobrodružstve alebo vyhľadávajú nové výzvy. Rysy dokonalosti, idealizmu a romantiky môžu začať ovplyvňovať váš svet, možno práve pod vplyvom novej osoby, ktorá by mohla práve v tomto období vstúpiť do vášho života. Zrejme je ten správny čas a vy ste dozreli pre lásku. Vo vzduchu je s veľkou pravdepodobnosťou milostný románik. Ak nájdete s prichádzajúcim partnerom hlbšie porozumenie, môžete vybudovať aj niečo trvalejšie.



jún 2011

Kalichová štvorka

Vo vzťahu sa s veľkou pravdepodobnosťou začínate nudiť. Nedá sa tvrdiť, že by ste prekypovali spokojnosťou. Možno sa vás zmocňuje silná túžba po zmene. Vaše očakávania sa pravdepodobne nenaplnili a cítite sa podvedení. Ak však prehodnotíte svoj doterajší život a prevezmete zodpovednosť za momentálnu situáciu, je tu možnosť pokroku. Karta vás varuje pred prehnanými pesimistickými postojmi, hľadajte pozitívne riešenia sami v sebe.



júl 2011

Kalichová šestka

Ešte stále sa s nostalgiou obzeráte do minulosti, do čias, kedy ste boli šťastnejší. Možno sa k vám napokon vráti niekto z minulosti, v tomto období je to naozaj možné. Pritiahnete si niekoho, na koho neviete zabudnúť a v myšlienkach sa ním stále zaoberáte. V pracovnej oblasti prichádza čas urobiť to najlepšie, čo v súčasnosti dokážete. Použite všetky svoje dobré nápady, svoju inteligenciu aj um a budete prekvapení, ako ľahko sa posúvate vpred. •



Kozorožec
22. 12. – 19. 1.

máj 2011

Kalichová dvojka

Karta charakterizuje vzťah medzi dvomi ľuďmi a znamená milostný pomer. Signalizuje čas pre dohodu a kompromis vnútri vzťahu. Len vy sami sa budete rozhodovať, či budete svoju lásku korunovať zasnúbením či svadbou, alebo ho prehĺbite nejakou inou formou. Vo všeobecnej rovine karta predstavuje znášanlivosť, harmóniu a emočnú rovnováhu v osobnom ale aj profesionálnom vzťahu. Môže znamenať koniec rivality a prináša obdobie zmierenia. Predstavuje základy, na ktorých sa dá ďalej stavať.



jún 2011

Rytier kotúčov

Rytier symbolizuje zrelosť a múdrosť získanú skúsenosťami. Mohlo by sa vám dariť v obchode aj vo finančnej sfére. Táto karta je vynikajúcim znamením pre podnikanie v akejkoľvek oblasti a prináša zlepšenie majetkových pomerov. Karta predstavuje veľmi srdečnú a oddanú osobnosť, ktorá si váži stabilitu a istoty. Ste založení skôr prakticky. Vaše okolie vás rešpektuje, pretože vždy dodržíte to, čo sľúbite. Tiež ste pracovití a viete si užívať materiálne výhody svojej práce.



júl 2011

Kotúčová šestka

Celkom iste sa vám vráti viera v ľudí, a tým aj viac optimizmu, ktorý vám v poslednom čase chýbal. Táto karta predstavuje dávanie a prijímanie. Čím láskavejší a zhovievavejší budete, tým väčší úžitok z toho budete mať. Možno splatíte nejaký dlh alebo ponúknete niekomu finančnú, či inú podporu. Mali by ste mať pocit hojnosti a môžete sa tešiť z toho, že svoje zdroje dokážete zdieľať so svojimi blízkymi. Obdobie vám zaručuje stabilitu, nič by vás nemalo nepríjemne prekvapiť •



Vodnár
20. 1. – 18. 2.

máj 2011
Palicová trojka

Táto karta je jednoznačne kartou optimizmu, čo sa týka podnikania. Nepriamo sľubuje úspešný výsledok, ale kým dosiahnete svoj plný potenciál, bude si to vyžadovať veľa tvrdej práce a úsilia. Máte však skvelý čas na presadenie sa. Vždy jednajte podľa svojho presvedčenia, nenechajte sa v ničom ovplyvniť ostatnými. Pri tejto karte sa tiež môže objaviť možnosť cestovať alebo nájsť si prácu či štúdium v zahraničí. Chronicky chorým by sa mohol zlepšiť zdravotný stav.



jún 2011
Rytier palíc

Karta predstavuje človeka sebaistého, nadšeného a cieľavedomého, ktorý dokáže inšpirovať alebo motivovať aj svoje okolie. Máte pred sebou obdobie, v ktorom môžete aj vy postúpiť vpred. Dokážete obratne komunikovať, a to vám môže pomáhať úspešne sa presadzovať. Vďaka svojej bezúhonnosti, autorite a vodcovským schopnostiam ste dôveryhodnými a spoľahlivými pracovníkmi. Nebude treba žiadny zázrak, aby ste sa dostali do vedenia projektu alebo tímu.



júl 2011
Kotúčová sedmička

Do istej miery môžete byť na svoje úspechy pyšní, nemôžete si však dovoliť oddychovať na vavrínoch. Potrebný výsledok sa dostaví len za predpokladu, že nič nezanedbáte a svoj cieľ nespustíte z dohľadu. Prípadný neúspech dokážete prekonať vytrvalosťou a sústredenosťou. Všetky zásadné rozhodnutia je potrebné veľmi starostlivo premyslieť a až potom jednať. Nenechajte sa znepokojovať negatívnymi postojmi ostatných. Choďte si s istotou svojou vlastnou cestou. •



Ryby
19. 2. – 20. 3.

máj 2011
Mečová deviatka

Túto kartu sprevádza úzkosť. Možno máte zlé pocity, alebo nočnú moru. Pozor však na to, že negatívne myšlienky a skľúčenosť môžu viesť k stresu a depresiám. Pocit viny za niečo, čo sa stalo v minulosti vo vás môže vyvolávať obavy a strach. Karta môže znamenať aj nejaké prežité utrpenie, s ktorým sa nedokážete vyrovnať. Mali by ste si uvedomiť, že situácia nie je až taká bezútešná a záleží len na vás, čo s tým do budúcnosti urobíte.



jún 2011
Princezná mečov

Táto karta často ukazuje na náhlu potrebu prudkej zmeny. Možno by ste sa mali pozerať na svet inými očami, čo vám s veľkou pravdepodobnosťou otvorí nové obzory a bude vás motivovať, aby ste skúsili niečo celkom iné a neznáme. Karta vás však varuje pred prílišnou impulzívnosťou a netrpezlivosťou. Tým by ste všetko len pokazili. Mečová princezná sa často objavuje ako silný spojenec, ktorý pomôže vyriešiť spor, alebo prekonať prekážky.



júl 2011
Kráľovná palíc

Kráľovná palíc je spoločenský, úprimný, nezávislý a oddaný človek. Je tiež extrovertný, veľkorysý, sympatický a väčšinou obľúbený. To každého posmeľuje, aby sa jej zveroval so svojimi ťažkosťami. Karta predpovedá dobré výsledky všetkých zvolených krokov. Dariť sa vám bude rovnako doma, ako aj v pracovnej oblasti. Okolie uzná vašu námahu a za vynaložené úsilie vás aj patrične odmení. Využite toto priaznivé obdobie čo najviac. •

denný detský tábor v Bratislave

City Camp



v prírode
v malých skupinách
so starostlivými inštruktormi
a kvalitným programom

www.citycamp.sk

www.sportjehra.sk
mobil: 0903 205 544
e-mail: tom@sportjehra.sk

TOM športový klub pre deti

PRE DETI OD 4 – 10 ROKOV

POHYBOVÁ VŠESTRANNOSŤ

ATLETIKA, GYMNASTIKA, KORČUĽOVANIE, LOPTOVÉ HRY, BICYKLOVANIE, TENIS, LYŽOVANIE, LEZENIE...

V LETE POKRAČUJEME

ŠPORT JE HRA!

TRÉNINGY 4 x TÝŽDENNE



Vanda
www.astrotouch.com

Astrológia

pre všetky znamenia

máj
jún
júl



BARAN

21. 3 - 19. 4

MÁJ 2011

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

Mars, Urán a Jupiter v znamení Barana vás tento mesiac vyzbrojujú entuziazmom a rozhodnosťou. A keď sa pozrieme na rozmiestnenie ostatných planét, hneď je zrejmé, načo tento nával energie využijete. Bude to najmä zarábanie peňazí. Prichádza možnosť rozbehnúť sa za vysnívanou finančnou príležitosťou. Ak máte pocit, že vaša práca nie je dostatočne ocenená, dajte najavo svoju nespokojnosť. Alebo sa osamostatnite a naštartujte nový projekt. Sú tu veľké šance, že bude finančne úspešný. Iniciatíva by sa vám mohla vyplatiť napríklad v dňoch okolo novu 3. mája. Neskôr, po vstupe Slnka do znamenia Blížencov, si konečne užijete aj viac kontaktov s blízkymi ľuďmi – výlety, stretnutia a rozhovory.

JÚN 2011

Ešte aj tento mesiac pôjde o veľké sumy peňazí a v súvislosti s nimi o náhle získané, alebo stratené príležitosti. Postupne sa ale vynárajú aj možnosti pozitívne ovplyvniť rodinný život.

Prvé tri týždne strávi Mars v znamení Býka (vo vašom horoskope je to znamenie domu peňazí). Skvelá správa je, že do rovnakého domu vstupuje na dvanásť mesiacov aj najšťastnejšia z planét – Jupiter. Prináša so sebou množstvo originálnych a nekonvenčných nápadov ako zdvojnásobiť svoje príjmy. Iniciatíva by sa vám mohla vyplatiť hneď počas prvých júnových dní. Jún je zároveň orientovaný aj na tretí dom, v ktorom máte už od konca mája Slnko a neskôr aj Venušu, Merkúr a asertívny Mars. Tretí dom symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti a blízke medziľudské kontakty.

JÚL 2011

Prvé týždne budú sprevádzané rodinnými záležitosťami. Júl môže priniesť isté nedorozumenia a konflikty, ale aj veľa potešenia a splnených predstáv.

Počas prvých týždňov zostáva prioritou domov a rodina. Spln Mesiaca v Kozorožcovi signalizuje (okolo 15. júla) ukončenie istej pracovnej etapy. Vaším domom komunikácie prechádza tento mesiac impulzívny Mars. Znamená to, že prežívate obdobie, ktoré je náročné z hľadiska jednania s ľuďmi. Ako Baran máte často problém udržať svoje vášne na uzde. Teraz to bude ešte ťažšie – náchylnosť k impulzívnosti, energickosti a útočnosti bude naozaj silná. Ale – či už s vášňami, alebo bez nich – tento júl si budete pamätať ako skvelé, vzrušujúce obdobie, plné hravosti, flirtu a zábavy. Platí to najmä koncom mesiaca, keď Slnko, Venuša a Merkúr prejdú do znamenia Leva. Spomeňme ešte Urán vo vašom znamení. Od začiatku júla do začiatku decembra bude retrográdny, čo môže priniesť určité turbulencie do osobného života.



BÝK

20. 4. – 20. 5.

MÁJ 2011

Všetko sa točí okolo vás, ale o mnohom sa rozhodne za zatvorenými dverami, alebo za podivných okolností. Chytáte však druhý dych a napokon sa takmer všetko podarí.

Prvých desať dní strávi Mars po boku Jupitera a Uránu vo vašom dome podvedomia. Ten je v astrológii tradične spájaný s vecami skrytými a neznámymi, s podvedomím, snami, tajomstvami, tajnými nepriateľmi, samotou, únikom od reality ale aj chorobami, alkoholom a drogami. Nech sa vás už týka čokoľvek z toho, spoľahnúť sa budete musieť hlavne na seba. Aj napriek takto silnému dôrazu na tajomný dvanásty dom, bude máj patriť k najlepším obdobiam roka. Vaše znamenie je totiž útočiskom najprv pre Slnko, a potom aj pre Venušu, Merkúr a Mars. Povedzte si, že človek má občas právo byť trochu sebecký. Je naozaj vhodný čas na investície do šatníka, zmenu účesu a podobne. Možno ale nezostanete len pri tom a začnete oveľa dôraznejšie presadzovať svoje osobné záujmy. Ak chcete požiadať o zvýšenie platu, alebo naštartovať finančne perspektívny projekt, urobte to koncom mesiaca.

JÚN 2011

Množstvo energie využijete na zlepšenie svojej finančnej situácie. Koniec mesiaca bude patriť komunikácii a návratu k starým znalostiam a zručnostiam.

Prvé júnové týždne strávi ešte Mars vo vašom znamení a tak naďalej vynakladáte veľa energie na seba, na svoj vzhľad a záujmy. Ešte lepšie je, že sa sem na dlhšiu dobu sťahuje aj šťastný Jupiter. Silné duo prináša posolstvo, ktoré bude so striedavou intenzitou platiť celý ďalší rok: Je tu obdobie, plné kľúčových životných príležitostí. Pre začiatok tento nával energie pohltí túžba po peniazoch. Astrologický dom peňazí je totiž útočiskom najprv pre Slnko, Merkúr, neskôr aj pre Venušu a koncom mesiaca aj pre asertívny Mars. Vďaka nim je tu šanca vylepšiť si rozpočet. Zistite, ako sladko chutí finančná nezávislosť dosiahnutá vlastnými silami. Koncom mesiaca, pri stretnutí Merkúru a Slnka v treťom astrologickom dome otestujete svoje komunikačné či jazykové schopnosti.

JÚL 2011

Júl prinesie úžasné finančné príležitosti. Tento mesiac ale prežijete najmä v kruhu rodiny, detí, kamarátov a blízkych ľudí.

Prvé tri týždne nadväzujú na uplynulý mesiac svojou orientáciou na tretí dom, ktorý symbolizuje komunikáciu, základné vedomosti, cestovanie na krátke vzdialenosti, blízke medziľudské kontakty. Určite si vyhradíte čas pre príjemné rozhovory, prechádzky, či výlety. Podobným aktivitám budú mimoriadne naklonené hneď prvé dva júlové dni. Vaším astrologickým domom peňazí si razí cestu Mars, čo signalizuje, že budete mať aj naďalej do činenia s vysokými sumami. Možno to bude na strane príjmov, keď váš pracovný úspech bude štedro odmenený. Alebo budú vysoké skôr výdavky? Možno podľahnete pokušeniu minúť svoje ťažko zarobené peniaze. Koncom júla Slnko, Venuša a Merkúr prejdú do štvrtého astrologického domu. Finančne sa vám bude naďalej dariť, na prvé miesto sa ale dostane rodina.



BLÍŽENCI

21. 5. – 20. 6.

MÁJ 2011

♊ Po mimoriadne spoločenskom období prichádza zákonite čas, kedy unikáte do ústrania a venujete sa plánovaniu toho, čo bude. Až záver mesiaca bude opäť trochu aktívnejší.

Aj keď dlhodobo prežívate obdobie, ktoré je veľmi spoločenské, v máji sa viac zameriate na duchovné aktivity a na svoj osobný rozvoj. Dvanásty dom, ktorý je domom podvedomia, je totiž útočiskom najprv pre Slnko a potom aj pre Mars, Venušu a Merkúr. Takéto silné zastúpenie planét spôsobí, že sa tento mesiac zapíše medzi nezvyčajne introspektívne, až meditatívne obdobia vášho života. Hoci to nie je pre vás typické, teraz budete vyslovene utekať pred spoločnosťou. Čakajú vás chvíle symbolických návratov do minulosti, do detstva, budete rekapitulovať uplynulé životné obdobie. Koncom mesiaca, po vstupe Slnka do domu osobnosti, by ste už mali mať jasno v tom, po čom túžite. Správne nasmerovaná iniciatíva by svoje prvé ovocie mohla priniesť už koncom mesiaca.

JÚN 2011

Jún bude chudobný na spoločenské akcie. Planéty sú ale na vašej strane a budú vás motivovať k zásadným osobným rozhodnutiam. Koncom mesiaca začnete dokonca zvažovať neobvyklé možnosti ako si finančne prilepšiť.

Koncom júna Mars ukončí svoju niekoľkotýždňovú púť znamením Býka. Zároveň sa do tohto znamenia na dlhšiu dobu sťahuje šťastný Jupiter. Býk vo vašom horoskope symbolizuje dom podvedomia. Odchádzajúci Mars a prichádzajúci Jupiter naznačujú, že v súčasnosti vynaložíte veľa energie na záležitosti domu podvedomia. Ide o veci skryté a neznáme, o podvedomie, sny, tajomstvá, tajných nepriateľov, samotu, úniky od reality, choroby, ale aj návykové a omamné látky. Už od prvého júnového dňa je mimoriadne rušno aj vo vašom znamení. V Blížencoch nachádzame Slnko, Merkúr, neskôr aj Venušu a napokon Mars. Vďaka nim budete trochu viac myslieť na seba. Prichádza ideálna doba na významnejšie osobné rozhodnutia, ktorými prekvapíte svoje okolie. Spln Mesiaca 15. júna v dome partnerstva naznačuje, že revíziou môžu prejsť aj partnerské vzťahy.

JÚL 2011

S novým prílivom energie sa púšťate do uskutočňovania svojich snov. Až koncom mesiaca si nájdete čas aj pre ľudí okolo seba.

S Marsom v znamení Blížencov je namieste otázka: Kam svoju novonadobudnutú energiu zamerať? Pravdepodobne sa necháte zlákať volaním Slnka a Venuše, ktoré počas prvých týždňov putujú domom peňazí. Hľadáte novú prácu, alebo dokonca nové zameranie a rozmýšľate, kde sú vaše skryté rezervy. Či už chcete požiadať o zvýšenie platu, alebo naštartovať úplne nový projekt, urobte to teraz. Hneď prvé júlové dni sú na iniciatívne kroky ako stvorené. 23. júla sa Slnko presunie do domu komunikácie. Čaká vás dopĺňanie vzdelania, štúdium jazykov, písanie, publikovanie, práca s počítačom a pod. Pri stretnutiach a rozhovoroch s vašimi blízkymi budete však musieť opatrne voliť slová, aby ste sa vyhli konfliktom.



RAK

21. 6. – 22. 7.

MÁJ 2011

Prvá polovica mesiaca bude mimoriadne spoločenská. Vďaka priateľom sa tentoraz môžete dostať aj k zaujímavej pracovnej príležitosti.

Prvých desať dní strávi Mars ešte v znamení Barana (vo vašom horoskope je to znamenie domu kariéry). Na dlhšie je tu usídlený Jupiter a Urán, čo pre vás znamená orientáciu na kariéru a upevnenie spoločenského postavenia. Tento mesiac bude bohatý aj na spoločenské udalosti. Dom priateľstva totiž hostí najprv Slnko a potom aj Venušu, Merkúr a Mars. Zdá sa, že táto jar vám prináša príležitosti splniť si nejaký dávny sen. Nadviažete alebo oživíte priateľstvá, ale zameriate sa hlavne na ľudí, ktorí vám môžu byť prospešní na ceste za kariérou. Koniec mesiaca, po vstupe Slnka do vášho domu podvedomia, sa bude niesť v introspektívnejšom tóne. Úspešne pokročíte v boji s nejakou chorobou, zlozvykom, alebo zúčtujete s iným neprajníkom. Alebo sa len jednoducho na nejaký čas stratíte za zatvorenými dverami, aby ste našli duševný pokoj, či vyhradili si priestor na ukončenie istých pracovných projektov.

JÚN 2011

Počas prvých júnových týždňov často unikáte do ústrania a vyhodnocujete uplynulé obdobie. Koncom júna sa Merkúr a Slnko stretnú vo vašom znamení. V tom čase by ste už mohli mať jasno v tom, kam a ako ďalej. Správne nasmerovaná iniciatíva by svoje prvé ovocie mohla priniesť už čoskoro.

Slnko, Merkúr a neskôr aj Venuša v dome podvedomia sú introspektívne, až meditatívne. Či sa nimi necháte opantať, to bude závisieť od toho, do akej miery si k telu pripustíte energický Mars. Ten je totiž prvé tri júnové týždne ešte v znamení Býka (vo vašom horoskope je to znamenie domu priateľstva). Do rovnakého astrologického domu sa na dlhšiu dobu práve sťahuje aj šťastný Jupiter. Toto silné duo prináša posolstvo, ktoré bude so striedavou intenzitou platiť celý ďalší rok: Čaká vás extrémne spoločenské obdobie, ale teraz si to ešte odmietate pripustiť. Necháte sa unášať symbolickými návratmi do minulosti, do detstva a v samote rekapitulujete uplynulé životné obdobie.

JÚL 2011

Slnko je na vašej strane a prinesie pozitívny vývoj do osobného života. Koncom mesiaca sa navyše vyskytne zvláštna, ale veľmi nádejná príležitosť zvýšiť si príjmy.

Slnko, Venuša a Merkúr v Rakovi prajú každej vašej iniciatíve. Chytáte druhý dych a novú chuť do života. Novým začiatkom budú mimoriadne naklonené hneď prvé dva júlové dni. Spln Mesiaca, 15. júla v dome partnerstva, sa dotkne srdcových záležitostí. Niečo vypláva na povrch a trochu vám to rozvíri súkromný život. Navyše, si časť vašej energie ukradne Mars v tajomnom dome podvedomia na podivné aktivity. Ponúkajú sa témy, súvisiace s vecami skrytými a neznámymi, so snami, tajomstvami, tajnými nepriateľmi, samotou, únikom od reality, chorobami, alkoholom, drogami... Koncom júla, keď Slnko, Venuša a Merkúr budú už v Levovi, sa o slovo prihlásia finančné záležitosti. Nie je dôvod ponáhľať sa. Je možné, že práca, ktorá vám napokon prinesie peniaze, bude úplne iná, než ste si pôvodne predstavovali.



LEV

23. 7. – 22. 8.

MÁJ 2011

Chcete sa presadiť a šťastena je na vašej strane. Záver mesiaca bude mimoriadne spoločenský. Vďaka priateľom sa tentoraz môžete dostať aj k finančne zaujímavej pracovnej príležitosti.

Prvých desať májových dní strávi Mars ešte v znamení Barana (vo vašom horoskope je to znamenie domu filozofie). Na dlhšie je tu usídlený aj Jupiter a Urán. Takže v súčasnosti, a čiastočne aj v budúcnosti, to pre vás znamená vynaloženie množstva energie na štúdium a rozvoj schopností. Tento mesiac bude bohatý aj na pracovné udalosti. Dom kariéry je totiž útočiskom najprv pre Slnko a potom aj pre Venušu, Merkúr a asertívny Mars. V dôsledku tejto slušnej kozmickej podpory sa tešte na skvelé príležitosti pre postup v zamestnaní, alebo úspešné odštartovanie úplne novej kariéry. Existuje nejaká pracovná pozícia, po ktorej ste túžili, ale zdala sa vám byť nedosiahnuteľná? Počas týchto dní nič nie je nad vaše sily. Skúste zabojovať okolo novu Mesiaca 3. mája. Koncom mesiaca, po vstupe Slnka do vášho domu priateľstva, sa vám môžu začať plniť tajné sny a to nielen tie, ktoré sa týkajú kariéry. Spoločenské vzťahy, kontakty, známosti budú pritom hrať kľúčovú úlohu.

JÚN 2011

Prvá polovica mesiaca bude mimoriadne spoločenská. Vďaka priateľom sa dokonca môžete dostať aj k zaujímavej pracovnej ponuke.

Slnko, Merkúr a neskôr aj Venuša v dome priateľstva sú spoločensky naladené. Energický Mars vo vašom dome kariéry sa ale odmieta zabávať. Do rovnakého astrologického domu sa na dlhšiu dobu práve sťahuje aj šťastný Jupiter. Toto silné duo prináša posolstvo, ktoré bude so striedavou intenzitou platiť celý ďalší rok: Je tu obdobie, zamerané na kariéru. Rušné budú hneď prvé júnové dni. Zdá sa, že nadviažete, alebo oživíte priateľstvá, z ktorých niektoré sa môžu ukázať ako prospešné aj na ceste za pracovnými úspechmi. Neskôr sa Merkúr a Slnko stretnú v znamení Raka. Toto precitlivené znamenie je vo vašom horoskope znamením domu podvedomia. Koncom mesiaca sa ukryjete pred svetom, aby ste sa dokázali sústrediť a všetko zvládnuť. Dôvodom bude v lepšom prípade práca, v horšom zdravotné problémy, alebo stres.

JÚL 2011

Jedna časť vášho Ja chce snívať a rozjímať, druhá sa snaží zachraňovať svet.

V júli budete často meniť nálady. Mars sľubuje nemálo spoločenských aktivít. Slnko, Venuša a Merkúr vo vašom dome podvedomia ale naznačujú, že prvé týždne budú oveľa meditatívnejšie a filozofickejšie, než je to u vás bežné. Budete rozjímať a rekapitulovať svoj doterajší život. Je tiež možné, že úspešne pokročíte v boji s nejakou chorobou, návykovými látkami, prípadne si poradíte s niekým, alebo niečím negatívnym, čo vám v poslednom čase spôsobovalo problémy. Novým začiatkom budú mimoriadne priať hneď prvé dva júlové dni. Pravdepodobne by ste sa najradšej schovali pred celým svetom, aby ste si oddýchli a usporiadali myšlienky. Mars v dome priateľstva vám ale nechce dať pokoj. Zdá sa, že práve teraz vás všetci potrebujú. 23. júla sa Slnko po roku opäť ocitne v znamení Leva. Ako vždy, aj tentoraz je to pre vás do istej miery nový štartovací bod. Máte nové plány a novú chuť do života.



PANNA

23. 8. – 22. 9.

MÁJ 2011

Tento mesiac musíte zariadiť isté majetkové záležitosti. Popritom sa vám občas podarí aj uniknúť za objavovaním nových obzorov.

Ôsmy astrologický dom vášho horoskopu je dlhodobo útočiskom pre Urán a Jupiter a krátkodobo aj pre Mars, Venušu a Merkúr. Tento dom sa týka sexuálneho správania a peňazí. Môžete sa preto tešiť na zaujímavé experimenty v sexuálnom živote, prípadne príjemný nový flirt. Hlavne však bude vhodné venovať sa istým financiám, ktoré súvisia aj s niekým ďalším. Pôjde o dedičstvo, pôžičku, investíciu, daňové záležitosti a pod. Celý mesiac je zároveň orientovaný aj na ďalší dom – dom filozofie. V ňom nachádzame najprv len Slnko, ale postupne sa sem presúva aj Merkúr, Venuša a asertívny Mars. Spolu s nimi prichádza radosť zo štúdia, cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. Od 21. mája, keď Slnko prejde do znamenia Blížencov, vášho domu kariéry, budú skvelé podmienky na zlepšenie pracovného, či spoločenského postavenia.

JÚN 2011

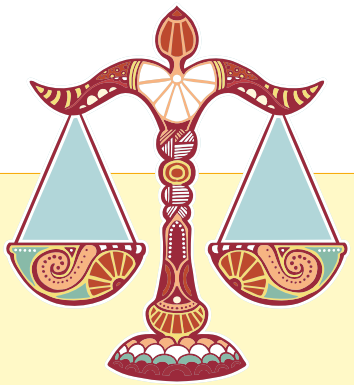
Prebudili sa vo vás ambície. Preto jún patrí seba-zdokonaľovaniu a kariére. Až koncom mesiaca prídu na rad aj zábavnejšie spoločenské stretnutia.

Prvé tri júnové týždne strávi Mars v znamení Býka (vo vašom horoskope znamenie domu filozofie). Do rovnakého astrologického domu sa na dlhšiu dobu práve sťahuje aj šťastný Jupiter. Toto silné duo naznačuje, že v súčasnosti (a v nemalej miere aj nasledujúce mesiace) vynaložíte veľa energie na štúdium a nové poznania. Rušno je aj v astrologickom dome kariéry, a tak vás čaká buď náročná intelektuálna práca, ďalšie štúdium, alebo ďaleká služobná cesta. Pracovné záležitosti vás budú stále viac pohlcovať. Koncom mesiaca, po vstupe Slnka do znamenia Raka (vo vašom horoskope znamenie domu priateľstva), vás čaká niekoľko spoločenských akcií. Nevyhovárajte sa na prácu a zúčastnite sa ich – napokon zistíte, že nie je na zahodenie (a nielen z pohľadu kariéry) poznať tých správnych ľudí.

JÚL 2011

Tento mesiac sa premeníte na dravého karieristu. Najmä prvé tri týždne budú plné priebojnosti. Potom ale zatúžite po samote. Niektoré veci si človek musí ujasniť a zvládnuť sám.

Spln Mesiaca 15. júla prichádza ukončiť istú, možno trochu špekulatívnu záležitosť. Môže to byť finančný hazard, tajná ľúbostná aféra, alebo nejaká iná riskantná záležitosť. Možno vás to na chvíľu "rozhodí", ale rýchlo si uvedomíte, že vaše priority sú teraz inde. Celý mesiac je energický Mars vo vašom dome kariéry. Pracovná pozícia, v ktorej sa nachádzate, vás už neuspokojuje. Dávate jasne najavo, že máte na viac. A keď to náhodou so svojou momentálnou karieristickou posadnutosťou preženiete, tak to opäť budú priatelia, kto vás odtrhne od roboty a vytiahne do spoločnosti. 23. júla prejde Slnko do znamenia vášho domu podvedomia, a tak sa záverečný týždeň, pre zmenu, ponesie v introspektívnom tóne. V tichom sústredení treba dokončiť veci nedokončené, alebo si naplánovať boj s problémami, ktoré nemôžete donekonečna ignorovať.



VÁHY

23. 9. – 22. 10.

MÁJ 2011

Tento mesiac musíte zariadiť isté majetkové záležitosti. Koncom mája ale dostanete príležitosť uniknúť a objaviť nové zážitky a nové obzory.

Prvé týždne sú orientované najmä na záležitosti ôsmeho domu. Ten hostí najprv Slnko a potom aj Mars, Venušu a Merkúr. Daný dom je v astrológii spájaný s veľmi súkromnými témami – okrem sexuálnej oblasti je to aj citlivá téma peňazí, ktoré súvisia s inými ľuďmi. Môžete sa preto tešiť na vášnivé chvíle v intímnom živote.
A určite bude vhodné venovať sa financiám. Potrebujete si požičať, alebo vyriešiť nejaké majetkové záležitosti? Podobným iniciatívam budú priať najmä prvé dva týždne a predovšetkým nov Mesiaca 3. mája. Téma peňazí je akcentovaná aj splnom Mesiaca 17. mája. Spln prináša občas nečakané rozuzlenia. Nemajte však z toho strach – strata nám väčšinou umožní uvidieť nové lákavé možnosti.

JÚN 2011

Začnete zháňaním, alebo spravovaním financií. Zároveň si intenzívne rozširujete obzory. Niečo z toho, čo ste sa naučili, môžete onedlho aj zúročiť. Koncom mesiaca sa totiž objaví zaujímavá pracovná výzva.

Prvé tri júnové týždne strávi Mars v znamení Býka (vo vašom horoskope je to znamenie ôsmeho domu sexu a peňazí). Sem sa na dlhšiu dobu sťahuje aj šťastný Jupiter. Toto silné duo prináša posolstvo, ktoré vás so striedavou intenzitou bude sprevádzať celý ďalší rok: Množstvo svojej energie venujete záležitostiam, súvisiacim s dedičstvom, alebo s majetkom, ktorý nepatrí len vám. Možno budete mať šťastie na štedrého sponzora. Tiež je pravdepodobný nárast sexuálnej energie. Celý jún je zároveň orientovaný aj na záležitosti domu filozofie a prináša radosť zo štúdia, cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. Určite si rozšírite obzory. Hneď začiatkom mesiaca by ste sa najradšej zahrabali v knihách a možno sa vám to počas prvých dvoch týždňov aj podarí. Až v druhej polovici mesiaca sa postupne začnú o slovo hlásiť aj pracovné záležitosti.

JÚL 2011

Pokukujete po vyšších pozíciách. Preto patrí júl najmä štúdiu a kariére. Až koncom mesiaca prídu na rad aj zábavnejšie spoločenské stretnutia.

Mars sa nepohne z vášho domu filozofie. Rušno je aj v dome kariéry, a tak vás čaká buď náročná intelektuálna práca, ďalšie štúdium, alebo ďaleká služobná cesta. Pracovné záležitosti sa však budú prelínať aj s rodinnými. Naznačuje to aspoň spln Mesiaca, ktorý vám okolo 15. júla nedovolí zvládnuť povinnosti doma aj na pracovisku. Vyzerá to tak, že možno celý júl, alebo minimálne jeho prvé dva týždne by mala kariéra dostať prednosť. Hneď počas prvých júlových dní sa objavia skvelé príležitosti pre postup na lepšiu pracovnú pozíciu, alebo úspešné odštartovanie nového projektu. Spomeňme aj Urán, retrográdny od 9. júla do 9. decembra v znamení vášho domu partnerstva. Pokiaľ ide o srdcové záležitosti, začnete sa obzerať späť. Opäť si začínate klásť otázku, prečo má váš partnerský život podobu, akú má. Je tiež možné, že niekto z minulosti sa opäť stane súčasťou vášho života. Otázka je, na ako dlho.



ŠKORPIÓN

23. 10. – 21. 11.

MÁJ 2011

Musíte zvládnuť nudné pracovné povinnosti, ale aj riešenie nejakých zdravotných záležitostí. Koncom mesiaca sa ešte pridá starostlivosť o majetok. Našťastie, láska dokáže presvetliť každý deň.

S Marsom v šiestom astrologickom dome pôjde najmä o prácu, ktorá si bude vyžadovať veľa síl a zároveň sústredenosť na detaily (kompletizácia, triedenie, upratovanie). Pozitívnym sprievodným javom asi bude entuziazmus, s ktorým sa pustíte do riešenia nejakých zdravotných problémov, prípadne diét či pravidelnejšej športovej aktivity. V tom všetkom nájdete podporu aj u partnera či partnerky. V dome partnerstva máte už od konca apríla optimistické Slnko a neskôr aj Venušu, Merkúr a Mars. S ich pomocou buď stretnete novú lásku, alebo oživíte svoje súčasné partnerstvo. Aj v rutinnom vzťahu je teraz ľahké znovu navodiť neobvyklú romantiku a pohodu. Skúste to napríklad okolo novu Mesiaca 3. mája. Napokon sa máj zaradí k najšťastnejším mesiacom tohto roka.

JÚN 2011

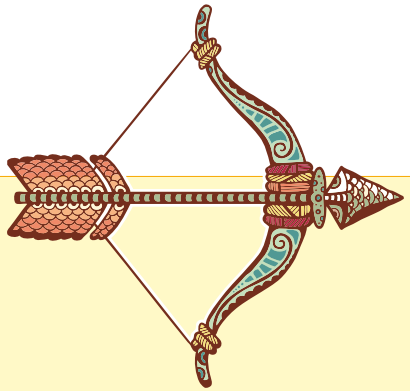
Začiatkom mesiaca sa musíte zamyslieť nad záležitosťami ôsmeho domu – peniazmi, alebo majetkom, ktoré sú zdieľané spoločne s niekým iným. Daný dom však súvisí tiež so sexuálnym správaním, čo by mohlo signalizovať aj príliv lásky a vášne.

Prvé tri týždne strávi Mars vo vašom dome partnerstva. Pozitívnym prínosom je energia, ktorú teraz dokážete investovať do existujúceho, alebo vznikajúceho partnerského vzťahu. Nečakajte však len dni plné romantiky. Často budete musieť krotiť svoju výbušnosť a vyhýbať sa konfliktom. Presmerujte nadbytočnú energiu do športu, alebo fyzickej práce. V júni sa do astrologického domu partnerstva na dvanásť mesiacov sťahuje aj najšťastnejšia z planét – Jupiter. Jupiterove posolstvo je jednoznačné: Začína sa obdobie, zamerané na lásku. Aj Slnko, Merkúr a neskôr Venuša v ôsmom dome sa zameriavajú na tému partnerstva, aj keď viac na jeho intímnejšie podoby. Sú prísľubom vášne, flirtu a erotiky, tiež však môžu signalizovať riešenie spoločného majetku.

JÚL 2011

Precestujete ďalší kus sveta, alebo si rozšírite obzory štúdiom. Niečo z toho, čo ste sa naučili, budete môcť čoskoro využiť. Koncom júla sa totiž vynorí zaujímavá pracovná príležitosť.

Prvé týždne júla prinášajú radosť zo štúdia, z nových zážitkov, cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. Podobne aj spln Mesiaca 15. júla signalizuje, že jedna etapa školy života je za vami a vy čoskoro vstúpite do novej, ktorá vás posunie k vyšším métam. V druhej polovici mesiaca sa postupne, čoraz naliehavejšie, začnú o slovo hlásiť majetkové a pracovné záležitosti. Slnko, Venuša a Merkúr prejdú do desiateho domu a Mars zostáva v ôsmom astrologickom dome, zameranom aj na otázky financií. Preto by záver júla mohol patriť k úspešným obdobiam, pokiaľ ide o pracovné záležitosti a zlepšenie spoločenského postavenia. Ak potrebujete finančnú podporu z cudzích zdrojov vo forme pôžičky, sponzorstva, štipendia, alebo grantu, tak neváhajte a choďte za tým.



STRELEC

22. 11. – 21. 12.

MÁJ 2011

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

Začiatok mája strávi Mars v Baranovi – v znamení vášho domu potešenia. Potvrdzuje tým trend, ktorý je zrejmý aj vďaka Jupiteru a Uránu: Už dlhšiu dobu sa vám darí robiť najmä to, čo vás baví. Prežívate detsky hravé, tvorivé a šťastné obdobie. Užívate si a tešíte sa zo života. Zároveň stíhate aj kopu rutinných pracovných povinností. Cítite sa dobre a máte veľa energie. Spln Mesiaca okolo 17. mája ale naznačuje, že vaša forma predsa len nie je ideálna. Môže sa prejaviť problém, ktorý už dlhšiu dobu čakal na svoju príležitosť. Zdá sa, že by mohlo ísť o dôsledky zanedbávania zdravotných záležitostí a kondície. Rozhodnete sa zmeniť životný štýl, možno aj zhodiť prebytočné kilá. V tom prípade pripomíname, že detoxikácia či diéta je najúčinnejšia práve po splne. Koniec mesiaca, po vstupe Slnka do siedmeho astrologického domu, bude už patriť najmä láske a partnerským záležitostiam. Ak nikoho nemáte, prichádza ideálny čas na novú známosť.

JÚN 2011

Témou mesiaca je láska, ale aj rutinné pracovné povinnosti, zdravie, kondícia a peniaze. Všetko však môžete zvládnuť na jednotku.

Prvé tri týždne strávi Mars v znamení Býka (vo vašom horoskope je to znamenie šiesteho domu). Do rovnakého astrologického domu sa na dlhšiu dobu sťahuje aj šťastný Jupiter. Mars s Jupiterom razantne nastolia priority, ktoré zostanú aktuálne celý ďalší rok: S veľkým entuziazmom sa púšťate do riešenia nahromadenej práce a radikálne riešite svoju kondíciu, výživu či zdravie. Pokiaľ ide o lásku, prežívate pravdepodobne najšťastnejší mesiac tohto roka. Dom partnerstva je totiž útočiskom najprv pre Slnko a Merkúr, neskôr aj pre Venušu a koncom mesiaca sa pridáva aj asertívny Mars. Hneď prvé júlové dni vo vás prebudia túžbu stretnúť novú lásku, alebo oživiť svoje súčasné partnerstvo. Či ste v sebe živili nádej, alebo už ani nie, dočkáte sa teraz lepších časov.

JÚL 2011

Júl bude plný vášne. Dotkne sa to medziľudských vzťahov, aj riešenia majetkových záležitostí. Až koncom mesiaca príde šanca užiť si letné dovolenkové dni.

Celý júl bude Mars vo vašom dome partnerstva. Ak ste práve v štádiu zamilovanosti a romantickej lásky, tak čas, ktorý prežijete so svojím partnerom, bude naplnený vášňou a energiou. Ak ale vaše spolužitie nie je ideálne, potom vás Mars provokovať naopak ku konfliktom a mocenským bojom. Aj vzťahy na pracovisku môžu byť teraz poznačené nekompromisnosťou. Prvé týždne patria aj záležitostiam ôsmeho domu. Ten sa týka intímnych sfér – sexuálneho správania a citlivej témy peňazí, o ktoré sa v nejakom zmysle delíte s inými ľuďmi. Zdá sa možno zvláštne spájať tieto témy dokopy, ale v oboch prípadoch pôjde o schopnosť zdieľať, dávať a prijímať a mať pod kontrolou mieru materiálnej aj finančnej slobody, resp. závislosti a nezávislosti.



KOZOROŽEC

22. 12. – 19. 1.

MÁJ 2011

Niekoľko dní sa ešte venujete rodinným záležitostiam, ktoré sú na programe už niekoľko týždňov. Zdá sa, že popritom si aj celkom dobre užívate. Posledné májové dni vás navyše podnietia k pozitívnym zmenám v životnom štýle.

Prvé májové dni strávi Mars vo vašom dome domova. Znamená to, že vrcholia aktivity, súvisiace s bývaním, alebo s rodinou. Bojovná červená planéta v spojení s veľkorysým Jupiterom a nevyspytateľným Uránom prinášajú nečakané prekvapenia, ktoré poznačia váš rodinný život. Prvé týždne sú zároveň orientované aj na dom potešenia, ktorý je útočiskom najprv pre Slnko, a potom aj pre Venušu, Merkúr a asertívny Mars. Prejavte naplno svoju tvorivosť a venujte sa deťom, novej láske či nejakej kreatívnej aktivite. Ani flirt, alebo ľúbostná aféra nie sú vylúčené. Spln Mesiaca 17. mája môže pre zmenu viesť k tomu, že sa pripravíte o priateľa, alebo neuvážene ukončíte istú spoluprácu. 21. mája Slnko prejde do vášho domu zdravia a práce. Preto druhá časť mesiaca bude mimoriadne vhodná na definitívne vyriešenie prípadného zdravotného problému, alebo na naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity.

JÚN 2011

Čaká na vás množstvo rutinnej práce a aj vaše zdravie a kondícia si zaslúžia viac pozornosti. Našťastie si popritom nájdete čas ešte aj na zábavu.

Prvé tri týždne strávi Mars v znamení Býka (u vás dom potešenia), kam na dvanásť mesiacov vstupuje aj veľkorysý Jupiter. Čakajú vás detsky hravé, tvorivé a šťastné mesiace. Nájdete si čas venovať sa činnostiam, ktoré vás tešia, ale počas uplynulých rokov ste ich zanedbávali. Zároveň zvládnete aj kopec rutinných pracovných povinností. Šiesty dom – dom zdravia a práce je totiž útočiskom najprv pre Slnko, Merkúr, neskôr aj pre Venušu a koncom mesiaca pre asertívny Mars. Cítite sa dobre a máte veľa energie. Spln Mesiaca okolo 15. júna ale naznačuje, že vaša forma predsa len nie je ideálna. Rozhodnete sa zmeniť životný štýl, možno aj zhodiť prebytočné kilá. Od 21. júna, po stretnutí Slnka a Merkúru v siedmom astrologickom dome, bude ľahké nadviazať výhodné pracovné spojenectvá a aj v láske sa vám bude dariť.

JÚL 2011

Pokiaľ ide o lásku, tento mesiac bude skvelý. Slovo však dostane aj práca a zdravie. Z každého rožku trošku.

Novým začiatkom v láske sú mimoriadne naklonené hneď prvé dva júlové dni. Naznačuje to Slnko, Venuša a Merkúr v dome partnerstva. Ak ste práve bez partnera, tak teraz je tu šanca zmeniť to. Ak patríte k tým zadaným, určite spríjemníte život svojej polovičke. Stred mesiaca už neprináša také jednoznačné posolstvo. Okolo splnu 15. júla vyvrcholí určitá etapa v osobnom živote. Prišiel čas uzatvoriť jednu kapitolu a posunúť sa ďalej. Zároveň vás Mars vo vašom dome zdravia a práce prinúti čeliť množstvu nezáživných povinností. Ďalším možným prejavom tejto pozície Marsu môžu byť bolesti hlavy, horúčky, zosilnenie chronických bolestí. Na druhej strane, by mal byť vítaným sprievodným javom entuziazmus a nasadenie, s ktorými sa konečne púšťate do riešenia problémov.



VODNÁR

20. 1. – 18. 2.

MÁJ 2011

Máj prinesie veľa impulzívnosti, vzrušenia, ale aj potešenia. Mimoriadne dôležitá bude rodina a záležitosti bývania.

Prvých desať májových dní bude Mars ešte v znamení Barana (vo vašom horoskope je to prevládajúce znamenie domu komunikácie), a tak bude začiatkom mesiaca ťažké vyhnúť sa impulzívnosti, energickosti, útočnosti. Spln Mesiaca vo vašom dome kariéry prinesie okolo 17. ukončenie istého pracovného projektu. Táto záležitosť bude úzko prepojená aj so zmenami vo vašom rodinnom živote, ktorý ovplyvňuje už od konca apríla Slnko a neskôr aj Venuša, Merkúr a asertívny Mars. Pod ich dohľadom sa môžete úspešne venovať aktivitám, súvisiacim s rodinou a domácnosťou. Navštívte rodičov, začnite hľadať nový byt, plánovať renováciu, prestavujte, vynovujte. 21. mája Slnko prejde do znamenia Blížencov (u vás symbol domu potešenia) a podporí vás pri pokušení poriadne si užiť. Čaká vás vzrušujúce obdobie, plné hravosti, flirtu, zábavy. Rovnako nadšene sa však môžete venovať deťom, nejakej kreatívnej aktivite, alebo koníčkom.

JÚN 2011

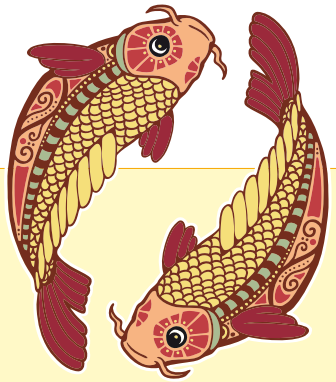
Budete si užívať, ako už dávno nie. Ale budete aj intenzívne a energicky riešiť rodinné záležitosti. Koncom júna zábavu vystrieda starostlivosť o zdravie a kondíciu.

So Slnkom, Merkúrom a neskôr aj Venušou v dome potešenia máte chuť užívať si. Či sa k tomu necháte strhnúť, to sa uvidí. Energický Mars je totiž prvé tri týždne ešte v znamení Býka (vo vašom horoskope je to prevládajúce znamenie domu domova). Do rovnakého astrologického domu sa na dlhšiu dobu práve sťahuje aj šťastný Jupiter. Toto silné duo prináša posolstvo, ktoré bude so striedavou intenzitou platiť celý ďalší rok: Je tu obdobie, zamerané na domov a rodinu. Máte dosť odvahy aj entuziazmu na radikálne zmeny. Svojím odhodlaním prekvapíte všetkých svojich blízkych. Koncom mesiaca sa vo vašom dome zdravia a práce stretnú Merkúr a Slnko. Nezostane toľko priestoru na zábavu, koľko by ste chceli. Zato rutinnej práce, najmä v domácnosti, bude dosť. Okrem toho bude záverečný týždeň mimoriadne vhodný aj na riešenie nejakého zdravotného problému, alebo naštartovanie diéty, či pravidelnej kondičnej aktivity.

JÚL 2011

Prvá polovica mesiaca prináša množstvo práce a svoje si žiadajú aj zdravie a kondícia. Je neuveriteľné, že si pritom všetkom dokážete ešte aj užívať vo veľkom štýle.

Vďaka Slnku, Merkúru a Venuši v dome zdravia a práce sú prvé týždne vhodné pre pozitívne zmeny v životnom štýle. Planéty vám zároveň pomôžu zvládnuť množstvo zdanlivo nezáživnej roboty. Spln Mesiaca 15. júla vo vašom dome podvedomia sa zameria na určitý problém. Týka sa vás, alebo blízkej osoby. Ide o niečo, o čom sa väčšinou nahlas nehovorí. Mars v dome potešenia a koncom mesiaca aj vstup Merkúru, Slnka a Venuše do domu partnerstva hovoria o láske a o pôžitkoch. Konečne sa venujete tomu, čo vám prináša najväčšiu radosť, ale v uplynulých dvoch rokoch na to akosi neboli príležitosti. Možno sa vraciate k svojim koníčkom, najmä ak sa im dá venovať aj s partnerom či partnerkou.



RYBY

19. 2. – 20. 3.

MÁJ 2011

Tento mesiac pôjde o pozoruhodné finančné príležitosti. Postupne sa ale vynárajú nielen šance zarobiť, ale aj chuť žiť aktívnejším rodinným životom.

Prvé májové dni strávi Mars po boku nevyspytateľného Uránu a veľkorysého Jupitera v znamení Barana (vo vašom horoskope je to znamenie domu peňazí). Možno je to pre vás skvelá správa a možno nie… Je to lotéria – buď o nejakú zárobkovú príležitosť prídete, alebo, práve naopak, vám Urán vnukne niekoľko naozaj originálnych a nekonvenčných nápadov ako zdvojnásobiť svoje príjmy. Iniciatíva by sa vám mohla vyplatiť napríklad v dňoch okolo novu Mesiaca 3. mája. Máj je zároveň orientovaný aj na tretí dom, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti a blízke medziľudské kontakty. V treťom dome máte najprv Slnko, neskôr aj Venušu a Merkúr a koncom mesiaca asertívny Mars. To znamená, že si určite nájdete čas na svojich blízkych.

JÚN 2011

Jún bude rušný, ale aj zábavný. Veľa času venujete aj rodine, prípadne otáznikom okolo bývania.

Do vášho tretieho domu vstupuje na dvanásť mesiacov aj šťastný Jupiter. Tretí dom súvisí s blízkymi ľuďmi, ale aj s komunikáciou a mobilitou. Nasledujúce mesiace budú teda vhodné napríklad na kúpu nového auta (alebo aspoň bicykla). Vzťahy so súrodencami, priateľmi z detstva, či susedmi sa zlepšia. Prežijete s nimi mnoho príjemných chvíľ. Ak vás niečo motivuje občerstviť si dávno zabudnuté poznatky, tak neváhajte. S Jupiterom je učenie ľahké a dokonca zábavné. Spln Mesiaca vo vašom dome kariéry ukončí okolo 15. júna istú etapu vášho pracovného života. Táto záležitosť sa môže prelínať so zmenami v rodinnom živote, čím sa dostávame k oblasti, ktorá je prvé týždne takisto dôležitá. Záležitosti domova a rodiny sú už od konca mája akcentované Slnkom a neskôr aj Venušou, Merkúrom a Marsom. 21. júna Slnko prejde do znamenia Raka (u vás symbol domu potešenia) a podporí vás pri pokušení poriadne si užiť. Čaká vás vzrušujúce obdobie, plné hravosti, flirtu, zábavy.

JÚL 2011

Budete sa baviť a užívať si. Ale veľa času budete venovať aj rodinnému kruhu a starostlivosti o zdravie a kondíciu.

Aj v júli platí, že popri rodine vám nezostane takmer na nič iné čas. Mars v astrologickom dome domova prináša dosť odvahy aj na radikálnejšie zmeny. Svojím odhodlaním prekvapíte celú rodinu. Ďalšou zaujímavou témou prvých týždňov je tvorivosť a zábava a to vďaka Slnku, Venuši a Merkúru vo vašom dome potešenia. Pozor na prehnané riziko v dňoch okolo splnu 15. júla. Spomeňme ešte Urán v dome peňazí. Od začiatku júla do začiatku decembra bude retrográdny, čo môže priniesť určité turbulencie do finančných záležitostí. Ak príde náhle nutkanie dať výpoveď, alebo sa pustiť do riskantného podnikania, skúste nepodľahnúť impulzívnosti. Ideálnu príležitosť na nové začiatky prináša nov 30. júla.

astrologia@alternativ.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 a pleťové masky pre všetky typy pleti
- kúpeľové soli, peny, oleje
- bio kvalita s liečebným účinkom
- **bio a bezlepkové potraviny**

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

www.botanicus.eu.sk

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

NAJLEPŠIE JAZDÍ SUBARU!

SUBARU

Confidence in Motion

5,9 l/100 km

SUBARU BOXER DIESEL

LEGACY

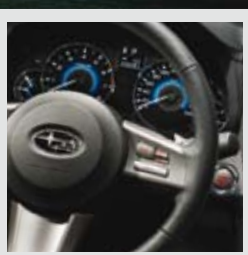


Kombinovaná spotreba:5,9 l/100 km | Emisie 156 g/km. Ilustračné foto.











MIKONA
.....on the road

Mikona s.r.o. – autorizovaný importér Subaru, Bratislava
tel.: 02 / 48 20 22 33, e-mail: subaru@mikona.eu

www.subaru.mikona.sk