9 771338 260008 02
február/marec / apríl 2012
2,46 €
74,10 SK / 62,47 KČ
www.alternativ.sk

HOROSKOPY

& NEW AGE LIFESTYLE

ZÁPADNÉ ZNAMENIA | ČÍNSKA ASTROLÓGIA
NUMEROLOGICKÁ PORADŇA | TAROT

zima 2012

feb mar apr



& ján

KOLENÍK/
NEW YORK/
FENG SHUI
A VEDOMOSTI /
IMUNITA/
ZIMA V POHODE/
HOROSKOPY
NA 3 MESIACE



GOLEM CLUB



OTVORENÉ od 17. JANUÁRA 2012
AUPARK / ŽILINA

NABRAŤ KILÁ, ZHODIŤ KILÁ, ZABOXOVAŤ SI, ABSOLVOVAŤ ČASOVKU Z TOUR DE FRANCE, PRECVIČIŤ PÄŤ TIBEŤANOV, ZATRSAŤ SI V LATINO RYTME, ZRELAXOVAŤ, OPÁLIŤ SA, ZABAVIŤ SA ... ČOKOĽVEK HĽADÁŠ.

GOLEM JE CIEĽ.

KONTAKT NA RECEPCIU:
+421 917 508 642
KONTAKT NA PREVÁDZKARKU:
zilina@golemclub.sk

OTVÁRACIE HODINY
Pondelok – Piatok: 06.00 – 21.00
Sobota, Nedeľa, sviatky: 08.00 – 21.00
WWW.GOLEMCLUB.SK

Obsah

№ I 2012

8 MÓDA PODĽA ELEMENTOV
S nádychom zimy

14 BEAUTY
Krása a pôvab
Zimné novinky

18 COFFEE BREAK
Ján Koleník:
Herectvo vás na život nepripraví

22 CESTOVANIE
New York
S otvoreným srdcom

30 FENG SHUI
Vedomosti
Vybrali sme pre vás

36 VZŤAHY A SEX
Vzorec lásky
Človek sám za seba

40 ZDRAVIE
Ochorenia štítnej žľazy
Imunita

50 WELLNESS
Vždy dokonalá – make up
Zima v pohode

64 SPIRIT
Knižné tipy
O Zene, cvičení a meditácii

70 ČÍNSKE HOROSKOPY
Predpovede na február až apríl
Aký bude rok Draka 2012?

78 TAROT
Výklad pre všetky znamenia na 3 mesiace

86 ASTROLÓGIA
Predpovede na február až apríl













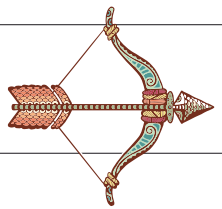












HOROSKOPY
& NEW AGE LIFESTYLE

VYDANIE 6.
štvrťročník _ 1/2012

VYDAVATEĽ
BADAM CREATIVE s. r. o.
Bebravská 5, 821 07 Bratislava

ŠÉFREDAKTORKA
Vladimíra Dutková-Mináčová

REDAKCIA
Daniela Mináčová, KaVa, Anna Kanovská, Lenka Kollerová, Noémi Kolčáková-Szakállová, Peter Verček

GRAFICKÉ SPRACOVANIE & LAYOUT
mono

FOTOGRAFIE
Shutterstock, Isifa, archív

KONTAKT
0911 442 320
horoskopy@alternativ.sk, www.alternativ.sk

TLAČ
Neografia, a.s.

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

REGISTRÁCIA
MK SR EV 4143/10 ISSN 1338-2608

INZERCIA
inzercia@badamcreative.sk
vydavateľ: 0911 442 320
inzertné oddelenie: 0905 303 492

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

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

BADAM CREATIVE
ADVERTISING AGENCY



foto na titulke _ TV JOJ

O poznaní

Každé naše nové poznanie na tomto svete čosi stojí. Skúsenosti, ktoré nás posúvajú ĎALEJ nie sú bez práce a za svoje vzdelanie, poznanie či duchovnú zrelosť musíme jednoducho zaplatiť. Je jedno, či za svoj POKROK platíme peniazmi, vlastnou energiou alebo prekážkami, ktoré musíme prekonať. Každá skúška nám prináša nový pohľad na život, na HODNOTY okolo nás a umožňuje nám RÁSŤ. Skúšky v najrôznejších podobách budú v našom živote pokračovať dovtedy, kým nebudeme naozaj MÚDRI. Podstatné je uvedomiť si, že všetko, čo sa nám v živote deje, sleduje len jeden cieľ – aby sme boli DOKONALEJŠÍ. Asi takto nejako je to aj s prichádzajúcou krízou. Nevieme, čo prinesie v praktickom živote, ale je celkom jasné, akú zmenu prinesie v našom MYSLENÍ. Zmena hodnôt, ku ktorej nevyhnutne príde, nám pomôže uvedomiť si vo všetkých sférach čo naozaj v živote POTREBUJEME a bez čoho sa dokážeme zaobísť. V skutočnosti toho ku ŠŤASTIU potrebujeme veľmi málo. Určite je čas sa zamyslieť nad tým, čo je pre nás dôležité a čo môžeme zo svojho života vypustiť, oddeliť zrno od pliev a ponechať si len to nevyhnutné aj najhodnotnejšie. Tie najväčšie POKLADY máme predsa ukryté vo svojom vnútri, sú to naše city, myšlienky a schopnosti, ktoré budeme mať vždy...

Želáme Vám veľa užitočného poznania v novej dobe, veľa sebadôvery a odvahy pri hľadaní skutočných hodnôt, jasné ciele a jasnú myseľ. Ďakujeme Vám za podporu a za priazeň.

Príjemné čítanie nasledujúcich inšpiratívnych riadkov!
Vladimíra Dutková-Mináčová



VECI, KTORÉ MÁM RADA

Vladimíra Dutková-Mináčová _ šéfredaktorka

Na ceste za príjemnejším a zdravším životom denne objavujem nové veci – užitočné alebo krásne, jednoducho také, ktoré mi prinášajú pohodu a dobrý pocit. Život každej ženy, ktorá pracuje a vychovávava deti, je prinajmenšom hektický. Preto je v našom živote dôležité nájsť to, čo nám dodá energiu a zdravie, prinesie relax či prinajmenšom urobí lepšiu náladu...





Parfum Shiseido – Zen

Nie je to novinka, ale svojim obľúbeným parfumom som verná vždy niekoľko rokov. Shiseido Zen je ten typ parfumu, ktorý vám našepká slová „moja vôňa", hneď ako ho otvoríte. Trochu spirituálny a exotický, nevtieravý a pritom veľmi sexi. Niekedy pre dobrú náladu sa ho len tak nachvíľu nadýchnem z flakónu:) Aj jeho dizajn je čistý „zen". **www.marionnaud.sk**

Zdravé jedlo

Ak sa chcete v Bratislave zdravo najesť, je to problém. Teda, bol to problém, kým nevznikla reštaurácia GOOD FIVE. Denné vegetariánske menu vychádzajúce z princípu piatich elementov a jedálny lístok, plný originálnych a zdravých jedál, naplní chúťky každého gurmána, či už je vegetarián alebo nie. **www.goodfive.sk**



Ajurvédska kozmetika

Na ajurvédske kozmetické ošetrenie nedám dopustiť. Je relaxom i terapiou zároveň. Vychádza z indickej medicíny – ajurvédy, ktorá svoje tajomstvá odhaľuje aj našej pleti. Pri tomto kozmetickom ošetrení sa používajú len prírodné produkty na báze rastliny Neem z indických Himalájí. Najväčším zážitkom ajurvédskej kozmetiky je však 40 minútová masáž tváre. Počas nej sa prirodzene čistí lymfa a cielene sa aktivujú všetky marmové body na tvári, ktoré sú priamo spojené s jednotlivými orgánmi nášho tela. Okrem toho, že si oddýchnete a urobíte niečo pre svoju pleť, pomôžete súčasne aj svojmu momentálnemu zdravotnému stavu... Pre mňa je táto kozmetika nenahraditeľnou. **www.ajurveda.sk**



Thajská masáž

Kúsok Thajska – vône tyčiniek, jemná hudba, jedinečná atmosféra, zázvorový čaj a najmä skúsené ruky malých Thajčaniek, ktoré vám počas masáže aktivujú aj všetky dôležité akupunktúrne body na tele a uvoľnia bloky. Pocit znovuzrodenia nie je náhodný. Ak ste to ešte nikdy neskúsili, určite si vypýtajte thajskú masáž ako darček k najbližšiemu sviatku.
palawi.sk, greenlotus.sk, lidospa.sk





Krémiky L´OCCITANE

Áno, áno, áno, najmä slamienková rada s nádychom nesmrteľnosti je moja obľúbená! L´OCCITANE kozmetike som verná už dlho. Obdivujem ich prírodné vône, sympatické baňaté flakóny a tégliky a najmä jemné textúry olejov i krémov. Najdôležitejší je, samozrejme, efekt. Nevädnúca slamienka = nevädnúca pleť. Je to tak. **www.loccitane.sk**

Joga

Som fanúšikom jogy. Keď raz s jogou začnete, posúva vás stále ďalej na všetkých úrovniach. Telo, duša aj psychika dostávajú iný rozmer, nehovoriac o energii, ktorá sa nabudí. Vážim si Fredyho Ayisiho, ktorý otvoril jogu všetkým – na hodiny v jeho bratislavskom centre Yoga Vidyalaya sa nemusíte prihlasovať vopred, stiahnete si harmonogram a môžete prísť kedykoľvek, keď si nájdete čas a vybrať si také cvičenie, aké vám vyhovuje. Za 5 Eur...
fredyyoga.webnode.sk

Face akupunktúra

Moji známi vedia, že nie som zástancom žiadnej invazívnej skrášľovacej metódy. Celkovo mám rada prirodzený spôsob života, nechodím k lekárom, nejem lieky, používam prírodnú kozmetiku a kupujem bio-potraviny. Verím prírodným prostriedkom a čínskej medicíne, ktorá veľmi dávno vynašla aj spôsob, akým neinvazívne udržať krásu pleti. 150 ihličiek v tvári počas 4 - 6 terapií určite nie je maličkosť a nebudem vám klamať, že to nebolí. Ale je to prirodzená cesta za krásou s okamžitým efektom! **www.terramedica.sk**



S NÁDYCHOM ZIMY

Strieborná zima nás, ako maliar, pomaľuje a obklopí chladivou perinou snehu, dokonalými tvarmi snehových vločiek a fascinujúco jagavou inovaťou. To všetko tvorí zima v mrazivej harmónii elementu VODY, ktorej matkou je KOV. Oba elementy reprezentuje škála farieb ponorených do odtieňov modrej, čiernej, sivej, metalickej a výnimočne snehovo-bielej.

text a ilustrácie _ Noémi Kolčáková-Szakállová













VSTÚPTE DO DÁMSKYCH KLUBOV

Exkluzívna atmosféra večierkov a spoločenských podujatí si žiada **honosné materiály odeté v štýle sexi kostýmov s nohavicami.** Zmyselnosť a **klasickú pánsku dominanciu** namiešali módne značky Salvatore Ferragamo a Dolce Gabbana. Sú to **výrazné ramená saka zúženého v drieku s pásikavo-čiernobielou noblesou,** v ktorej pôsobí každá dáma ako **sexi komiksová postava mafiánky.** Žoviálneho ducha majú komplety s výrazne pohodlnými strihmi voľného odevu. Do svojej kolekcie zahrnula magicky čiernu líniu nonšalantných kompletov Ann Demeulemeester s jasným odkazom **štýlu Art Deco.** Dotvorila ich **splývavými náhrdelníkmi s perím a dlhými koženými rukavičkami.**









NEVŠEDNE MODRÉ

V odtieňoch tekutého kovu sa ocitol nejeden model z hodvábneho saténu od Haider Ackermanna. **Efekt roztavenej ocele** pripomína aj **magickú hlbočinu chladných jazier a morí.** Neopomenuteľnou súčasťou sezóny sú **kožušinové „retro" kabátiky** v tmavomodrom prevedení á la Doo.Ri alebo **sýtomodrý** extravagantný „DISCO" kabátik od Emporio Armani. Obe verzie módni dizajnéri skombinovali s trendovými tureckými nohavicami, ktoré sú v oblasti bokov široké a zužujú sa ku členkom. K obľúbenému strihu týchto nohavíc patria **kozačky na vysokých opätkoch.**















(S)NEŽNÁ DÁMA

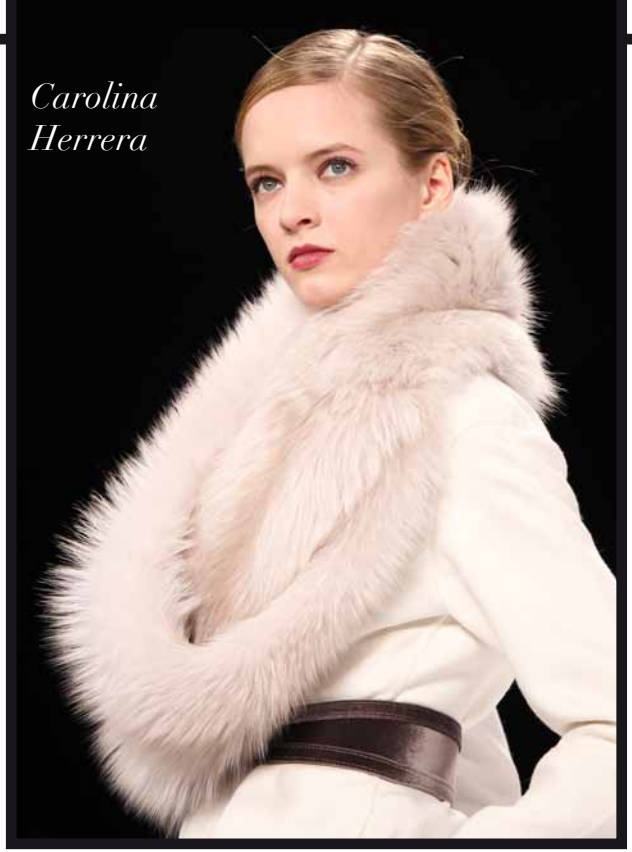
Elegancia geometrie prináša tvarované **biele kabáty v štýle 60-tych rokov** 20. storočia. Loewe a Calvin Klein Collection odpozorovali tento neprekonateľný charakter kabáta v tvare sudu z minulosti – od majstra Balenciagu. Avšak štrukturálne zaujímavá je **téma bodiek,** a to v tom najširšom kontexte materiálu a veľkosti. Bielymi bodkami posiate biele šaty od Stella McCartney sú ako fragment zo zasneženej pláne. **Čierne na bielom alebo biele na čiernom prípadne na modrom podklade** hrajú prím v akejkoľvek podobe. Bodky sa nachádzajú ako potlač s kovovým efektom na šatách Lanvin aj na sukniach Davida Komu. Exkluzivitu a zmysel pre detail prepožičali bodky vytkané v samotnej väzbe bielo-striebristého kabáta od Behnaz Sarapfour.













DOPLNKY S NOBLESOU

Túto zimu sú vešiaky a police plné **huňatých čiapok, golierov a sexi čižmičiek kombinovaných s kožušinou.** Patria k nim **dlhé rukavice** a siluetu zdôrazňujúce **lakované, glitrované alebo kožušinou obohatené čižmy na hrubých vysokých opätkoch.** Nádherné kabelky do spoločnosti hýria farbami a štruktúrami ovčieho rúna z merinovej vlny. Znovuobjavené sú **kabelky veľkostí MIDI s dlhým ramienkom,** určené na všedný deň. Prehodené cez rameno sú ideálne a pohodlné do každého počasia. Takýto štýl poznáme z 80-tych rokov minulého storočia. Neodmysliteľnou súčasťou tejto zimy je aj domáca šperkovnica plná výrazných **štrasových, farebných i kovových náušníc, masívnych náhrdelníkov, náramkov a prsteňov v duchu secesie a Art Deco.** Noste ich s noblesou!









L'AD A ZIMA



1 _ SVETER 227 € **TRIČKO** 60 € **KOŽUŠINOVÁ TAŠKA** 250 € **LEGÍNY** 50 € **ČIŽMY** 225 € – všetko od DIESEL **2 _ ČIERNOBIELY SVETER** od DIESEL 200 € **3 _ TRIČKO** od GABRIELA GIOTTO na www.drvimeceny.sk 15 € **4 _ OPASOK** od Puma 25 € **5 _ DŽÍNSY** od DIESEL 170 € **6 _ ČIŽMY** od PUMA 75 € **7 _ KOŽUŠINOVÁ VESTA** od DIESEL 175 € **8 _ BIELE TENISKY** od PUMA 200 € (ceny sú orientačné)

PUMA SOCIAL

www.puma.com

OTOČ SA ZA MINULOSŤOU, UPRI POHĽAD DO BUDÚCNOSTI A VYZERAJ PRI TOM SKVELE!

ŠPORTOVO LIFESTYLOVÁ ZNAČKA PUMA UVÁDZA NOVÚ KOLEKCIU NA JAR/LETO 2012. VĎAKA MODERNÉMU DIZAJNOVÉMU JAZYKU TEJTO SEZÓNY POVZNIESLA AUTENTICKÚ ŠPORTOVÚ TRADÍCIU NA NOVÚ ÚROVEŇ. VÝSLEDKOM JE COOL MIX STARÉHO A NOVÉHO – NA MIERU ŠITÝ VYZNÁVAČOM PUMA SOCIAL.



OBUV

Predstavuje fúziu modelov z rady **PUMA Archive,** nových štýlov a archívnych modelov s novým stylingom. Rôznorodé materiály a strakaté farby poskytujú teniskám všetko čo je nevyhnutné pre nočnú jazdu, pinpongový turnaj a súboj v karaoke.

PÁNSKA KOLEKCIA

Umocňuje tradičné elementy mužskej módy neónovými detailmi a inovatívnymi siluetami od bomberovej bundy až po nohavice so zníženým sedom. Ikonická **T7** bunda dostala nový styling vďaka colorblockingu a basketbalovým vplyvom. Neobyčajné trendové kusy a polo košele sú určené do práce aj na ostrejšiu zábavu. Farebnú a grafickú inšpiráciu im poskytli ústredné modely tenisiek – **Roma** a **Blaze.**



DÁMSKA KOLEKCIA

Téma sezóny **„Moderná romanca"** ponúka modernú variantu colorblockingu, zmiešanú s prúžkami a ultra ženským kvetinovým dezénom. Materiály sú ľahké a transparentné, lemy žiarivo neónové. Nové siluety v sebe miešajú motorkárske a military prvky kombinované so saténovými detailmi, padavými výstrihmi a netopiermi rukávmi. Kolekcia celkovo pôsobí jemným a vzdušným dojmom zároveň však chic a edgy.

PUMA kolekcia **SS2012** je tu pre zábavu dňom i nocou a je k dostaniu v predajniach PUMA, vybraných športových reťazcoch a na **www.puma.com.**



1



2



3



4

SVIEŽA KRÁSA

text _ Táňa Nitková foto _ archív značiek

KEĎ KRAJINU VÔKOL NÁS PREKRYJE BIELA PERINA A MRÁZ ŠTÍPE LÍCA, SKÚSTE SA NA CHVÍĽU ZASTAVIŤ A VNÍMAŤ TEN BOŽSKÝ POKOJ. ČI UŽ SPOZA OKNA ALEBO VONKU MEDZI SPIACIMI STROMAMI, S LÁSKAVOU POKOROU PRIJMIME DARY, KTORÉ NÁM POSKYTLA MATKA ZEM, ABY SME AJ MY ROVNAKO AKO ONA DOKÁZALI PREKLENÚŤ NÁROČNÉ ZIMNÉ OBDOBIE. A PRITOM OSTALI ZDRAVÉ, MLADÉ A KRÁSNE.

1 _ Božská ruža
Rose Satine™, milovaný kvet zo záhrady zbožňovanej matky Christiana Diora, je klenotom ukrytým v inovovanej luxusnej línii **Dior Prestige,** ktorá zahŕňa krém, nektár a očný krém. Keďže táto zázračná saténová ruža dokázala odolávať vetru, búrke i času a jej krása sa násobí množstvom agresívnych látok, vedci značky Dior sa to snažili analyzovať. Výsledkom je majestátny elixír Rose Satine™ Nectar, ktorý citlivej pleti dodáva silu, odolnosť a krásu, jemnosť a pružnosť, pričom ju zároveň zbavuje únavy a intenzívne napráva príznaky starnutia. Výhradne v Dior Inštitúte. (od 140,50 €)

2 _ Sila z bambusu
Každý produkt z novej línie **Alterna Bamboo UV+ Color Protection** sa vyrába z certifikovaných ekologických zložiek získaných z bambusu a melónu Kalahari, ktorého extrakt chráni vlasy a farbu pomocou vitálnych živín a hydratačných esenciálnych kyselín. Pozornosť si zaslúži aj technológia UV+ udržania farby, ktorá prezentuje najnovšiu technológiu pre vode odolnú UVA/UVB ochranu. V línii je šampón, kondicionér, hydratačná maska a oživujúci fluid. Vybrané salóny. (od 20,10 €)

3 _ Ako hodváb
24-hodinový krém **Étas Viso Face** na citlivú pleť má jemnú textúru so zabudovaným omladzujúcim komplexom Etas TimeBlock Factor®, spájajúcim 5 ingrediencií - extrakt z eko-biologických bukových púčikov s protivráskovým a antioxidačným účinkom, chmeľový extrakt s regeneračným a zjemňujúcim účinkom, kyselinu fytinovú z pšeničných klíčkov a ryže s odlupujúcim a zosvetľujúcim účinkom, vitamín E a sericín - hodvábny proteín. Krém už po krátkom čase redukuje vrásky, spomaľuje starnutie, dodáva pleti vláčnosť, pružnosť a jas. V lekárni. (50 ml 47 €)

4 _ Oživený príbeh
Remake úspešnej vône **Venezia** od **Laura Biagiotti** rozpráva vo-

lenprezeny.sk lenprezeny.sk lenprezeny.sk lenprezeny.sk lenpre

ňavý príbeh, ktorým známa dizajnérka vzdáva hold Benátkam. Oživuje atmosféru nádherných palácov ponorených do vodnej lagúny a prepletá ju tónmi s charakterom orientu a vanilky. Nová interpretácia, bohatá na zmes tónov zmyselnej príťažlivosti, sa v úvode otvára esenciou z broskyne, čiernych ríbezlí a slivky, keď srdcu vládne veselá a slobodná kytica z ruží, osmanthusu a ylang-ylangu v jazmínovom očarení. (EdP 50 ml 57,50 €)

5 _ Dar od emu
Hydratácia extrémne suchej pokožky má nové meno – **Skinmedical Eutrosis 641.** Telový krém na extrémne suchú a poškodenú pokožku efektívne obnovuje jej fyziologické vlastnosti s pomocou emu oleja s protizápalovým, reparačným a regeneračným účinkom, 2 olejových extraktov s hydratujúcim a zjemňujúcim účinkom, urey, alantoínu a proteínu sericín, ktorý vytvára na povrchu ochranný film. Krém pokožke dodáva pružnosť, lieči kožné ochorenia a ošetruje zápal. V lekárni. (20 €)

6 _ Zatiaľ čo spíte
Mary Kay podporila boj proti starnutiu **Nočným komplexom na obnovu pleti TimeWise®.** Počas spánku preniká do hlbších vrstiev pokožky, kde regeneruje poškodenia vzniknuté počas dňa a aktivuje tvorbu kolagénu pomocou kombinácie 5 ingrediencií – extraktov zo semienok bavlníkov, gaštanu, palmy acai, zo sterolov z granátového jablka a palmitoyl tetrapeptidu-7, ktorý preukázateľne spomaľuje starnutie. 50 g 41 €

7 _ Kvetinová perfektnosť
Make up **Flower Perfection SPF 15** od **Bourjois** má ultra jemnú fluidnú textúru obohatenú o výťažok z azalky divej, ktorá je odolná aj voči extrémnym podmienkam a dokáže regenerovať kožné bunky, čím nám predlžuje mladosť. 5 odtieňov vyhladzuje a rozjasňuje pleť, vyrovnáva nedokonalosti a prekrýva farebné škvrny až na 16 hodín. Flower Perfection je aj v podobe **Vyhladzujúceho púdru** a líniu dopĺňa aj **štetec s prírodnými štetinkami** v praktickom obale. (od 9 €)

8 _ Vivat kabaret!
Tmavé tóny na líčenie očí, prirodzene a jemne tónované pery a trblietavé akcenty v radostnom a energickom štýle, ktorý oslavuje zábavu a kabaret. To je aktuálny trend líčenia od **Sothys Paris.** Svieži glamour v príjemných krémových textúrach dymových očných tieňov a ceruziek, liftingový mejkap, 2 nové odtiene rúžov v tyčinke a ochranný lak na nechty v čokoládovej farbe osvieži každú zimnú zábavu. Vybrané salóny (od 17,40 €)

A PÔVAB ZIMY



Jemné potešenie



fenjal | **Sensitive**

• **Telová línia fenjal SENSITIVE –** Ochrana citlivej pokožky nielen v zime. Počet ľudí s citlivou pokožkou z roka na rok stúpa v priemere o 3 %. Preto na ochranu citlivej pokožky a na prirodzené zmiernenie prejavov citlivosti fenjal vyvinul líniu SENSITIVE, ktorú rozširuje o 2 novinky – o krémový sprchový gél a dezodorant v spreji.
Línia fenjal SENSITIVE sa opiera o výťažky z aloe vera a obilnín. Aloe vera sa cení pre svoj intenzívny hydratačný účinok a schopnosť udržať pokožku hydratovanú po dlhší čas. Vďaka obsahu enzýmov, vitamínov a minerálov prináša komfort aj suchej, unavenej pokožke, ktorú premieňa na sviežu a žiarivú. Výťažok z obilnín podporuje upokojenie pokožky a proces hojenia. Zmierňuje prejavy podráždenia a začervenania, vytvára pocit dokonalej relaxácie. Prípravky sú bez obsahu minerálnych a silikónových olejov, farbív, parabénov a škodlivých alergénov.
fenjal Sensitive Cream Shower Krémový sprchový gél na citlivú pokožku s príjemnou vôňou šetrne čistí a upokojuje. Jemná kvetinová vôňa poskytuje zážitok pre všetky zmysly. Výťažok z obilnín a olej z marhuľových jadier dodávajú pokožke výdatné ošetrenie a dlhotrvajúcu hydratáciu. **fenjal Sensitive Deo Pump Spray Dezodorant v spreji** na citlivú pokožku poskytuje účinnú celodennú ochranu pred potením a zanecháva skvelý pocit. Je obohatený o upokojujúci alantoín a marhuľový výťažok. **www.fann.sk** •

ZIMNÉ NOVINKY

• **Novinka pre dlhé, husté a krásne riasy** – Renokin Lash lash je unikátny prípravok, obsahujúci komplex peptidov, ktoré vaše riasy predĺžia, zahustia a zlepšia ich kvalitu. Táto jednoduchá a praktická tyčinka s gélom, ktorý si jemne nanesiete pred spaním na riasy, dokonale pôsobí až ku korienkom, a tak očakávajte, že vaše riasy či obočie dostanú vytúžený tvar bez zbytočných aplikácií umelých rias alebo tetovania. Viditeľný účinok, jednoduchá aplikácia. Vyskúšajte lash lash **exklúzívne vo Victoria Regia Eurovea.** •



Renokin | **Lash lash**



Princess | **Volume**

• **Veľký zázrak estetickej medicíny.** Ak ste sa rozhodli pre zvodnejšie pery alebo čelo bez vrások, prípadne sa vám okolo úst tvoria neestetické ryhy, Princess je stvorený práve pre vás. Dokonalý gélový implantát, na báze kyseliny hyalurónovej, je ľahko aplikovateľný a má dlhotrvajúci efekt. Čo všetko si môžete vylepšiť pomocou Princess? Vrásky na čele, vrásky pri koreni nosa, vrásky okolo očí a okolo úst. Vďaka Princess tiež ľahko dosiahnete zväčšenie pier a zvýraznenie ich kontúr. Aplikácia je bezbolestná a krátka, výsledok okamžitý. Princess je jednoducho bezpečný a jedinečný. Exkluzívne len vo Victoria Regia Eurovea. **www.victoria-regia.sk** •

MAVALA
SWITZERLAND



MAVA+ HAND CREAM

Intenzívna denná starostlivosť pre veľmi suchú, podráždenú pokožku rúk

Aktívne ruky, ruky často namáhané pri manuálnej či umeleckej práci, športe a iných aktivitách, potrebujú zvláštnu pozornosť a zvýšenú ochranu. Pokožka je vystavovaná chladu, slnku, náročným klimatickým zmenám a rôznym iným vplyvom.







Pre úľavu, ochranu a hydratáciu veľmi suchých rúk vyvinuli laboratóriá MAVALA špeciálny krém na ruky MAVA+. Intenzívny denný krém dokáže pokožku rúk ochrániť aj v extrémnych podmienkach. Prírodné zložky vytvárajú na povrchu pokožky ochranný film, ktorý posilňuje jej bariéru a upokojujú podráždené, začervenané a popraskané miesta. Olej z maslovníka vyživuje, vyhladzuje a regeneruje pokožku rúk. Bisabolol a vitamín E redukujú začervenania a upokojujú poškodenú epidermu.

Už od prvej aplikácie MAVALA MAVA+ redukuje začervenané miesta, pričom pokožke prináša úľavu, komfort a pružnosť. Postupným používaním zaručuje vláčnu a pokojnú pokožku rúk. Vhodný aj na citlivú pokožku.

HERECTVO VÁS NA ŽIVOT NEPRIPRAVÍ

Ján Koleník si „Panelák“ užíva rovnako, ako dosky SND, po ďalších oceneniach netúži a zmysel života hľadá inde, než v práci.

text _ KaVa foto _ TV JOJ

Áno, podľa mnohých je to veľký feši. Navyše veľmi milý a priateľský. Ale to nie je všetko. Ak by ste nezorganizovali anketu krásy, ale hereckého talentu, nepochybne by bol na popredných priečkach.

Začiatkom roka ste po prvýkrát vyhrali ocenenie OTO. Ako teraz vnímate tvrdenie, že nie je dôležité raz vyhrať, ale druhýkrát obhájiť?
Opodstatnenie v obhájení OTA nevidím. Je to obyčajný, hoci verejný focus. A takých sa za rok deje mnoho. Prejde mesiac, a už na našom malom trhu nie je aktuálny. Robí si ho vydavateľstvo, aby vedelo, o kom má písať vo svojich novinách. Pripúšťam však, že herecká vlastnosť je aj radosť z priazne diváka, a tú neberiem ako samozrejmosť.

V mnohých rozhovoroch ste v tom čase hovorili hlavne o tom, že hľadáte nejaký cieľ. Často ste riešili aj to, či vlastne chcete robiť herectvo, hľadali ste zmysel. Podarilo sa to počas roka?
Hľadanie zmyslu u mňa prestalo súvisieť s prácou. Herectvo má určite zmysel, keď si z môjho hereckého počínania niekto z divákov niečo odnesie. Naplniť svoj osobný život niečím užitočným, prospešným a trvale hodnotným, to je otázka, na ktorú stále hľadám odpoveď.

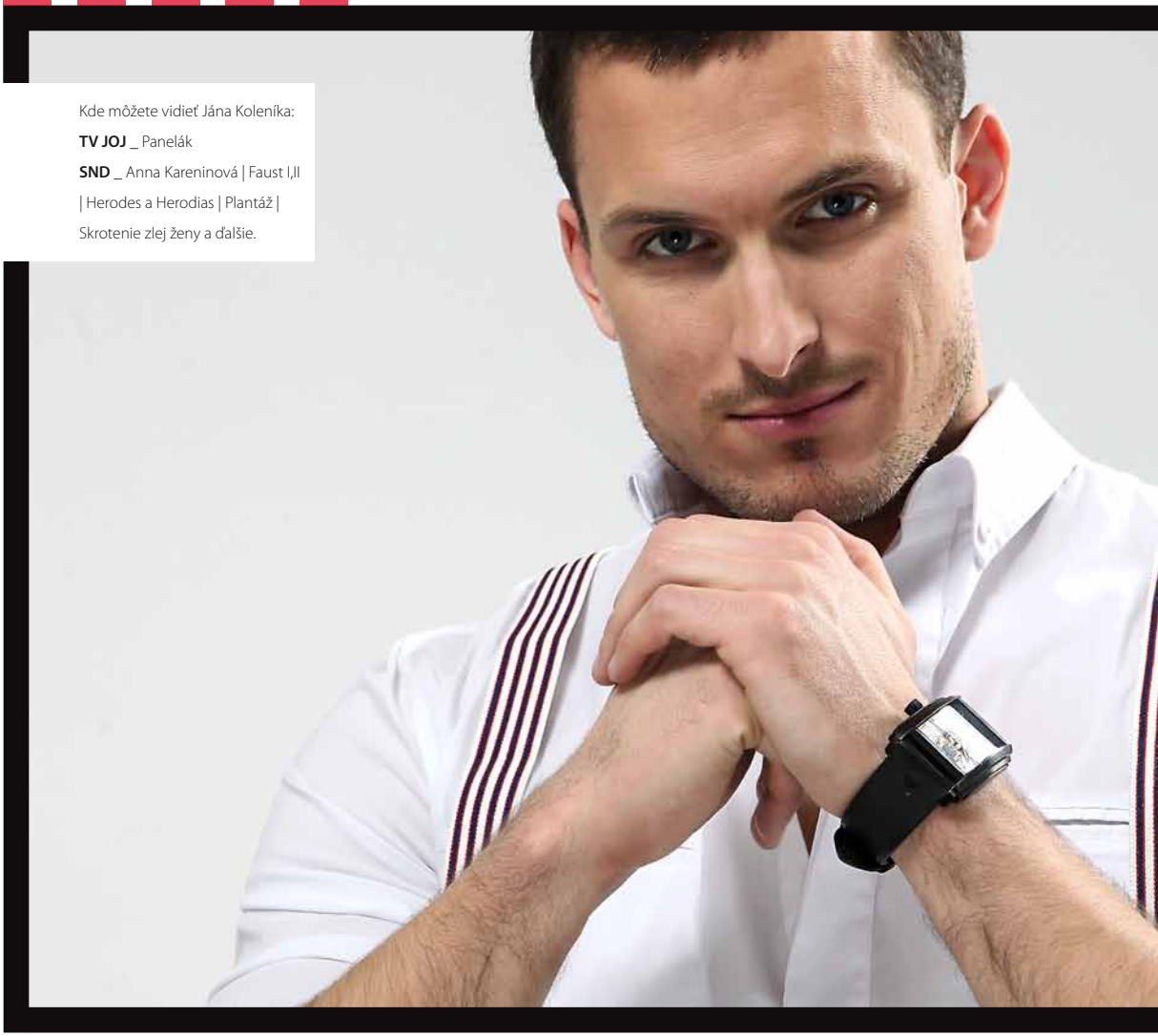
Dá sa vôbec sústrediť na hľadanie zmyslu života popri herectve, kde každú chvíľu žijete život niekoho iného?
Mám šťastie, že robím prácu, ktorá ma môže inšpirovať tým, že sa neustále učím nové a zaujímavé veci.

Viem si predstaviť, že toto by mohla byť aj hercova výhoda. Že sa každú chvíľu stretáva v práci s určitými situáciami, z ktorých sa môže učiť, či vytvoriť si názor, premýšľať nad tým. A potom mu to v konkrétnej situácii možno aj pomôže. Je to tak, alebo je to len moja romantická predstava o vašej práci?
Taký praktický nie som. Myslím si, že herectvo človeka na život pripraviť nemôže. Áno, poskytne iný pohľad, ale vždy ide o mňa a vždy spontánne reagujem za seba. Nie za postavy, ktoré hrám. Ak ma herectvo ovplyvňuje, tak určite v tom, že život vnímam v divadelných okolnostiach. Ako by som situáciu, ktorú prežívam v reáli, vedel zahrať na javisku.



Prečo vám nedáva dostatočný zmysel a vnútorné uspokojenie práve herectvo? Z vonkajšieho pohľadu by človek povedal, že toto povolanie na to predpoklady má.
Mám rád zmenu, nemám rád, keď sa niečo definitívne postaví, že to bude takto. Rád relativizujem, spochybňujem, preto nechávam veci otvorené. Nikto nevie, čo bude zajtra a čomu sa budem musieť prispôsobiť. Herectvo sa niekedy nazýva poslaním. Mám kolegov, ktorí si to môžu takto napísať do životopisu, ale čo sa týka mňa, som v tomto dosť sebakriticky opatrný.

Kde môžete vidieť Jána Koleníka:
TV JOJ _ Panelák
SND _ Anna Kareninová | Faust I,II | Herodes a Herodias | Plantáž | Skrotenie zlej ženy a ďalšie.



Inšpirovala vás k zmenám postojov či názorov v reálnom živote aj niektorá z postáv, ktoré ste kedy hrali?
Ján Krstiteľ. Hrám túto postavu v hre Herodes a Herodias. Jeho vnútorný zmier, pokoj, pokoru a oduševnenie by som chcel postupne dosiahnuť. Vždy naňho myslím, keď sa zaoberám malichernosťami. Nie som veriaci, ale snažím sa riadiť prikázaniami, ktoré sú všeobecne eticky a cnostne platné.

Zvyknete si niekedy nosiť prácu aj domov?
Bez domácej prípravy sa herectvo robiť nedá. Ale na toto sa nesťažujem. Je to práca, ktorá vyžaduje aj to, čo z domu do nej prinesiem ja. Ide skôr o to, kto a koľko toho nechá presiaknuť tým druhým.

Pri Paneláku, ktorý sa vyrába veľmi rýchlym tempom, musíte zrejme často všetci aj improvizovať za pomoci predstavy, kam sa vaša postava má posunúť. Nestáva sa potom hercovi, že ak chce dobre improvizovať, musí tým, koho hrá aj v skutočnosti byť?
Sú omnoho náročnejšie herecké výzvy, ktoré herca oberajú o identitu. Vyžadujú si ďaleko väčšie odovzdanie sa. Panelák je síce rychlovýroba, ale vyžaduje skôr technickú zručnosť. Nejde sa príliš do hĺbky a nemám vôbec strach o to, že by postava Masláka ovplyvňovala môj psychický život. Je síce pravda, že čerpám zo svojich skúseností, ale suverénnym podvodníkom zďaleka nie som.

Je nejaká postava (zrejme ak áno, tak v divadle), ktorej stvárnenie charakteru



dokáže človeka doslova vysať? Po dvoch hodinách sa cíti ako po desiatich v bani?
Je ich, našťastie, veľmi veľa. Ten pocit na konci, ako po desiatich hodinách v bani, je krásny! A chcete ho zažiť zas. Pomáha zabudnúť na problémy, bolesti a očisťuje.

Ľudia, ktorí si potrpia na divadelnú kultúru, často hovoria, ako úžasne hráte v divadle a nechápu, prečo hráte v niečom tak „obyčajnom" ako je Panelák. Prekáža vám to?
Aj v divadle hráme nespočetné množstvo „obyčajných" hier, možno aj horších ako „obyčajných". Najskôr si na ne v šatniach zanadávame, ale s potešením z ľudového publika, ktoré je nesmierne vďačné za takéto „obyčajné" hry, sa umelecky uvoľníme. To, čo robím, delím na žánre a žáner zábavy patrí tak do televízie, ako aj do divadla. Už by bolo načase nekonfrontovať donekonečna divadlo s televíziou. Ako aj napríklad čiernobielu Goldoniho komédiu s mnohovrstevnou Čechovovou drámou.

Keď ste súčasťou publika aj vy, akú zábavu máte rád?
Podľa nálady. Keď potrebujem oddych, veľmi rád som v polohe nenáročného, konzumného diváka. Viem, na čo sa pozerám a za akým účelom. Nebudem hľadať niečo sofistikované v niečom, čo také nie je.

Do akej miery hercovi záleží na hraní nazvime to „vyššieho umenia"? Je to nejaká méta? Niečo, čo ak sa mu nepodarí, ani do dôchodku nemôže odísť…?
Je to vec názoru a vyhranenia. Treba si však aj uvedomiť, v akej žijeme dobe. Pokiaľ vie dnes herec „prepínať" a vie byť všestranný, je to len jeho výhoda. Na druhej strane si uvedomujem, že existujú hranice, za ktorými sa môže herec profanovať a prichádza o isté „tajomstvo pre divadlo". Existujú tiež životné éry, každú môžem prežiť plnohodnotne, zakaždým v inej sfére. Poznám prípady, že sa dá vrátiť z televízneho kabaretu k vyššiemu umeniu v divadle bez ujmy, dokonca v ešte lepšej forme. V čom to tkvie? Na to nepoznám odpoveď.

Teraz úplne jednoducho: Veríte v osud?
Verím v šťastie a intuíciu. Pre herectvo sú veľmi potrebné obidve.

Pýtam sa preto, že vaša genéza k herectvu mi príde taká jednoduchá – venovali ste sa spoločenským tancom, takže ste pohybovo nadaný. Mali ste kapelu a hrali v muzikáloch, takže viete spievať. Skvelé predpoklady pre hranie. Keď ste premýšľali na vysokou, akurát v Banskej Bystrici otvorili herecku školu a ešte ste ju ani neskončili a už ste hrali dôležité úlohy. Zhoda šťastných náhod a okolností?
Stalo sa mi to už veľakrát, že pri rozhodovaní sa udiali náhody, ktoré mi pomohli pozrieť sa na vec inak a svoje rozhodnutia som neskôr neoľutoval. Ako napríklad, keď som sa pred dvoma rokmi nevedel rozhodnúť, či mám účinkovať v jednej televíznej tanečnej show. Tak som si nad tým lámal hlavu, až som si mesiac pred spustením show zlomil v divadle nohu. Vyššia moc zasiahla a bolo rozhodnuté.

Máte nejaký rituál pred predstavením? Hoci len obyčajná šálka čaju alebo niečo podobné?
Asi tým nezožnem úspech, ale pred predstavením sa hlavne potrebujem najesť, aby som mal energiu. Viem, že sa hovorí, hladný herec, dobrý herec, ale mne to nepomáha.

Zaujímalo by ma, či niekto tak racionálny, premýšľa nad budúcnosťou. Kde sa napríklad vidíte o takých 10 rokov?
Snažím sa riadiť a žiť prítomnosťou, tak, aby som sa o desať rokov nehanbil. Mala by to byť systematická práca na tom, čo robím. Perspektíva sa odvíja od konania v prítomnosti.

:: ASTRO ::
11. novembra 1979 _ Podľa západnej astrológie sa Ján Koleník narodil v znamení Škorpióna, podľa čínskej v znamení Kozy.


JULY
IV

New York
s otvoreným srdcom



text _ **Zuzana Balušková**
foto _ **Martin Baluška**
a imagebank

:: EXOTIKA NA VLASTNÚ PÄSŤ ::

New York je strhujúci. Má všetko, čo si človek dokáže predstaviť, okrem jediného: dostatku času všetko stihnúť. New York je nepolapiteľný a vždy je o dva kroky vpredu. Možno je to potreba vychádzajúca zo súčasného života instantných zážitkov, ktorá sem láka ľudí viac, ako čokoľvek iné. Zväčša turistické atrakcie či shopping, občas architektúra, nočný život, gastronómia alebo svetlá reflektorov z vinúcej sa Broadway…

Tých dôvodov je ročne tesne pod 50 miliónov – presne toľko, koľko je návštevníkov tejto metropoly...



New York City je najväčším mestom štátu New York, rozprestierajúcom sa na východnom pobreží USA. Skladá sa z piatich mestských častí: Manhattan, Queens, Brooklyn, The Bronx a Staten Island. Najznámejšou časťou je Manhattan - nesprávne považovaný za "celý" New York. Newyorčania nazývajú tento ostrov "the City", a hoci udáva mestu pulz, je len jednou jeho súčasťou. Každá mestská štvrť má svoj neodmysliteľný ráz, svoje komunity, špecifický slang, gastronómiu, módu a životný štýl, čím vzniká osobitá atmosféra a svojský fenomén každej časti New Yorku. Všetky mestské časti spája hustá sieť autobusov a metra (MTA), ktorá je lacná, frekventovaná a funguje "24/7/365" (teda 24 hodín denne, 7 dní v týždni a 365 dní v roku). MTA vhodne dopĺňa more žltých taxíkov, ktoré si treba "chytiť" na rohu ulice a hoci vás v špičke neodvezú do inej mestskej štvrti (napr. z Manhattanu do Queensu), sú pre turistov cenovo dostupné a jazda New Yorkom určite stojí za to.

Newyorkers

V súčasnosti v meste žije oficiálne 8 miliónov ľudí, no celkový počet obyvateľov sa nedá určiť kvôli vysokému počtu ilegálnych imigrantov(hovoríme v miliónoch!). Hovorí sa, že 60 % rezidentov New Yorku tvoria imigranti a ich deti. Bohaté a rôznorodé kultúrne, národnostné, spoločenské a náboženské zázemia sú ako ingrediencie v jednom veľkom kotle, ktoré spolu vytvárajú novú národnosť - newyorskú. New York dáva každému neobmedzene veľký priestor na vlastnú realizáciu výmenou za to, že ustúpi z osobných predsudkov a pozrie sa na svet cez rešpekt, rovnocennosť, ľudskosť a toleranciu. Je to tichá dohoda obyvateľov tohto kozmopolitného mesta, na ktorú sa oplatí pristúpiť, lebo len tak je možné zažiť a vidieť ako na tomto mieste dokážu vedľa seba harmonicky fungovať elementy (náboženstvá, kultúrne zvyky, jazyky...), ktoré by sa inak nikdy nikde nestretli.

Newyorčania sú vo všeobecnosti milí, priateľskí a tolerantní. Milujú jazykové akcenty a čokoľvek iné a jedinečné, čím sa dá odlíšiť od ostatných. Čím osobitejšie, tým lepšie. Majú radi interakcie s novými ľuďmi, radi pomôžu keď ich o to požiadate a sú závislí na káve. Vedia sa ospravedlniť a sú féroví. Nehanbia sa pýtať na to, čomu nerozumejú. Sú taktne zvedaví a zľahka prudérni. Newyorčan vždy rešpektuje váš názor, je tolerantný a berie vás takých akých ste - jedinečných.


3



1

2





4





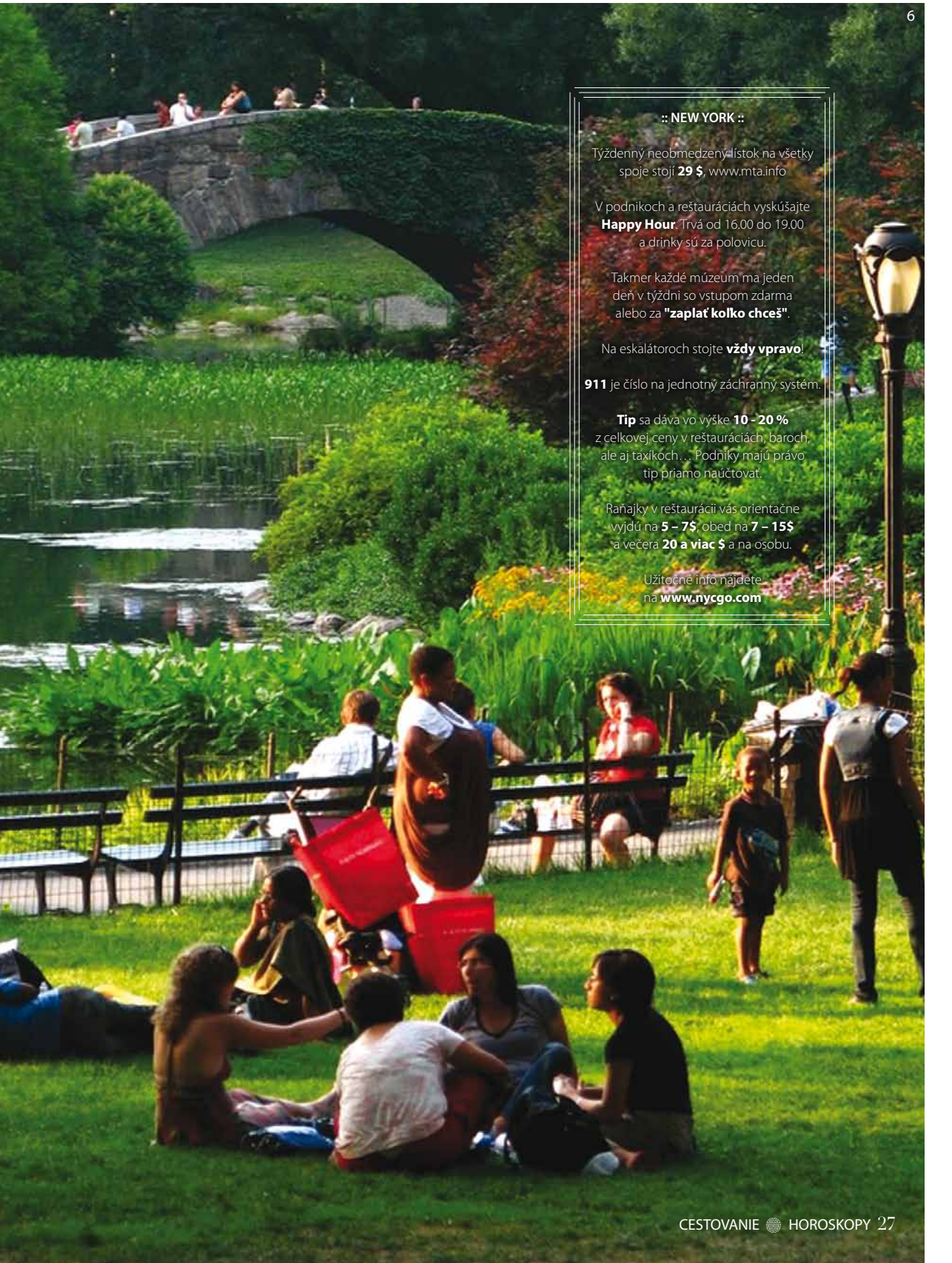
1_ Nočný pohľad ponad East River na východnú stranu Manhattanu, Midtown a Upper East side, lemovaný železničným mostom Hellsgate
2_ Messenger, povolanie bez ktorého by biznis v meste nezaobišiel. "Armáda" cyklistov, ktorí v krátkom čase doručia v rámci Manhattanu všetko, čo potrebujete.
3_ Day Parade – oslavný sprievod a zábava s tradičným jedlom a hudbou až do rána, pri príležitosti významných udalostí jednotlivých národov. Zväčša na Piatej Avenue. Prejav národnostnej diverzity a kultúrnej tolerancie.
4_ Broadway a Price Street, SoHo. Eklektický mix butikov, obchodov, barov a reštaurácií.
5_ St. Patrick's Cathedral sa nachádza na Piatej Avenue priamo oproti Rockefeller Centru. Katedrála s pútavou históriou a úžasnou energiou. Treba zažiť.
6_ Central Park, pľúca New Yorku. Relax, šport, oddych a výborné pikniky :)
7_ FivePointz Art Center, svetová "mecca" graffiti umenia, jedinečná outdoorová galéria pokrývajúca celý blok v Long Island City.
8_ Strawberry Fields v Central Parku. Dar pre Yoko Ono a pocta Johnovi Lennonovi. Každý deň sú tu čerstvé kvety a hudobníci spievajúci známe hity.
9_ Newyorské metro je jedinečný fenomén – mozaiky, muzikanti, nonstop prevádzka.
10_ BBQ festival. New York žije jedlom, tak neváhajte ani vy a ochutnajte nepoznané...

Fashion

Popri Miláne, Paríži a Londýne je New York považovaný za mekku módneho biznisu. A právom. V meste, kde sa aj povinná pracovná uniforma dá vždy nosiť celkom iným štýlom, je každý tak trochu fashionista. Móda je tak silný výrazový prostriedok, ako žiadny iný, a práve tu je to vidieť. Uniformita a Tommy Hilfiger cez celý hrudník sú "out" - individualita a originály začínajúcich návrhárov sú to, čo je "in". Výrazné zľavy a kupóny sú časté a ľahko dostupné. Čokoľvek človek hľadá, v New Yorku to určite nájde. Filmami opradená Piata Avenue medzi 40. až 59. ulicou je úžasný zážitok - sú tam tie najlepšie značky z najlepších, vrátane výkladov, dizajnu, interiérov a personálu - ale nakupovať sa oplatí inde. Macy's na 34. ulici a 7. Avenue & Broadway je dobrý štart, ako zistiť vlastnú americkú veľkosť, ale aj to, čo je momentalne "trendy" a aké značky sa vám páčia. Oplatí sa pokračovať po 34. ulici smerom k 5. Avenue jednou stranou a druhou sa vrátiť späť. Ak kondične vládzete, zástavka metra Lexington Ave / 59th Street to istí. Bloomingdale's ponúka exkluzívnejšie kúsky, ktoré sa dajú vhodne skombinovať s klasikou z okolitých obchodov. Pre vychytávky si treba zájsť do spodnej časti Manhattanu a prejsť sa ulicami Nolity, Noha a Soha a vojsť do butikov, ktoré predávajú unikáty nových návrhárov. Tu nepohrdnite ani pouličnými predavačmi s kempingovou výbavou - pretože cesta na návrhárske nebo začína práve takto. Čo sa týka štandardných turistických suvenírov, treba sa sústrediť na hlavné turistické body, ako sú Times Square či Empire State Building, odvážnejší si môžu na Canal Street skúsiť zjednávanie množstevného rabatu.

Food

Newyorčania žijú zdravšie a striedmejšie, ako sa traduje, tak organicky ako im to peňaženka dovolí, ale hlavne v gurmánskom nebi. V New Yorku sa dá nájsť to tradičné a pôvodné z každej kuchyne s miernym moderným twistom, dotiahnuté do dokonalosti. Pimientos de guernica, sushi, filet mignon, tostones, hummus, kura tiki masala - you name it, you got it. Vrstvy chutí odbaľujúcich sa na jazyku pomaly, postupne, odkrývajúc použité ingrediencie. Omamná vôňa, sľubujúca nový zážitok. Prezentácia jedla na tanieri – food styling – je majstrovstvom. Predjedlo v tvare kvetinového záhona, kde "kvety" tvoria farebné papričky nadrobno nakrájané tak presne, že ani jedna nepretŕča. Celkovo vládne v newyorských reštauráciách úroveň, o akej sa človeku ani nesníva. Upravení čašníci sypú špeciality dňa z rukáva naspamäť a sú ochotní vyhovieť vo všetkom. Voda je na stole skôr, ako stihnete odzdraviť. Ochutnať z rozlievaného vína, či vám bude chutiť? Odložiť kabát? Vrátiť jedlo či drink, lebo VÁM sa zdá, že je príliš slané alebo nemá ten správny odtieň ružovej, na aký ste pri dobrom Cosme zvyknutí? Bez problémov, a s úprimným úsmevom vybavené. Starostlivosť od začiatku až do konca, s vrelým poďakovaním za dôveru, ktorú ste prejavili ich podniku. Nie je to fikcia, ale bežný štandard, ktorý patrí každému zákazníkovi a teda aj vám.
Môžete si to prakticky overiť na vlastnej koži: Per Se a Daniel sú v pätici najlepších reštaurácií; Eleven Madison Park, Le Cirque, One If By Land, Two If By Sea či Union Square Cafe vás opantajú. UVA, Bistro 33, Madison Bistro, Fusha, Perry Street s istotou zložia do kolien.



:: NEW YORK ::

Týždenný neobmedzený lístok na všetky spoje stojí **29 $**, www.mta.info

V podnikoch a reštauráciách vyskúšajte **Happy Hour**. Trvá od 16.00 do 19.00 a drinky sú za polovicu.

Takmer každé múzeum ma jeden deň v týždni so vstupom zdarma alebo za **"zaplať koľko chceš"**.

Na eskalátoroch stojte **vždy vpravo**!

911 je číslo na jednotný záchranný systém.

Tip sa dáva vo výške **10 - 20 %** z celkovej ceny v reštauráciách, baroch, ale aj taxíkoch… Podniky majú právo tip priamo naúčtovať.

Raňajky v reštaurácii vás orientačne vyjdú na **5 – 7$**, obed na **7 – 15$** a večera **20 a viac $** a na osobu.

Užitočné info nájdete na **www.nycgo.com**







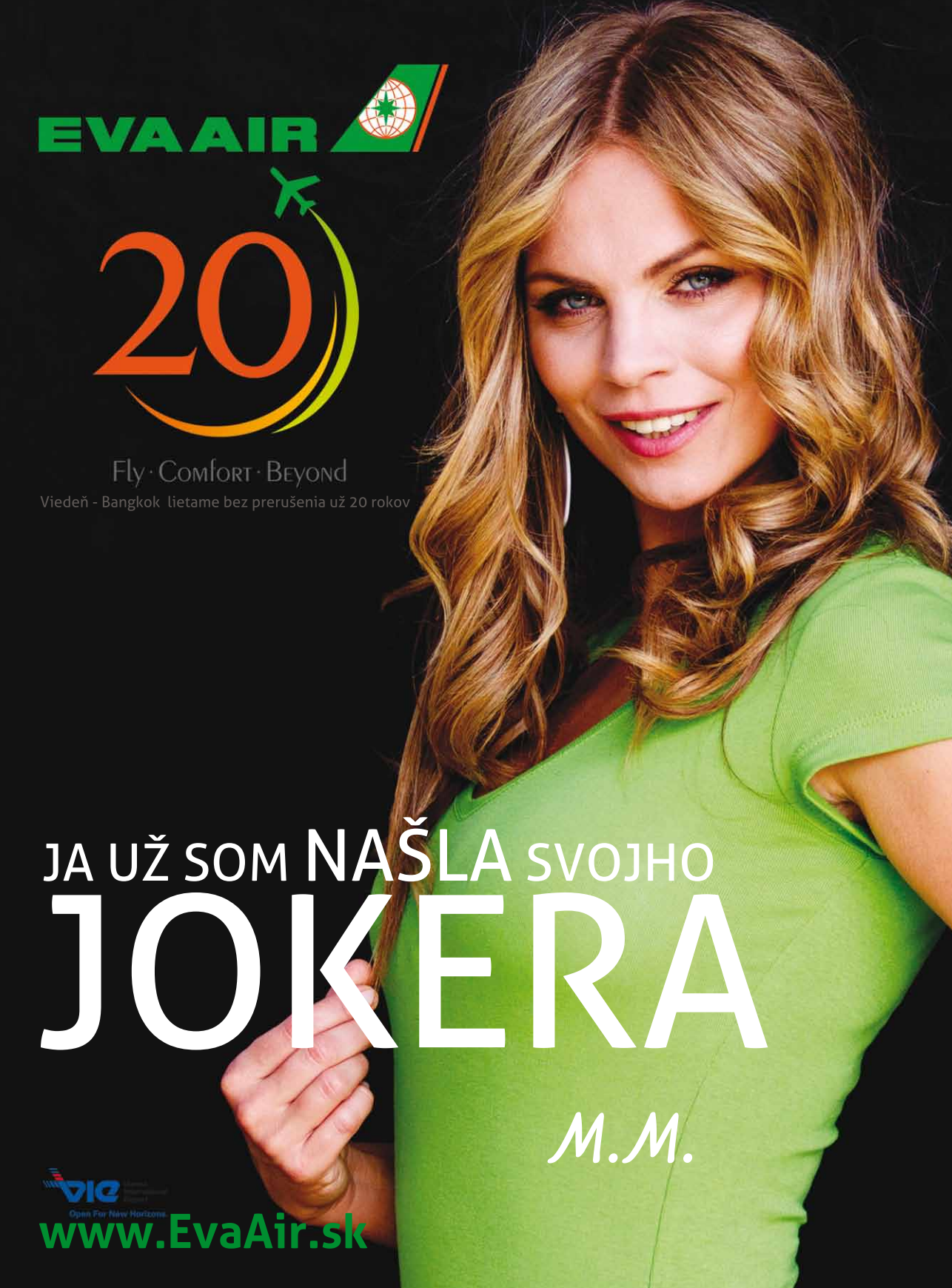


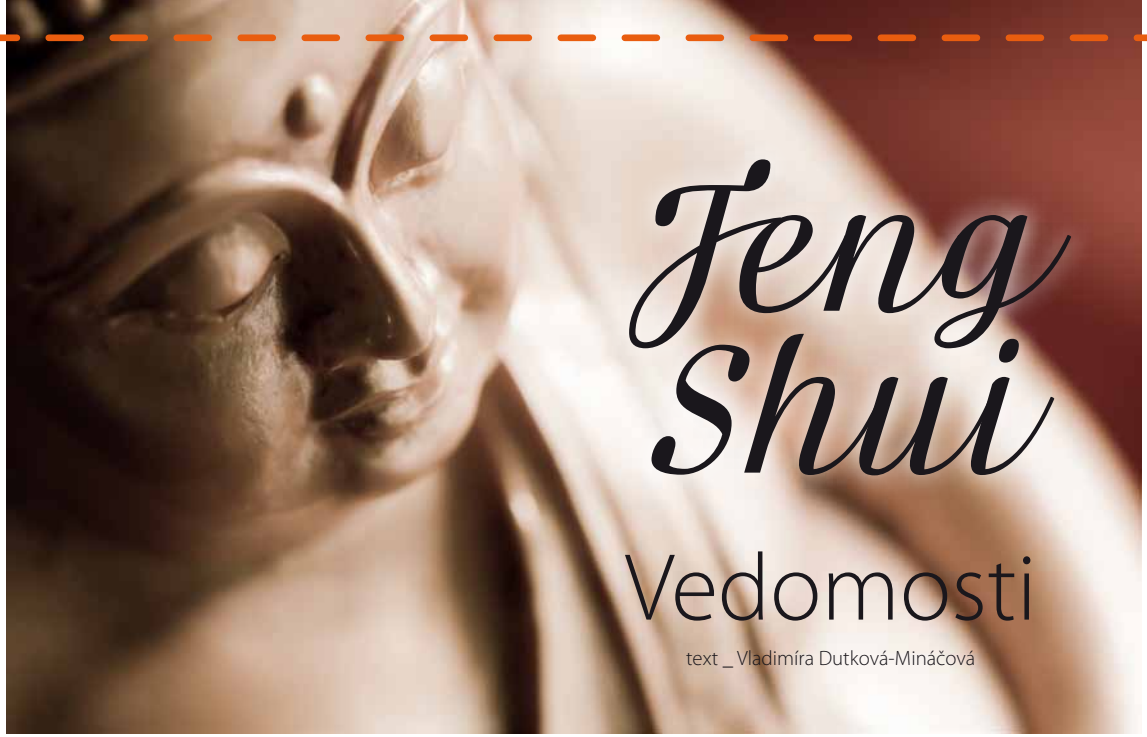
V dobrom. Café Ronda, Spice, Le Barricou (Wiliamsburg), Wattawa a Sanfords (Astoria) vyčaria úsmev na tvári. Špecialitky ako The Hummus Place, The Meatball Shop, Pinkberry ci Halal Cart sú len "maraschino" čerešničkou na torte…
Ak je gastronómia vaším hobby, stavte na Restaurant Week, ktorý vám za 25$ (obed) až 40$ (večera) otvorí dvere aj takých trojhviezdičkových (Michelin guide) reštauráciách, na ktoré sa inak čaká 4 – 6 týždňov…
Pre návrat ku každodennosti poslúžia reťazce ako Pret a Manger, Cosí a The Chipotle Mexican Grill, ktoré vám dokážu, že za málo peňazí sa dá získať veľa organickej muziky. Starbucks s politikou fair-trade vedie k osobnej zodpovednosti recyklovať. Trader's Joe, Whole Foods a The Food Emporium dominujú sekcii supermarkety s kvalitnými a čerstvými produktmi.

Going Out

New York je jedným z najväčších centier pre americký zábavný priemysel. Svetoznáme kultúrne inštitúcie, ako Carnegie Hall, Lincoln Center či Museum of Modern Art (MoMA) sú husto popretkávané galériami, divadlami a múzeami. Opera, balet, tanečná scéna, architektúra a filharmónia sú pripravené v tip-top kondícii pre všetkých záujemcov o ich program a služby.
Tých 39 najväčších divadiel, všeobecne nazývaných Broadway, je sústredených medzi Šiestou a Ôsmou Avenue od 40. až po 54. ulicu, vrátane Times Square. Zlacnené lístky (o 50 % a viac) sa dajú zakúpiť pod schodmi na Times Square pár hodín až minút pred začatím predstavenia.
Múzeá - v rôznych veľkostiach a žánroch - sú zážitkom aj pre ich odporcov. Museum Mile, ktorá sa vinie po Piatej Avenue od 82. po 105. ulicu, je domovom takých velikánov ako sú Metropolitan Museum of Arts (fine art), Solomon R. Guggenheim Museum (maľby, sochárstvo, film), International Center of Photography (fotografia), či National Design Museum (dizajn). Oplatia sa všetky. Pre fanúšikov médií ponúka New York možnosť navštíviť popredné štúdiá ako NBC či CBS, ako aj osobnú účasť na priamom natáčaní rannej show The Today Show (30 Rockefeller Plaza, Po-Pia, 7-11 hodiny) alebo The Early Show (5th Ave/East 59. ulica, Po-So, nie neskôr ako 7.15!)
Milovníci hudby si určite prídu na svoje. Madison Square Garden, Webster Hall, Radio City Music Hall, periodiká (Village Voice, TimeOut New York), kluby (Cafe Wha, Cleopatra's Needle), webstránky (www.nycgo.com) a dokonca aj metro ponúkajú celý svet hudby na dlani - stačí si len vybrať.
Pre športovcov sú tu zápasy elitných športových klubov (napr. Rangers, Knicks, Yankees...) a podujatia ako NYC Marathon ci US open, ktoré potešia a inšpirujú. Skúste cyklistiku (Bike and Roll), golf (Chelsa Piers Golf Club), člnkovanie (The Central Park Boathouse), trapézovú školu (518 W 30. ulica) či korčuľovanie (Wollman Rink, Rockefeller Center).

Človek sa stane Newyorčanom, keď cíti, že ním je. Aj keď to znie paradoxne, je to tak. New York sa nedá opísať, vtesnať do definície a ani pochopiť. New York treba zažiť, vnímať a hlavne cítiť. Je to otvorený systém, a tak k nemu treba aj pristupovať - treba byť rovnako otvoreným systémom, aby vás ten neustály tok energie, potreba invencie, sny, túžby a ľudskosť prestúpili. Potom pochopíte, že neexistuje na zemi mesto, ktoré by sa New Yorku vyrovnalo. Milióny ľudí tu každý deň píšu svoje životné osudy tak, ako si ich sami vysnívali, pretože len v New Yorku uveríte, že neexistuje nič, čo sa nedá dokázať. •


EVA AIR
20
Fly · Comfort · Beyond
Viedeň - Bangkok lietame bez prerušenia už 20 rokov
JA UŽ SOM NAŠLA SVOJHO
JOKERA
M.M.
VIE
Open For New Horizons
www.EvaAir.sk



Feng Shui Vedomosti

text _ Vladimíra Dutková-Mináčová

Vedomosti sú to, čo nás v živote ťahá dopredu. Či už je to vzdelávanie v tradičnej podobe alebo náš duchovný rozvoj, oboje nám prináša nový rozmer v živote. S novými poznaniami sme totiž múdrejší a môžeme robiť lepšie rozhodnutia, otvoriť si nové možnosti, rásť osobnostne aj profesionálne. Preto je sektor vedomostí v rámci Feng Shui nesmierne dôležitý.







Severovýchod

Vedomosti, vzdelávanie a duchovný rozvoj zaberajú severovýchodnú časť našich priestorov, ale aj časť domu či bytu **naľavo od hlavného vchodu.** Tento sektor súvisí s našou ochotou prijímať nové informácie, študovať a rozvíjať sa po každej stránke. Vzťahuje sa na všetkých členov rodiny, teda aj na deti. Je to ideálne miesto pre pracovňu, študovňu, knižnicu, alebo pre miestnosť určenú na cvičenie a meditáciu. Väčšinou máme takýto priestor v rámci svojho bývania len jeden – kde sa snúbi všetko dokopy. Ak taký priestor vo svojom byte nemáme, alebo ho nie je možné na severovýchode vytvoriť, je dobré umiestniť do tohto sektoru aspoň predmety súvisiace so vzdelávaním a duchovným rozvojom: knižnicu s literatúrou, ktorá vás rozvíja, kreslo na čítanie, glóbus alebo rôzne sošky: sošku múdrej sovy, Buddhu, filozofov, mudrcov... Je to vhodné miesto aj na počítač, pokiaľ nám, aspoň väčšinou, slúži na prácu a rozvíjanie vedomostí. Na obrazoch je v tomto sektore vítaná symbolika hory, ktorá reprezentuje severovýchod ale aj rôzne duchovné a meditačné symboly či mandaly. **Čokoľvek sem umiestnime s témou vzdelávania a duchovného rozvoja, podporí naše vedomosti a náš pokrok na životnej ceste v akomkoľvek zmysle.**

Zem a oheň

Element, ktorý prináleží severovýchodu je ZEM. Zastupuje ju **keramika, hlina, piesok či kameň.** Môžete sem teda umiestniť menšie **kvety v keramických črepníkoch, keramické vázy** (ideálne prázdne, ako symbolika priestoru, ktorý sa môže vedomosťami naplniť), **hlinené taniere či misy, alebo zenovú záhradku s pieskom a kamienkami.** Tiež môžete ako dekoráciu použiť **keramickú misu s ozdobnými kameňmi či kamenné a keramické sochy.** Nezabudnime na vzácne kamene, ktoré pochádzajú zo zeme a navyše svojou energiou podporujú naše fyzické a psychické schopnosti. **Tvary,** ktoré reprezentujú Zem sú **kubické, teda kocka alebo kváder.**

Elementom, ktorý ju podporuje je OHEŇ. Keď totiž oheň spáli drevo zostane z neho popol ako výživa pre zem. V cykle piatich elementov je Oheň matkou Zeme. Preto môžeme na severovýchode použiť aj symboliku Ohňa - **svietniky, sviečky, vonné tyčinky, aromalampy, ale aj krb,** to všetko je na severovýchode vítané, rovnako ako **symbolika slnka.**

:: **V rozpore s elementom Zeme je element Kovu,** ktorý odčerpáva jej energiu, a tým aj energiu severovýchodu a vašim vedomostiam, či snahe študovať. Preto sa snažíme neumiestňovať do severovýchodu kovové premety. **Voči Zemi sa expanzívne prejavuje aj Drevo.** Korene stromov sa rozpínajú pod zemou, vytláčajú ju a ona zvetráva. Drevo má tendenciu ovládať Zem, a tak severovýchod nie je ani miestom pre veľké kvety, volíme skôr menšie rastlinky v keramických črepníkoch. **Tiež by sme sa mali vyhýbať farbám, ktoré patria týmto elementom – teda sivej a bielej farbe Kovu a modrej a zelenej farbe Dreva.**

www.amandari.sk



Farby

Podľa elementov ZEME a OHŇA volíme aj ich farby. ZEM kopírujú farby **od pieskovej cez žltú až po tmavohnedú,** oheň zastupujú **všetky odtiene červenej, od silno oranžovej, cez ružovú až po fialovú.** Farby môžeme uplatniť na väčších plochách ako sú steny, stoly, kreslá či sedačky. Ak teda chcete podporiť štúdium a vedomosti v rámci svojho bytu či kancelárie a nemáte možnosť sem umiestniť pracovňu, môžete sa pohrať s farbami, tvarmi, symbolmi a materiálmi, ktoré severovýchodu zodpovedajú.

Meditačný kútik

Áno, to je určite veľká výzva pre mnohých, ktorí bývajú v bytoch, kde ako tak zmestia veci do skríň a knihy do políc. Ale predsa, porozmýšľajte či by sa v severovýchodnej časti vášho bytu alebo naľavo od vchodových dverí nedal vyčarovať aspoň malý meditačný kútik. **Celkom postačí, ak na zem položíte väčší vankúš, pridáte sviečku či vonné tyčinky, pár knižiek, užitočných pre váš rozvoj, mandalu či sošku Buddhu.** Vytvorte si aspoň malé miesto, kde budete môcť byť 15 minút denne sami so sebou. Je to veľmi vzácny čas, pretože v dnešnom uponáhľanom svete sme sami so sebou naozaj veľmi málo, takmer vôbec. Vojdite každý deň do svojho vnútra, nechajte myšlienky celého dňa odísť a rozjímajte alebo meditujte aspoň po dobu, kým vyhorí vonná tyčinka. Uvidíte, ako vás toto spojenie so sebou samým bude posúvať dopredu, už len tým, že vám dodá vnútorný pokoj, harmóniu a rozvahu. Veľa šťastia na ceste za vaším sebapoznaním!

fengshui@alternativ.sk

VÔŇA A HARMÓNIA
Vonný kameň Jin-Jang na éterické oleje, priemer 8 cm (7,97 €)
www.zenshop.eu





JASNÁ MYSEĽ
Svietnik zo selenitu na čajové sviečky (12,50 €)
www.zenshop.eu



MEDITAČNÝ VANKÚŠ
Vankúše rôznych veľkostí a materiálov (od 42 €)
www.amandari.sk

Vybrali sme pre vás v štýle Feng Shui

Pre posilnenie oblasti vzdelávania a duchovného rozvoja používajte keramiku, piesok, kameň či hlinu a farby od žltej cez červenú, oranžovú až po fialovú farbu. Všetky symboly, súvisiace so vzdelávaním, budú pracovať pre vás.



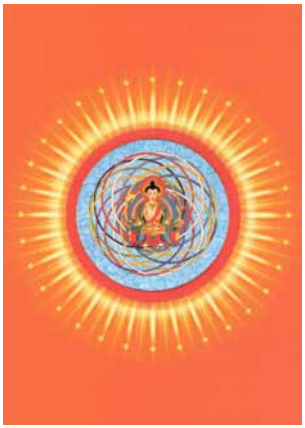
DOMÁCI OLTÁRIK
Sošky Buddhu na kamennom podstavci (od 120 €)
www.amandari.sk



100 % FENG SHUI
Glóbus od WOFS
Umiestnite na severovýchod stola a každý deň otočte. Silný element zeme na podporu vzdelávania, veľkosť 8 cm (48,80 €)
www.zenshop.eu



S ODVAHOU
Ruka Buddhu (od 49 €)
www.amandari.sk



AKTIVUJTE MYSLENIE
Mandala pre vzdelanie a učenie, plagát 58,5 x 82 cm (13,20 €)
www.zenshop.eu



RELAXUJTE
Nízke sedenie z liany, ktoré slúži na relaxáciu a oddych - LOTUS LEAF (od 450 €)
www.amandari.sk



OBJAVTE ČARO FENG SHUI

Značkový obchod s komplexným sortimentom produktov

禪 ZENSHOP.EU

www.zenshop.eu

– Farby lásky prebúdzajú city –

Biela

Je farbou nových začiatkov a otvorenosti. Nie náhodou majú nevesty biele šaty. Zároveň dáva citovému životu hĺbku a harmóniu. Z kameňov ju symbolizuje mesačný kameň, opál. Bielymi sú zvyčajne perly.

Oranžová

Trochu netradičná farba, má však v láske rovnako dôležitú úlohu. Reprezentuje premenlivú fázu ohňa. Predstavuje radosť zo života. Podporuje tvorivosť, spontánnosť a iniciatívu. Vnáša do vzťahu hravý prvok. Vhodným kameňom je kalcit, slnečný kameň. Najčastejšie sa spája aj so slnkom. Oranžová môže pomôcť pri nenaplnenej túžbe po deťoch.



Ružová

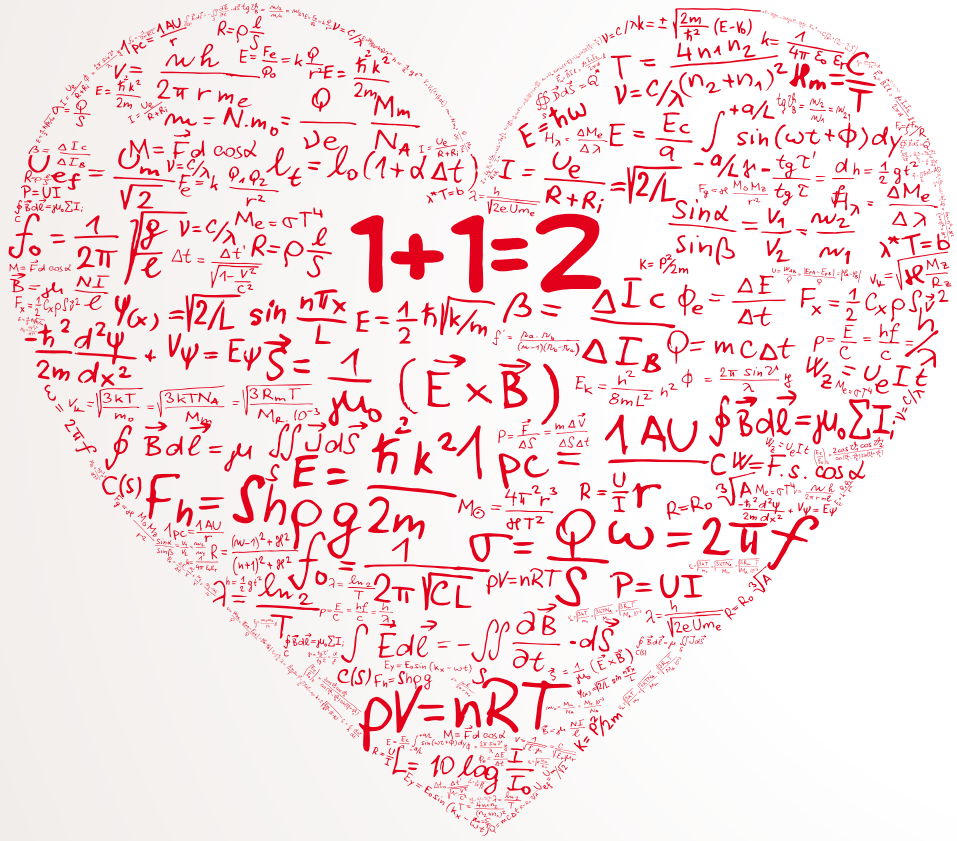
Je nežná, jemná a citlivá. Spája sa s vyjadrením lásky v najširšom slova zmysle. Nemusí ísť len o lásku medzi partnermi ale aj k rodine a blízkym ľuďom. Z kameňov býva najčastejšie používaný ruženín. Jej tmavšie odtiene už smerujú k zmyselnosti a erotike. Tmavoružový rodochrozit zvyšuje vášnivosť, erotiku a charizmu.

Červená

Červená farba je jednoznačne sexy. Spúšťa vášeň a rozprúdi temperament. Červené kamene, ako ohnivý opál, rubín alebo granát, zapaľujú vnútorný oheň, podporujú sebadôveru, vitalitu, temperament. Jednoznačným symbolom najprudšej lásky je srdce.

Vzorec lásky

text _ **Eva Hlístová**



LÁSKA.
DOTÝKA SA KAŽDÉHO. PRECHÁDZA NAŠIMI ŽIVOTMI
V MNOHÝCH PODOBÁCH A USTAVIČNE OBJAVUJEME JEJ NOVÉ A NEPOZNANÉ MOŽNOSTI.
KEDYKOĽVEK MÔŽE PRÍSŤ A KEDYKOĽVEK ODÍSŤ. JE AKO VÍLA, NEHMATATEĽNÁ, ROZOCHVIEVAJÚCA
NAŠE SRDCIA, OTVÁRAJÚCA BRÁNY DO INÝCH HĹBOK POZNANIA A NAŠICH VLASTNÝCH POCITOV.
DÁ SA ZMERAŤ? UCHOPIŤ? DEFINOVAŤ? VTESNAŤ DO UNIVERZÁLNEHO VZORCA?
ALEBO IBA CÍTIŤ A ŽIŤ?

Poznáme ju všetci

Každý človek pozná lásku, ľudia sa celkom bežne zamilujú, prežívajú eufóriu, alebo kvôli láske trpia, sú posadnutí žiadostivosťou či možno sklamaní svojimi partnermi, nešťastní vo vzťahoch, osamotení a nemilovaní v samote. Či ide o lásku v jej pozitívnej podobe, kedy nás zaplavuje pocit šťastia alebo sa nám lásky nedostáva, sme odmietaní a nevypočutí, všetci sme sa s nejakou jej podobou už stretli. Psychológovia ju vysvetľujú ako komplex emócií, smerujúcich k špecifickým cieľom šťastia, moci, rodiny. Sociológovia ju skúmajú v súvislosti so sociálnym chápaním komunity, v ktorej človek žije. Biológovia vidia lásku ako hru hormónov v mozgu. Hormón dopamín reguluje emocionálne a mentálne reakcie, serotonín pocit šťastia a dobrej nálady, ženský hormón estrogén vyvoláva pocit nežnosti a mužský testosterón podporuje vášeň a libido. Láska je toto všetko.

Vlastný „jazyk" lásky

Láska patrí medzi tri základné životné potreby človeka, spolu s prácou a vzťahmi s inými ľuďmi. Vyvážený vzťah medzi všetkými tromi potrebami nám prináša pocit úspechu a naplnenia v živote. Dobrá práca a spokojnosť v zamestnaní, udržiavanie priateľstiev a milovaný človek v našej blízkosti sú základom duševného zdravia. Prítomnosť či neprítomnosť lásky, jej smer, stupeň a stálosť závisí od postojov, ktoré máme k partnerstvu. Tie sme si vytvárali od detstva v rodine, neskôr v iných komunitách a v spoločnosti. Milovať sa učíme rovnako, ako sa učíme chodiť a rozprávať, celý život si rozvíjame svoj vlastný „jazyk" lásky. Jazyk milovania je ovplyvnený ranými skúsenosťami z detstva a dospievania a formuje sa každým naším novým zážitkom. Naše súčasné správanie v láske sa cvičí a rozvíja všetkými predchádzajúcimi skúsenosťami. Či už sú to pozorovania láskyplného vzťahu medzi rodičmi, prvé sexuálne skúsenosti, bláznivé zaľúbenia, sklamania, všetko je dôležité pre náš osobný vzorec lásky a milovania.

Láska patrí medzi tri základné životné potreby človeka, spolu s prácou a vzťahmi s inými ľuďmi. Vyvážený vzťah medzi všetkými tromi potrebami nám prináša pocit úspechu a naplnenia v živote.

Funkcie sexuality

O láske rozmýšľame ako o veľmi subjektívnej emocionálnej príťažlivosti medzi dvoma ľuďmi. Intenzita priťahovania sa pohybuje na škále od štipky sympatií, cez priateľské porozumenie až po hlbokú oddanosť. V páre sa sexuálna túžba môže, ale nemusí vyskytovať. Ak je prítomná, plní tri funkcie, či už samostatne, alebo spoločne. Najelementárnejšou funkciou sexuality je potreba rozmnožovania. Snaha o pokračovanie rodu je prirodzená všetkým živočíchom. Ďalšie dve funkcie sexuality sa vyskytujú iba u človeka. Iba človek sa dokáže radovať zo sexuálnej skúsenosti, sexualita je pre neho prostriedkom osobného potešenia a pocitu zjednotenia. Na vyššej pocitovej úrovni sa nachádza sexualita v spojení s hlbokým prežívaním blízkosti. Môže spájať dvoch ľudí bližšie ako čokoľvek iné. Taktiež prináša so sebou pocit radosti, ale hlbší a trvácnejší, blízkosť je znakom stability vzťahu. Stabilný vzťah je charakteristický spoluprácou, obojstrannou pomocou a vzájomnou stimuláciou, kedy nielen prijímame, ale aj dávame. Sex je obojstranné porozumenie.

Splynutie partnerov

Partneri, spojení vo vzájomnom prijatí lásky, majú pozoruhodnú schopnosť navzájom splynúť. To, čo sa odohráva v jednom, je zdieľané druhým. To, čo cíti a vníma jeden, ovplyvňuje ich oboch. Je to priam mágia, ako si dokážu ľudské bytosti navzájom prenášať city a myšlienky cez bariéry ich vlastných telesných a duševných hraníc. Celý zázrak lásky závisí od ochoty akceptovať jedinečnosť druhého, bez požiadaviek, sťažností a vytvárania napätia. Všetko je správne, ak to vyhovuje obom.

Láska je spoločná úloha

Čo je láska? Ako veľmi subjektívna silná emócia spojená s túžbou má mnoho podôb. Či už je zameraná na odovzdanosť alebo dominanciu, šťastie alebo zúfalstvo, spolupatričnosť alebo hľadanie prekážok, „nebo" alebo „peklo", vyjadruje našu sebahodnotu, vypovedá o našich zámeroch, postojoch v živote. V láske sa stretávajú dve túžby, dve individuality so svojimi postojmi, správaním, hodnotami a ich úlohou je spojiť sa pre spoločný cieľ. Nemusí to byť vytvorenie jedného tela a jednej duše, ide skôr o obojstranné porozumenie, udržiavanie lásky vo vzťahu. Základnými pravidlami pre vzájomnú lásku sú spolupráca, rešpekt, odvaha a neustála starostlivosť. •



Nájsť univerzálny zrozumiteľný vzorec lásky pre všetkých je pravdepodobne nemožné. Neexistuje ani žiaden zázračný elixír, ktorý by zabezpečil lásku na celý život. Vieme, že láska nám dáva silu tvoriť, meniť veci, stávať sa lepšími, približuje nás k ľuďom aj k sebe. Najjednoduchším vzorcom lásky zostáva 1+1=2.

Človek sám za seba



text a foto
Martin Vrabko
(Slovensko)
www.tantrickamasaz.sk

Láska k sebe – predpoklad harmonického vzťahu a sexuality

Sebavedomie

Keď sa pozrieme na slovo "sebavedomý", môže sa nám na prvý pohľad spájať s energiou namyslenosti alebo nadradenosti. Ak sa však prizrieme hlbšie a uvedomíme si, z čoho sa skladá, teda seba vedomý, alebo aj vedomý seba, poukazuje na stav, pri ktorom si plne uvedomujeme seba a na deje ktoré momentálne plynú v našich životoch.

Vedomý život, teda život kde plne vytvárame našu realitu je základný predpoklad toho, aby sme ho žili bez zbytočných drám a viedli ho smerom, ktorým si želáme. Vedomým životom sa môžeme stať majstri veľkého umeleckého diela – nás samých. Často sa však stáva že seba samých odsúvame na posledné priečky záujmu a až dramatické okolnosti v živote – ako choroba či rozpad vzťahu nám ponúkajú opäť príležitosť sa zvnútorniť a vrátiť sa do svojho vedomia. Ak túto skutočnosť ignorujeme a svoju pozornosť zameriame na vonkajšie podnety, zdanlivo sa problém môže vyriešiť, ale takmer s istotou nás čaká čoskoro druhé kolo. Tento cyklus sa zvykne opakovať až do momentu uvedomenia.

Ak považujeme za zdroj nášho šťastia veci okolo nás, osoby s ktorými zdieľame čas a nás samotných, našu podstatu nevidíme a nepočujeme, je to ako domček z karát, stačí jedna karta a domček sa zrúti.

Kam ide pozornosť, tam ide energia

Uvedomenie si samých seba nám umožňuje preniesť pozornosť k sebe, čím sa prúd energie nasmeruje k nám samým. Hneď ako k nám prúdi dostatok energie, môžeme ju zdieľať aj s ostatnými, ak sa tak rozhodneme. V reverznom procese si zvykneme energiu vynucovať pútaním pozornosti na seba, a tým si energiu získavame tak trochu násilím.

Ak nám niekto ukradne 10 Eur, tak nás to zväčša rozhodí. Je to energia, ktorá nám bola odobratá bez nášho súhlasu. Ak sa však rozhodneme 10 Eur darovať, naša energie sa zvýši a cítime sa dobre. Ak totiž energiu máme, môžeme ju zdieľať a záleží len na nás akú formu jej dáme.

Uvedomenie si seba je základom harmonického vzťahu

Vedomé žitie má nesporne jednu veľkú výhodu. Uvedomenie si skutočnosti, že zdrojom nášho šťastia sme my sami, nám pomôže prekonať aj veľmi náročné životné situácie, ako sú úmrtie milovanej osoby, alebo rozpad vzťahu či krach kariéry. Ako hovoria veľkí majstri, životom kráčame odnikadiaľ nikam. A tu sa rodí potenciál pre **nepodmienenú lásku**. Lásku, ktorá dáva a nič nepožaduje, ako keď venujeme spomínaných 10 Eur. Bez očakávaní. Je to však možné iba vtedy, ak túto lásku máme a zažívať ju môžeme v prvom rade láskou k sebe samým.

Vraví sa, že kde nie je žiarlivosť nie je ani láska. Je to veľký omyl. Kde je žiarlivosť, tam je vlastníctvo. Strach, že prídeme o niečo, čo v skutočnosti aj tak nevlastníme. Nemôžeme vlastniť druhého človeka, rovnako, ako niekto nemôže vlastniť nás.

Zdravý harmonický vzťah založený na dobrovoľnom súžití dvoch ľudí tiež nemusí pretrvať večnosť. Zmyslom partnerstva je byť spolu, pokiaľ to obom prináša úžitok, radosť a rôzne iné pozitívne formy energie. Vzťah, ktorý je vo svojich počiatkoch v štádiách zamilovanosti vždy dynamický, plný vzrušenia a intenzívnych vibrácií, sa neskôr nedeje automaticky. Je to proces, o ktorý sa treba starať a venovať mu patričnú pozornosť a úctu. Ak popritom všetkom naďalej budeme v kontakte so sebou samým a každý deň vstúpime do vzťahu s energiou seba-vedomia, máme veľmi dobrý predpoklad na harmonický vzťah. Nebudeme totiž náš život "premrhávať" a každým dňom sa naše napätie vyplývajúce z nespokojnosti nebude zvyšovať, ale práve naopak, umožní nám to pomocou nášho partnera či partnerky ísť vo vzťahu do nepoznaných hĺbok bytia.

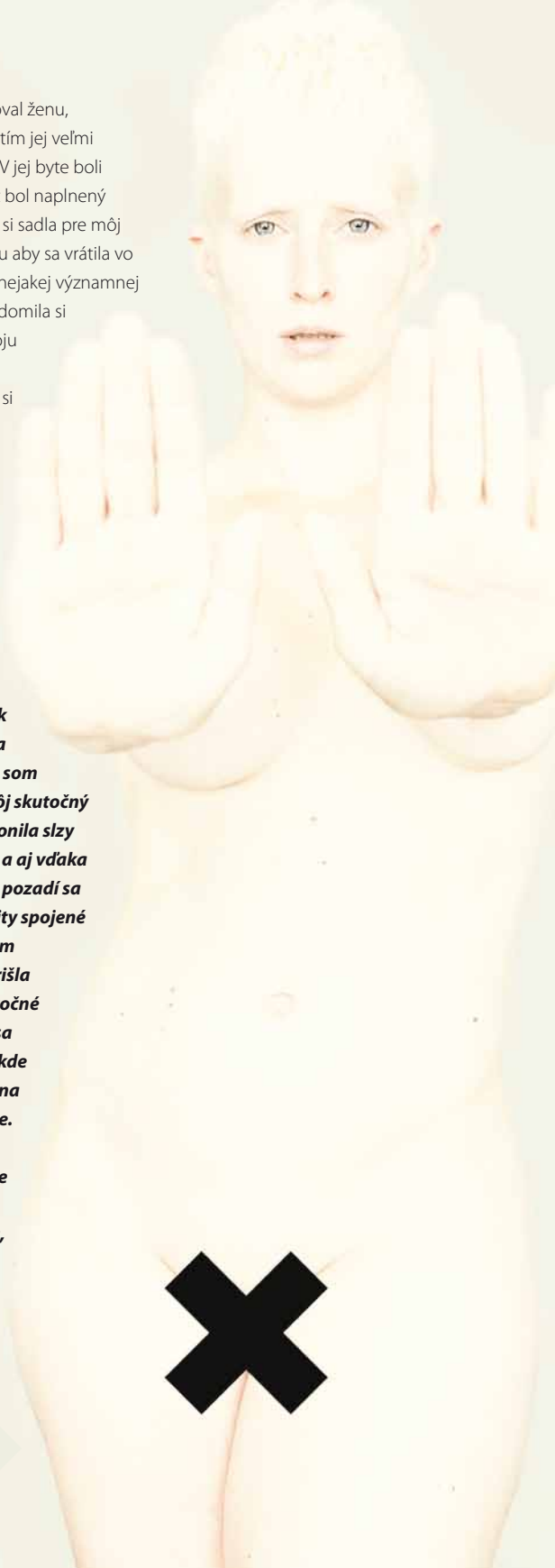
To však vyžaduje ďalší dôležitý prvok a to je **vedomá komunikácia**. Je to cesta, ako vyjadriť svoje skutočné potreby, poprípade zámer ako by sme chceli tráviť nasledovné obdobie, či už osobne alebo vo vzťahu. Ide o to, aby sme s láskou dokázali vyjadriť to, po čom skutočne túžime. A samozrejme s láskou a bez posudzovania vedeli prijať potreby a túžby partnera či partnerky.

Transformácia

Nech sa partnerstvo nachádza v akomkoľvek štádiu, či už v pozitívnom alebo v štádiu rozkladu, vnesením vedomia príde k hlbokej transformácii. Tento princíp sa dá uplatniť na veľa iných situácií, ktoré nás v živote postretnú.

Nedávno som fotografoval ženu, hlboko poznačenú úmrtím jej veľmi blízkeho priateľa. Koňa. V jej byte boli jeho fotografie. Jej život bol naplnený smútkom a žiaľom. Keď si sadla pre môj objektív, požiadal som ju aby sa vrátila vo svojich spomienkach k nejakej významnej udalosti v jej živote uvedomila si v tom procese seba, svoju prítomnosť, svoju krásu a svoju podstatu. Prešla si silným emocionálnym procesom a uvedomenie si toho všetkého jej prinieslo oslobodenie.

Po čase mi napísala:
„Ako reakciu na naše fotenie, môžem napísať slová ako, radosť, šťastie, smútok a zraniteľnosť. Myslela som na koňa, ktorého som kedysi mala. Bol to môj skutočný priateľ. Preto som vyronila slzy počas fotografovania a aj vďaka hudbe, ktorá hrala na pozadí sa mi vyjavili všetky pocity spojené s mojím starým dobrým priateľom. Keď som prišla domov, udialo sa skutočné kúzlo. Rozhodla som sa spáliť tú starú truhlu, kde som mala spomienky na koňa aj jeho fotografie. Popritom mi bežali v hlave všetky tie krásne spomienky. Ťažoba, spojená s jeho smrťou, bola zrazu preč."



PALAWI®
asia spa

Bali & 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, najklientský servis, všetko pre Vašu pohodu.






In Love masáže pre dvojice ° Dlhý život ° Tropický píling ° Rolling stones ° Herbal masáž ° Akupunktúra ° Život v oblakoch - masáž a kúpeľ,...

Online darčekové certifikáty

do pár sekúnd na Vašom e-maili s 3% zľavou.

Viac info na

www.palawi.sk

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

Ochorenia ŠTÍTNEJ ŽLAZY

www.terramedica.sk

PODĽA ŠTATISTÍK KAŽDÝ PIATY ČLOVEK NA SLOVENSKU TRPÍ PORUCHAMI ŠTÍTNEJ ŽLAZY, ŽENY AŽ PÄŤKRÁT ČASTEJŠIE AKO MUŽI. PATRÍTE MEDZI NE? MOŽNO VÁS ZAUJME DOPLŇUJÚCI POHĽAD TRADIČNEJ ČÍNSKEJ MEDICÍNY NA OCHORENIA ŠTÍTNEJ ŽĽAZY A PRIVÍTATE MOŽNOSŤ ZLEPŠIŤ SI ZDRAVIE GENERÁCIAMI OVERENÝMI VÝCHODNÝMI POSTUPMI.

Z hľadiska tradičnej čínskej medicíny je každá žena predurčená byť matkou. Jej organizmus je na úlohu nositeľky rodu dokonale prispôsobený. Podľa čínskej medicíny je žena prejavom princípu Jin. Jin symbolizuje všetko tekuté, v tomto prípade hlavne krv.

Zdravie ženy je teda prednostne dané stavom krvi. Produkciu krvi zabezpečuje dráha sleziny, ukladá sa v dráhe pečene a za jej cirkuláciu je zodpovedná dráha srdca. Všetky hormóny sú produkované dráhou obličiek a pečene a rozvádzané krvou po tele. Týmto sa diagnostika tradičnej čínskej medicíny riadi aj v prípadoch hormonálnych porúch, ktoré sa štítnej žľazy netýkajú. Terapeut tradičnej čínskej medicíny si teda pri liečbe ochorení štítnej žľazy bude všímať nielen samotnú štítnu žľazu a hladinu jej hormónov v krvi ale aj dráhy obličiek, pečene, sleziny, srdca a krv ako takú.

Tradičná čínska medicína má iný pohľad na jednotlivé orgány ako moderná západná medicína. Vníma ich oveľa širšie, abstraktnejšie, každý má svoju dráhu – meridián a podľa toho kadiaľ prechádza, ovplyvňuje danú oblasť. Päť základných vnútorných orgánov Srdce, Obličky, Pľúca, Pečeň a Slezina zohráva dôležitú funkciu pri produkcii, udržiavaní, zásobovaní, transformácii a transporte životne dôležitých substancií – čchi, krvi a ďalších telesných tekutín. Ku každému z piatich orgánov je navyše priradený element (Drevo, Oheň, Zem, Kov, Voda), emócie, zmyslový orgán, tkanivo aj chuť.

ZNÍŽENÁ FUNKCIA ŠTÍTNEJ ŽĽAZY

Príznaky

Typická je dlhodobá únava, zimomravosť, znížená telesná aj duševná výkonnosť, suchá, šupinatá, často studená pokožka, zvýšené vypadávanie vlasov, bezdôvodné zvyšovanie hmotnosti, zápcha, poruchy menštruačného cyklu, ochabnutie a slabosť svalstva, drsný, chrapľavý hlas.

Moderná liečba

Základom liečby zníženej funkcie štítnej žľazy je podávanie tyroxínu. Lekár sa riadi klinickým stavom pacienta a hodnotami hormónov, ktoré pravidelne vyšetruje.

Tradičná čínska medicína

Tento stav zodpovedá nedostatočnosti v dráhe obličiek a sleziny. V tele chýba **oheň života,** voda sa hromadí vo forme opuchov, pastóznej pokožky, či obezity. Číňania tvrdia, že **voda nejde cestou vody** – tam, kde má byť, chýba a ukladá sa tam, kde nie je žiaduca ani potrebná.

Ak máte studené ruky a nohy, slabý hlas, pomalý pulz a nízky krvný tlak, ste bledá, trpíte bolesťami v kolenách, nepravidelnou menštruáciou, opuchmi, rannou stolicou pred raňajkami, často močíte veľké množstvo svetlej moči, terapeut vám predpíše tradičnú bylinnú zmes na posilnenie Jangu obličiek a odporučí zaradiť do jedálnička **sardinky, krevety, ďatle a badyán.**

Ak máte navyše mäkkú stolicu, pokožku akoby nasiaknutú vodou, trpíte nafukovaním, nechutenstvom, slabosťou a únavou, budete užívať aj zahrievaciu bylinnú zmes na zvýšenie energie čchi v slezine a tvorbu krvi. Tým sa vo vašom tele posilní Jang. Pomôcť si môžete aj potravinami ako sú **kuracie a baranie mäso, plané jablká, maliny, pistácie, vlašské orechy, fenikel, semienka kôpru, muškátový oriešok, klinček, čierne a biele korenie.**

ZVÝŠENÁ FUNKCIA ŠTÍTNEJ ŽĽAZY

Príznaky

V dôsledku nadbytku hormónov štítnej žľazy vzniká struma – zväčšenie štítnej žľazy, tachykardia - zrýchlenie frekvencie tepu a exoftalmus – vyklenutie očí z očnice. Typická je aj spotená teplá pokožka, riedke vypadávajúce vlasy, krehké ryhované nechty, únava, ochabnutosť svalstva, preskakovanie hlasu, rýchle chudnutie, pocit napätia, nervozita, podráždenosť, vysoký krvný tlak.

Vyklenutie očí z očnice, opuch predkolení a zdurenie koncových článkov prstov rúk a nôh patria k príznakom Grawes-Basedovovej choroby.

Moderná liečba

Dlhodobo sú podávané lieky na úpravu funkcie štítnej žľazy liekmi – tyreostatiká. Po zlepšení stavu sa ponecháva udržiavacia dávku počas dvoch až troch rokov. U pacientov, ktorí nie sú liečení, môže dôjsť k vystupňovaniu príznakov – thyreotoxickej kríze. Ide o život ohrozujúci stav, chorý sa lieči na jednotke intenzívnej starostlivosti v nemocnici.

V závislosti od druhu ochorenia je niekedy nutné pristúpiť k definitívnej liečbe, ktorou je operačné odstránenie štítnej žľazy alebo podanie rádiojódu. Po jej odstránení je nutné hormóny štítnej žľazy do tela dodávať vo forme liekov.

Tradičná čínska medicína

Stav zodpovedá nadbytku v dráhe pečene a srdca. Aj z pohľadu čínskej medicíny je neprirodzený a neudržateľný a neliečený rýchlo vyústi do akútnej otravy hormónmi štítnej žľazy.

Ak trpíte nervozitou, nadbytkom elánu až agresivitou, návalmi, horkokrvnosťou, bolesťami hlavy, máte rýchly pulz a vysoký krvný tlak, potíte sa a rýchlo strácate hmotnosť, navštívte lekára. Tradičná čínska medicína ako doplnková liečba vám môže pomôcť uvoľniť zablokovanú horúčosť špeciálnymi bylinnými zmesami na harmonizáciu dráhy pečene. Odporúčanými potravinami sú **banány, čakanka, špenát, jahody, uhorky, mangold, bambusové výhonky, fazuľa a mäta**.
Ak sa k predchádzajúcim príznakom pridá búšenie srdca, nespavosť a zrýchlené až chaotické rozprávanie ide o horúčavu v srdci. Terapeut tradičnej čínskej medicíny vám predpíše tradičnú bylinnú zmes na rozptýlenie horúčavy v srdci a ďalšiu na doplnenie krvi v srdci. Svoju stravu by ste mali doplniť o **banány, hrušky, jahody, čakanku, mangold, špenát, uhorky, bambusové výhonky, špargľu, fazuľu a mätu.**

UZLOVÁ STRUMA

Príznaky

Označenie struma sa používa, ak je štítna žľaza zväčšená. Pri rovnomernom zväčšení ide o difúznu strumu. Ak netlačí na okolité orgány a funguje normálne, aj s neliečenou je možné pokojne žiť. Opatrnosť je namieste pri uzlovej - nodóznej strume, ktorá obsahuje jeden alebo viac ohraničených zväčšení – uzlov.

Moderná liečba

Horúce uzly bez ohľadu na potreby štítnej žľazy nadmerne produkujú hormóny. Vo väčšine prípadov bývajú nezhubné. Studené, neaktívne uzly hormóny netvoria.

V prípade uzlovej strumy pri podozrení na nádor treba vzorku odobratú biopsiou cytologicky spracovať. Ak je uzol nezhubný, endokrinológ na základe komplexného obrazu zvolí konzervatívny alebo operačný liečebný postup. V prípade zhubného uzla je nutné štítnu žľazu odstrániť. Potom sa hormóny štítnej žľazy do tela dodávajú vo forme liekov. V strume môžu byť aj pseudocysty, duté priestory vyplnené tekutinou. Tá sa injekčne z cysty odsaje, ale po čase sa môže obnoviť, pretože puzdro pseudocysty ostáva neporušené. Takéto prípady sa potom tiež riešia chirurgicky, odstránením časti štítnej žľazy.

Tradičná čínska medicína

Z pohľadu čínskej medicíny je každá struma stagnáciou vnútorného hlienu Tan v oblasti krku.

Studený uzol vzniká ako dôsledok nedostatočnej funkcie sleziny a obličiek, ktoré neodvádzajú všetky odpadové látky z tela von. Tie sa potom hromadia v lymfatickom tkanive alebo cystách v oblasti krku. Skúsený terapeut tradičnej čínskej medicíny vám v takomto prípade predpíše bylinné zmesi na posilnenie sleziny a obličiek spolu s bylinnou zmesou, ktorá rozpúšťa stagnáciu hlienu a podporuje cirkuláciu energie a krvi v oblasti krku. Táto zmes bude prospešná, aj keď máte všetky laboratórne výsledky v norme a na endokrinológii vás len sledujú pre strumu.

Teplý či horúci uzol vzniká z pohľadu tradičnej čínskej medicíny v dôsledku nadmerného zaťaženia dráhy pečene. V tomto prípade sa vplyvom prehrievania odpadové látky vysušujú a zahusťujú, kalný hlien sa usádza v oblasti krku. Na základe podrobnej diagnostiky terapeut predpíše niektorú z bylinných zmesí, ktorá rozptyľuje horúčosť v pečeni spolu so zmesou, ktorá rozpúšťa stagnáciu hlienu a podporuje cirkuláciu energie a krvi v oblasti krku. Rovnakú kombináciu bylín je možné užívať ako doplnkovú liečbu aj pri zápaloch štítnej žľazy.

Odporúča sa konzumovať viac potravín, ktoré rozpúšťajú hlien – ako sú **hrušky, špargľa, ďatle, čerstvý zázvor, bambusové výhonky, čierne a biele korenie.** •

KLINIKA ALTERNATÍVNEJ MEDICÍNY

V klinike Terra Medica liečime nielen následky, ale aj skryté príčiny ochorení. Na klienta nazeráme ako na celok, poskytujeme pomoc jeho telu i psychike. Naši špičkoví lekári a terapeuti pracujú bez liekov, pomocou alternatívnych metód, ku ktorým patria:

fytoterapia
biorezonancia
tradičná čínska medicína
akupunktúra
akupresúra
moxovanie
etikoterapia
masáže
homeopatia
Bachova kvetová terapia
zážitková terapia detí a dospelých



www.terra*medica*.sk

IMUNITA

Imunita v našom ponímaní, je v tradičnej čínskej medicíne celkom neznámy pojem. To však neznamená, že sa ňou nezaoberajú. Majú pre ňu svoje vlastné vysvetlenie a chápanie, v ktorom je zakorenená ich tisícročná filozofia, história a celkom iný spôsob myslenia.



Anka Kanovská
(Slovensko)
cinskamedicina
@alternativ.sk

V spojení s čínskym lekárstvom sa často spomína dôležitosť čchi alebo energie, ktorá prúdi v našom tele. Čínski lekári rozdeľujú energiu na 4 typy. Jednou z nich je aj tzv. obranná energia (wei čchi), ktorá sídli vo vnútri nášho tela a na jeho povrchu. Je naším ochranným plášťom alebo brnením, ktoré zabezpečuje obranyschopnosť nášho organizmu.

SLEZINA ZDROJ ENERGIE

To, v akej kondícii sa naša odolnosť nachádza závisí od celkovej energie tela a obranná energia je jej súčasťou. Tvorí sa z potravy, ktorú prijímame, a ktorá sa spracováva za pomoci sleziny a žalúdka. Preto je pre nás taká dôležitá kvalitná strava, bohatá najmä na obilniny (ryža, jačmeň, pšeno, pohánka), menšie množstvo mäsa a tepelne upravenú zeleninu a ovocie. Slezina a žalúdok uprednostňujú potraviny sladkej chuti a v teplom stave. Už v minulom čísle časopisu sme podrobnejšie rozoberali, že slezina a žalúdok sú orgánmi, ktoré vytvárajú v našom tele energiu. Tá je potrebná pre chod celého organizmu, všetky vnútorné pochody, premeny, funkcie orgánov a tkanív. **Z pohľadu čínskej medicíny je oslabená imunita najčastejšie spôsobená neschopnosťou sleziny vytvárať dostatok energie.**

SLEZINU OSLABUJÚ NESPRÁVNE POTRAVINY

Biely cukor

Biely cukor spotrebúva určité vitamíny a minerály v tele, ktoré potrebujeme na posilnenie imunity. Je zdrojom tzv. rýchlej energie, ktorá sa však rýchlo spotrebuje a naše telo v krátkom čase vyžaduje prílev ďalšieho cukru. A tak vzniká **závislosť na sladkostiach, rôzne alergie, náchylnosť na časté ochorenia a nachladnutia, zahlienenie, únava.** Ak máte vždy po hlavnom jedle silnú chuť na sladkosť, je to len signál vašej oslabenej sleziny. Telo však spotrebuje na strávenie bieleho cukru veľké množstvo enzýmov a minerálov. V prípade, že je naša strava chudobná na tieto látky, musí si ich „požičať". Stiahne si ich z iných častí nášho tela – vápnik z kostí, horčík zo svalov, atď. Pri vyššom príjme cukru vzniká hyperglykémia cukru v krvi. Telo však musí nastoliť rovnováhu a použije na to inzulín. Ak sa to deje často, nadmerne sa tým zaťažuje práve slezina, ktorá inzulín produkuje.

Tekvicová očista hrubého čreva:

Kúpime si ½ kg tekvicových semienok so šupkou, pražených a mierne solených. Jeden deň si vyhradíme na túto očistu a pojedáme len tieto semienka, neprijímame žiadnu inú potravu. Dôkladne a dlho ich žujeme a prehltneme. Dbáme na zvýšený príjem tekutín vo forme prevarenej vlažnej vody, príp. nesladených bylinkových čajov (šalvia, nechtík, rumanček), alebo zeleninových štiav (cvikla). **Semienka výborne prečistia naše hrubé črevo a pomôžu vylúčiť odpadové látky, ktoré sú už dlhodobo prichytené na črevnej stene.** Takto sa črevo odľahčí a bude schopné vstrebávať viac živín. Očista nie je náročná a navyše je celkom chutná☺.

Chuťou sleziny je síce sladká, no v prirodzenej forme. Nachádza sa v obilninách, strukovinách, tofu, hríboch, gaštanoch, ďatliach, marhuliach a všeobecne v sušenom ovocí, ale v sladkej zelenine ako je mrkva, pór, zemiaky, tekvice či paštrnák. Vedeli ste, že Číňania vyrábajú výborný džem z fazule azuki? Má prirodzene sladkú chuť a hustú konzistenciu a preto ho používajú pri výrobe rôznych drobných koláčikov a pečiva. Sladkosti, s ktorými sa stretávame na pultoch v obchodoch s nadmerným obsahom bieleho cukru energiu sleziny vyčerpávajú a oslabujú. Pozor aj na náhrady cukru vo forme rôznych umelých sladidiel, ktoré nie sú na tom o nič lepšie! Často sú to neprirodzené umelo vytvorené chemické látky, s ktorými náš organizmus veľmi ťažko bojuje a nevie ich spracovať. Sú obsiahnuté hlavne v nápojoch a sladkostiach, ktoré nás lákajú nulovým obsahom cukru. **Ako zdravšie náhrady bieleho rafinovaného cukru môžeme použiť melasu, trstinový cukor, javorový sirup alebo domáci slovenský med.** No aj s nimi treba jednať opatrne a pri akútnom nachladnutí či chrípke ich celkom vylúčiť z jedálnička kvôli tomu, že priveľa sladkej chuti, aj zdravej, všeobecne organizmus zahlieňuje.

Mlieko a mliečne výrobky

Už dávno neplatí, že pohár mlieka denne nám zabezpečí dobré zdravie. Naopak, pri pravidelnej každodennej konzumácii mliečne výrobky zachladzujú a zahlieňujú náš organizmus. Energiu sleziny posilňuje najmä teplá varená strava. Slezina nemá rada vlhko a chlad, ktoré nedokáže pretransformovať a následne ich ukladá v iných častiach tela – v pľúcach (náchylnosť na nachladnutie, výtok z nosa, vykašliavanie, pocit prekážky v hrdle), v obličkách (opuchy hocikde na tele, močové kamene), v hrubom čreve (hnačka, stolica obalená hlienom, pocit chladu v podbrušku), v podkožných vrstvách (celulitída) a v slezine samotnej (únava duševná i fyzická, zlá krvotvorba, zápaly, nadúvanie, zlé trávenie, nadváha, poruchy pamäte). Pri tejto téme často vznikajú obavy, že keď nebudeme konzumovať mlieko a mliečne výrobky, naše telo nebude mať dostatok vápnika ako výživu pre kosti a črevná flóra nebude mať prísun baktérií potrebných pri trávení a priechodnosti čriev. **Vápnik sa však nachádza v bohatej miere v strukovinách a zelenine a črevné baktérie získame napr. z kvasenej zeleniny (kyslá kapusta, kvasené uhorky, rôzne kvasené čalamády, tam kde je prirodzene prítomná kyselina mliečna).**

Tropické ovocie

Ako dobre nám padne v zime exotická manadrínka pripomínajúca teplo letnej dovolenky! Chyba. Tropické ovocie rastie v oblastiach, kde sú vysoké denné teploty a slúži na ochladenie organizmu. Aj keď má tropické ovocie vysoký obsah vitamínu C a iných vitamínov a minerálov, ktoré vo všeobecnosti posilňujú obranyschopnosť, **má chladnú povahu, čo naopak našu imunitu v zime oslabuje.** Je vhodné ho pojedať hlavne v lete, aby









Čaj na posilnenie imunity:

V lekárni zakúpime sypané bylinky – 50g kvetu echinacea, 50g kvetu lipy, 25g kvetu divozelu a 15g sladovky hladkoplodej (známa tiež ako sladké drievko). Bylinky spolu zmiešame, použijeme 1 polievkovú lyžicu na ½ litra horúcej vody, lúhujeme 5 – 10 minút. Echinacea je stará známa bylinka, ktorá výrazne **podporuje obranyschopnosť organizmu.** Má antibiotické účinky, čím pôsobí **proti baktériám a vírusom.** Lipa spôsobuje mierne potenie, zároveň aj **upokojuje dušu a celkovo posilňuje telo.** Divozel má vzťah k hrubému črevu a pľúcam. **Lieči hemoroidy i kašeľ.** Sladovka svojou výraznou a pritom prirodzene sladkou chuťou **podporuje tvorbu energie v slezine,** a tým aj našu obrannú čchi. Zároveň prepojuje a zjednocuje účinky jednotlivých bylín.

nás ochladilo v horúčave a dodalo nám šťavy a tekutiny. **V zime je však pre nás lepšie konzumovať ovocie, ktoré rastie v našich zemepisných šírkach** a má tiež bohatý obsah vitamínu C a iných vitamínov a minerálov, i keď sa nám možno zdá byť príliš všedné – **jablká, hrušky, šípky, čierne ríbezle** (aj zavarené majú veľa vitamínu C), či **rakytník.** Aj naše domáce liečivé bylinky obsahujú zdraviu prospešné látky a dajú sa mnohostranne využiť – na čaje, kúpele i do varenia. Napr. zinok, ktorý hrá významnú úlohu v obranyschopnosti tela je obsiahnutý v **aloe, baze, rumančeku, skoroceli alebo v lipe.** Chutne môžeme dopĺňať zinok nášmu organizmu prostredníctvom **tekvicového oleja** lisovaného za studena. Užívame 1 polievkovú lyžicu denne. **Vyššie množstvo zinku v prirodzenej forme je dobré užívať v začiatkoch nachladnutia. Často sa ochorenie ani nerozvinie a rýchlo ustúpi.**

Keď je slezina v dobrej kondícii, vyrába dostatok energie a naša imunita je v dobrom stave. Obranná energia nám potom zabezpečí ochranu pred škodlivými vplyvmi vonkajšieho prostredia – ako je vietor, chlad, vlhko a horúčava. Preto dbajme na kvalitu stravy a vyberme si skôr to, čo slezinu a žalúdok posilní a uľahčí im prácu. Okrem stravy môžeme posilniť funkciu žalúdka a sleziny a ďalšími prvkami z čínskeho pentagramu – žltou farbou šiat alebo doplnkov, elementom Zeme, teda prácou na záhrade či prechádzkami v prírode, alebo energetickými cvičeniami ako sú joga, čchi-kung alebo tai-čchi, ktoré prirodzene podporujú v tele tvorbu a cirkuláciu energie.

PĽÚCA A PRECHLADNUTIE

Ďalšími dôležitými orgánmi na zabezpečenie dobrého zdravotného stavu a odolnosti nášho organizmu sú **pľúca a hrubé črevo.** Keď nás napadne nepriazeň počasia, pľúca sú väčšinou ohrozené ako prvé. Prejaví sa to klasickými príznakmi chrípky alebo prechladnutia – kašeľ, výtok z nosa, teplota, pocit únavy a ťažkého tela, boľavé hrdlo, sucho v ústach, atď. Pľúca sú zároveň orgánom, ktorý vytvára energiu zo vzduchu, ktorý dýchame. Majú na starosti celý dýchací systém, nos aj pokožku. Regulujú potenie, otváranie a zatváranie pórov – tu úzko spolupracujú s našou obrannou energiou (wei-čchi) – povrchovou ochranou tela.

Potenie

Potenie má v čínskej medicíne veľký význam. Rozlišuje niekoľko typov potenia a dokáže podľa nich diagnostikovať syndróm ochorenia. **Potenie vo vlasoch súvisí so stavom žlčníka, studené upotené dlane s obličkami, nadmerné potenie s obličkami a pľúcami, takmer žiadne potenie môže súvisieť so slabou krvotvorbou alebo chladom v tele a podobne.** Za pomoci liečivých čínskych bylín, ktoré regulujú potenie, vie čínska medicína vyliečiť množstvo ochorení. Západná medicína používa na liečbu klasickej chrípky väčšinou liečivá chladnej povahy ako sú napr. antibiotiká. Stiahnu síce teplotu, no uzatvoria póry. To spôsobí, že toxicita nevyjde von z tela, len sa utlmí. Naopak, čínska medicína pomocou zahrievajúcich bylín póry pootvára a spôsobí potenie, čím sa vyženie patogén von z tela bez vedľajších účinkov. S potopudnými bylinkami však treba narábať opatrne. Podľa starých čínskych teórií sa počas potenia uvoľňuje z tela veľké množstvo energie, čo telo vyčerpáva, a preto sa môže dostaviť po nadmernom dlhodobom potení únava a vyčerpanosť. Potením sa reguluje aj telesná teplota. V lete sa viac potíme, lebo teplo otvára póry a horúčava vychádza prirodzene z tela von. V zime zasa chlad póry uzavrie a telo si môže udržať teplo vo vnútri na zohriatie orgánov.
U nás sa na posilnenie imunity často používa sauna. Pri vysokej teplote sa otvoria póry na pokožke celého tela a potom sa prudkým ochladením rýchlo stiahnu. Z pohľadu čínskej medicíny je tento postup prí-

Miso polievka pri prvých príznakoch prechladnutia:

Kúpime si jeden pór alebo viazaničku jarnej cibuľky, čerstvý zázvor a miso pastu (slaná sójová fermentovaná pasta, bežne ju dostanete v bio obchodoch). Do vody nakrájame ľubovoľné množstvo póru alebo cibuľky, najemno nastrúhame čerstvý zázvor a povaríme cca 10 min. Miso pastu si rozmiešame zvlášť v pohári s teplou vodou a pridáme do polievky až na konci varenia. Hneď potom polievku vypneme a konzumujeme. Polievka otvára póry, vyvoláva potenie, zohrieva a vypudzuje škodlivinu von z tela. Môže sa jesť niekoľkokrát denne a často pomôže zahnať ochorenie. Tradičná japonská miso polievka obsahuje aj riasy, tofu a jemne povarenú zeleninu, napr. bielu reďkovku či kaleráb.



liš agresívny a neodporúčajú ho každému. Potením nám z tela odchádza časť energie a tú si treba šetriť. **Na pozore pred častým pobytom v saune by sa mali mať hlavne ľudia s oslabenou obranyschopnosťou, chronickou únavou až vyčerpanosťou, slabou krvotvorbou a ľudia zimomraví a celkovo oslabení.**

HRUBÉ ČREVO

Párovým orgánom pľúc je **hrubé črevo.** Už aj západná medicína prišla na to, že úzko súvisí s odolnosťou organizmu. Hlavnými funkciami hrubého čreva sú vstrebávanie vitamínov a minerálov, vylučovanie odpadových látok von z tela a regulácia zahusťovania stolice. Správne by sme mali toaletu navštevovať minimálne jedenkrát za deň, stolica by mala mať len slabý zápach a byť v jednom kuse. Ak je na tejto úrovni problém, môžu sa vyskytnúť nielen poruchy vylučovania ako hnačka, zápcha, hemoroidy, zlé trávenie, nadúvanie alebo bolesti a kŕče. Môže tu byť spojitosť aj s párovými časťami tela. Problém v hrubom čreve môžu zrkadliť **pľúca** (kašeľ, dýchavičnosť, polypy v nose, tlak na hrudi, astma) a **pokožka** (ekzémy, herpesy, suchá pokožka, kožné alergie). Hrubé črevo je tiež výrazne oslabované nesprávnou potravou, ktorú sme už spomínali – **biely rafinovaný cukor, mlieko a mliečne výrobky, tropické ovocie.** Negatívnu úlohu tu hrá ja **biela pšeničná múka.** Neposkytuje nám žiadnu výživu, pretože bola zbavená šupiek zŕn, ktoré jediné obsahujú všetky pre nás hodnotné vitamíny a minerály. Zároveň obsahuje lepok, ktorý lepí črevné steny, čím bráni vstrebávaniu živín.

Kvalitná strava a pravidelné očisty hrubého čreva výrazne zlepšia stav nášho imunitného systému. Detoxikácia môže mať v tomto smere rôzne podoby, každý si vyberie podľa gusta. Výborné je **užívanie ľanových semienok ráno nalačno.** Každé ráno treba dať do úst jednu čajovú lyžičku týchto semienok a dôkladne žuť cca 5 až 10 minút a prehltnúť. Ľan v ústach vytvorí akoby rôsol, kašu a dostane jemnú orieškovú chuť. Táto očista sa dá robiť naozaj dlhodobo. Spriechodňuje stolicu a dodáva telu množstvo výživných látok. Menej príjemnou no veľmi užitočnou očistou je aj črevná sprcha alebo klystír. Črevnú sprchu u nás už vedia veľmi dobre vykonať kvalifikované zdravotné pracoviská, no zo zdravotného hľadiska sa neodporúča robiť ju dlhodobo. Vyčistí totiž črevá a následne treba dodať baktérie na reguláciu črevnej flóry. V tomto ohľade je lepší domáci klystír, do ktorého si môžete pridať bylinky (dubovú kôru pri hemoroidoch), citrónovú šťavu (udrží mikroflóru), trošku masla (pri suchej stolici) alebo zeleninové šťavy (dodajú výživu). Výborná je napr. pšeničná tráva, ktorú si doma vypestujete z pšeničných zŕn, ostriháte, odšťavíte a použijete spolu s teplou vodou na prečistenie hrubého čreva. Obsahuje množstvo vitamínov a minerálov, zlepší prekrvenie i krvotvorbu.

Beta-glukán

V dnešnej modernej dobe sa veľa propaguje konzumácia tzv. glukánov alebo beta-glukánov, ktoré naozaj veľmi dobre stimulujú imunitný systém. Sú to **zložité polysacharidy, ktoré podporujú obranné mechanizmy organizmu proti baktériám a parazitom.** Aj čínska medicína, bez toho, aby čo i len tušila v dávnej minulosti o existencií glukánov používala a dodnes užíva prípravky, ktoré obsahujú tieto látky. Sú hlavne v hubách – **hliva, judášovo ucho, shitake,** ktoré je dnes možné dostať vo väčších obchodných sieťach. A v ponuke je aj **kolostrum,** ktoré je bohaté na imunoglobulíny, vitamíny, minerály a stopové prvky. Kolostrum je mlezivo alebo tekutina, ktorá sa vylučuje z mliečnych žliaz cicavcov, aj človeka, tesne po pôrode. Následne z neho vzniká materské mlieko. Dá sa bežne zohnať vo forme kapslí z kravského mleziva. Výrazne posilňuje organizmus, zároveň podporuje prirodzenú črevnú mikroflóru a ničí rôzne vírusy, baktérie a plesne. Najnovšie výskumy dokázali, že obsahuje protilátky na rôzne druhy streptokokov, húb a kvasiniek. Je vhodné aj na vonkajšie použitie ako kozmetický prípravok. Má omladzujúce účinky.



Ako vidieť, možností na posilnenie svojej imunity máme naozaj dosť. Stav nášho organizmu, jeho obranyschopnosť i dostatok energie, je iba v našich rukách. Skúsme žiť teda tak, aby sme svojmu organizmu pomáhali, v súlade s jeho prirodzenými potrebami a pochodmi. Dajme mu to, čo potrebuje a ono sa nám v dobrom odvďačí. Efekt na vlastnom zdraví a príleve energie pocítite veľmi rýchlo. •

-Gaštany-



Miroslav Kubečka
(Bratislava, Slovensko)

Vášnivo rád varí, experimentuje s receptami a fotografuje.

mirokubecka@gmail.com

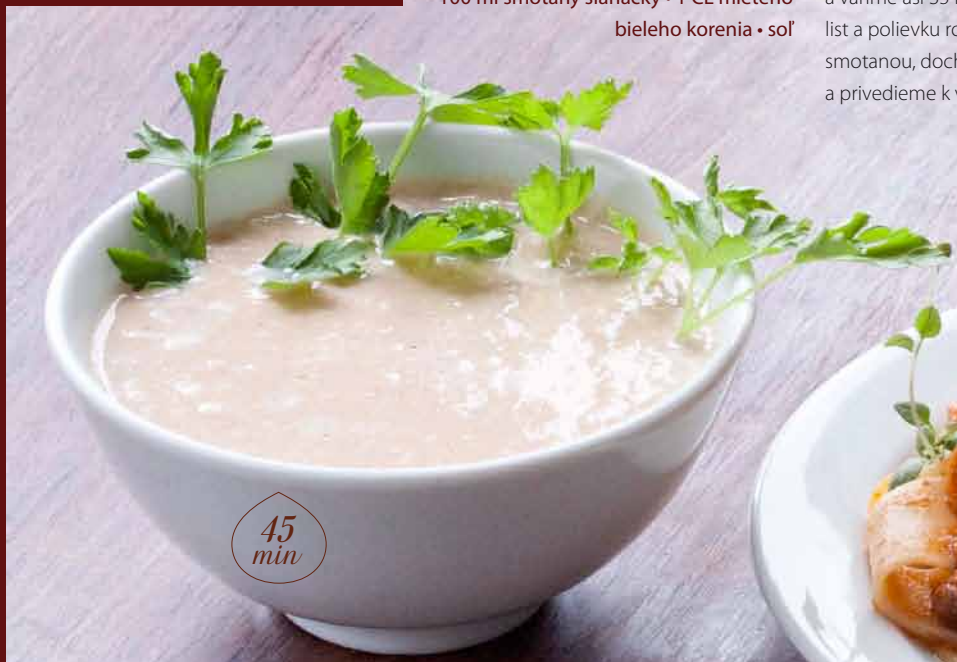
Krémová gaštanová polievka

POTREBUJEME

3PL masla • 1 stonku zeleru • 1 mrkvu • 1 • cibuľu • 3 PL nasekanej petržlenovej vňate • ¼ PL pomletých klinčekov • 1 bobkový list • 1,2 l kuracieho vývaru • 350g uvarených ošúpaných gaštanov • 100 ml smotany šľahačky • 1 ČL mletého bieleho korenia • soľ

PRÍPRAVA

Zeler, mrkvu a cibuľu rozmixujeme v mixéri, na panvici rozpustíme maslo a pridáme rozmixovanú zmes. Varíme asi 10 minút, pridáme gaštany, vývar, vňaťku, klinčeky a bobkový list. Privedieme k varu a varíme asi 35 minút. Vyberieme bobkový list a polievku rozmixujeme, zmiešame so smotanou, dochutíme soľou a korením a privedieme k varu. Dozdobíme vňaťkou.



Koláčiky s gaštanovým pyré

POTREBUJEME

1 cesto na croisanty (alebo lístkové) • 250 g gaštanového pyré • 200 g marcipánu • 1 pevnú hrušku • 1 šľahačku • 5 klinčekov • 2 badiánové hviezdičkyv 1 vanilínový cukor • 1 šťavu z polovice citrónu

Tagliatelle s gaštanmi

POTREBUJEME

400 g uvarených cestovín • 1 pokrájanú mrkvu • 1 pokrájaný petržlen • 2 pokrájané zelerové stonky • 1 pokrájanú cibuľku • 70 g masla • 4 bobkové listy • 1 kúsok kôry škorice • 400 g na jemno pokrájaného jahňacieho mäsa • 500 ml kuracieho vývaru • štipku muškátového orieška • 2PL paradajkového pyré • 100 ml červeného vína • tymianovú vňať

PRÍPRAVA

Na cibuľu pridáme koreňovú zeleninu, po chvíli mäso s vínom a ostatnými surovinami, okrem vývaru. Ten len postupne prilievame, zmes dusíme a občas premiešavame. Keď mäso zmäkne pridáme tagliatelle a posypeme tymianovou vňaťou.

Ružičkový kel s gaštanmi

POTREBUJEME

1 malú cibuľu • 200 g gaštanov z konzervy • 500 ml zeleninového vývaru • 20 g masla • 15 g kryšt. cukru • 600 g ružičkového kelu • 1 PL slnečnicového oleja • soľ • korenie • šťavu z polovice citróna

PRÍPRAVA

V panvici necháme skaramelizovať cukor s maslom, pridáme gaštany a popražíme ich do zlatohneda. Medzitým povaríme prekrojené ružičky kelu v druhej polovici vývaru 15 minút. Na masle opražíme cibuľku, pridáme kel, okoreníme, posolíme, poprášime štipkou tymiánu. Pridáme kel, posekané gaštany a krátko podusíme.



PRÍPRAVA

Do formy na muffiny vložíme cesto, zasypeme ho fazuľou kvôli zaťaženiu a krátko upečieme na 180 °C. Vyberieme z rúry a odstránime fazuľu. Do stredu koláčika vložíme kocku hrušky (2x2 cm), ktorú sme krátko povarili vo vode s vanilínovým cukrom, badiánom, klinčekmi a citrónom. Prikryjeme ju gaštanovým pyré a naň položíme placku z marcipánu. Dáme zapiecť do rúry na asi 20 minút na 150 °C. Podávame s čokoládou a šľahačkou.

VŽDY DOKONALÁ – MAKE-UP

text _ Zuzana Balušková foto _ imagebank



Ako sa postupne približuje čas spoločenských udalostí a plesov, dostávajú sa do popredia aj aktuálne trendy líčenia pre túto sezónu. Môžu poslúžiť ako inšpirácia pre dosiahnutie imidžu dokonalej ženy. Pokiaľ vás zaujíma, po čom by ste počas zimných mesiacov mali vo svojej kozmetickej taštičke siahnuť najčastejšie, tu sú naše horúce tipy!

"NAHÉ" LÍČENIE

Hlavným trendom prichádzajúcej sezóny je aj naďalej tzv. "nahé líčenie". Rýchly a svieži make-up, ktorý ukazuje prirodzenú krásu nositeľky. Základom je dokonalá pleť a koloristicky správny odtieň podkladového krému a korektora, ktorý na vašej pleti vytvára jemný a prirodzený vzhľad. Celkový efekt môže byť matný alebo zľahka rozjasňujúci, doplnený málo výraznými líčkami, bledohnedými až béžovými očnými tieňmi a priehľadným leskom na pery.

VÝRAZNÉ OBOČIE

Hoci pokračujúci trend hrubého a výrazného obočia aj naďalej vytláča úzke obočie pripomínajúce čiarku, nebojte sa! Inšpirujte sa herečkou Brooke Shields – pinzetu nachvíľku odložte a znovu objavte prirodzený oblúk svojho obočia. Pre udržanie upraveného vzhľadu vytrhávajte priebežne len tie chĺpky, ktoré sú od oblúka najviac vzdialené, obočie vždy zafixujte bezfarebnou mascarou. Nezabúdajte, že tvar obočia

vo veľkej miere definuje výraz vašej tváre. Ak si sama na túto zmenu netrúfate, zverte sa do rúk skúsených odborníkov.

VÝRAZNÉ PERY

Chcete byť neprehliadnuteľná? Trend výrazných pier je priam stvorený pre vás! Vyberte si akúkoľvek farbu od jasnej krvavočervenej po tmavobordovú, tie odvážnejšie môžu siahnuť aj po rozšírenej farebnej palete a smelo vyberať už od oranžovej až po tmavofialovú. Vopred hydratované pery obkreslite kontúrovacou ceruzkou rovnakej farby a pomocou štetca naneste rúž. Nezabudnite na jedno z hlavných pravidiel – doprajte si buď výrazný očný make-up alebo sýte pery, no nikdy nie súčasne. Nič nepokazíte, ak skombinujte tento look s bezchybnou pleťou a dvoma vrstvami mascary. Pre Old Hollywood Glamour look pridajte tekuté očné linky a - voilà!

TEKUTÉ OČNÉ LINKY

Po sezónach rozmazávania kajalových ceruziek, sa túto zimu môžeme presvedčiť o tom, že tekuté očné linky sú nesmrteľné! Jednoduchosť a čisté línie idú ruka v ruke s nahým líčením, kde vzniká priestor na experimentovanie. Pre prirodzený vzhľad zvolíme štandardnú jemnú tekutú linku, čím zvýrazníme tvar oka. Pre dramatickosť vzhľadu, zväčšite hrúbku linky, a to buď pozdĺž celej línie alebo len od polovice oka smerom k vonkajšiemu kútiku (à la Bridget Bardot). Tie odvážnejšie dámy môžu opäť vyskúšať tzv. dvojvrstvovú linku, kedy tesne nad čiernu linku aplikujeme linku ľubovoľnej farby. Najodvážnejšie môžu staviť na paralelné očné linky, kedy spodnú očnú linku nenapoja vo vonkajšom kútiku oka na hornú očnú linku, ale vytiahnu smerom von. Fantázii sa medze nekladú...

DYMOVÉ LÍČENIE OČÍ

Dymové líčenie je stále horúcejším trendom. Pokiaľ by ste chceli zostať verné klasickej verzii tohto líčenia v čiernej, tmavohnedej alebo sivej farbe, skúste ju obohatiť o metalické odlesky, ktoré dodajú celkovému vzhľadu nádych luxusu. Ak chcete experimentovať, skúste si vytvoriť celé líčenie v úplne nových farbách: olivovozelenej, tmavomodrej, slabofialovej či bronzovej.



ORANŽOVÝ OČNÝ MAKE-UP

Pozor, pozor! Najnovším trendom pre túto sezónu sa stáva….. oranžový očný make-up! Oranžová nie je vôbec jednoduchou farbou, a už tobôž nie na očný make-up, ale pri troške mixovania sa s ňou môžete pohrať a vytvoriť dokonalý efekt. Inšpirujte sa farbami jesene a k oranžovému základu pridajte odtiene žltej, zlatej, ružovej, červenej až po stredne hnedú. Aby ste trendy oranžovú mohli bežne nosiť, môžete ju použiť ako akcent pre dymové líčenie. Druhým variantom je rovnomerne aplikovať daný odtieň (napr. broskyňová, lososová, zlatožltá) na celé horné viečko. Najdôležitejšie je odhadnúť správnu intenzitu očného tieňa, v opačnom prípade budú vaše oči pôsobiť unaveným dojmom. Pri tomto líčení zabudnite na očné linky, len na vnútornú spodnú linku aplikujte bielu ceruzku. Maskarou pretrite iba horné mihalnice a na pery zvoľte rúž telovej až pastelovo ružovej farby.

PRIPRAVTE SVOJU PLEŤ

Tesne pred líčením nezabudnite svoju pleť dokonale pripraviť v troch krokoch: vyčistenie (mliekom/ pleťovým mydlom), tonizácia (pleťovou vodou) a hydratácia (denný krém s UV faktorom), podľa typu vašej pleti. Skôr, ako si začnete nanášať hydratačný krém na tvár, aplikujte silnú vrstvu balzamu na pery – pred nanášaním rúžu odsajte obrúskom jeho prípadný prebytok. Niekoľko dní pred slávnostným líčením urobte všetko pre to, aby vaša pleť bola hĺbkovo ošetrená a vyživená. Pleťovú masku či píling si naplánujte deň vopred, prípadne ráno, no nikdy nie tesne pred líčením, aby ste predišli podráždeniu pokožky. Dôkladnejšie ošetrenie pleti zverte do rúk odborníkom. Aj keď líčidlá celkom určite dokážu zázraky, cieľom nemá byť snaha vyzerať ako všetci ostatní. Práve naopak. Pozrite sa do zrkadla a skúste si pre zmenu sama, alebo s blízkou kamarátkou, vymenovať všetko čo sa vám na vás PÁČI. Každá z nás je krásna! Zvýraznením svojich dominantných čŕt dosiahnete jedinečný vzhľad, ktorý odráža vašu výnimočnosť, silu a vnútornú krásu. A nezabudnite na úsmev - ten dodá vášmu make-upu iskru a robí vás nádhernou!

VIZÁŽ DOMOV

Ak potrebujete na spoločenskú udalosť vyzerať naozaj dobre a túžite po profesionálnej vizáži, môžete využiť služby make-up artistky. Profesionálne líčenie sa pohybuje v cenách od 20 do 45 €. Vizážistka a autorka tohto článku **Zuzana Balušková** vás rada upraví aj v prostredí vášho domova, v rámci Bratislavy a blízkeho okolia. Nedávno absolvovala stáž v New Yorku, a tak sú trendy, ktoré jej vznikajú pod rukami naozaj hot☺. **0948 552 966**

Tipy **do zimnej výbavy**



_ **CreMa** od Dr. Kitzingera _

Unikátny biomimetický prípravok spája anti-agingový krém a masku do jednej luxusnej textúry s obsahom jojobového a pupalkového oleja, vitamínu E, fytoestrogénu Genistein a živného roztoku pre bunky. Optimálne hydratuje, pleť doslova vypĺňa, pričom zároveň viditeľne sťahuje póry. Zároveň ju chráni pred chladným a suchým vzduchom. Krém sa aplikuje v tenkej vrstve ráno a večer, ale aj ako maska, keď sa nanesie v hrubšej vrstve na 15 minút a následne sa vmasíruje do pokožky. ***50 ml 79,90 €, výhradne v sieti Marionnaud*** •



_ **Hydratation 24 Protection Lévres** od Payot _

Jemný a výživný balzam na veľmi citlivé pery chráni, hydratuje a regeneruje. Jeho nelepivá textúra s dlhodobým účinkom obsahuje bambucké maslo, makadamiový a jojobový olej a vitamín E, čím dokáže perám vrátiť hebkosť a jemnosť. Zároveň pery chráni proti UV žiareniu s SPF 10. ***15 ml 17,60 €, vybrané salóny Payot*** •



_ **Extra výživný očný krém Nutri-Gold** od L´Oréal Paris _

Včelia materská kašička, Pro-Calcium – forma vápnika kompatibilná s pokožkou – a esenciálne oleje z marakuje, marhule, ryžových otrúb, harmančeka, majoránu, ruže, kukurice, pomaranča a neroli sú súčasťou bohatej výživnej a jemne prevoňanej textúry očného krému z novej línie Nutri-Gold určenej pre suchú pokožku, ktorej chýba výživa. ***15 ml 9,90 €*** •



_ **Good Feeling sérum** od Vagheggi _

Špeciálne koncentrované sérum pre citlivú a reaktívnu pleť so sklonom k popraskaným cievkam v dôsledku nepriaznivých klimatických podmienok (vietor, slnko, striedanie teplôt), chráni pred nežiaducimi vplyvmi prostredia a pôsobí ako prevencia pred poškodením. Rýchlo sa vstrebáva, rozjasňuje a zjednocuje vzhľad pleti a zanecháva príjemný pocit. Obsahuje upokojujúce a protizápalové výťažky – zelený čaj, kaméliu a chryzantému, ktoré majú vplyv na ochranu a rekonštrukciu kapilár, rastlinné fytosteroly, červený íl s vysokým obsahom magnézia, ale aj extrakty čučoriedok na ochranu pokožky. ***30 ml, 30 €, www.elementcosmetics.sk*** •

Očistiť sa, zosilnieť a schudnúť!

Očistná, detoxikačná kúra NEERA®



Moja cesta k víťazstvu na Miss World Australia bola vzrušujúca a potrebovala som sa cítiť a vyzerať čo najlepšie. Ďakujem NEERA DETOX,že mi pomohla dosiahnuť môj cieľ byť najlepšou ako sa len dalo. ***Ashleigh Francis,***
Miss World Australia 2010

OČISTA BEZ HLADOVANIA

Počas detoxikačnej kúry NEERA® nahrádzame pevnú stravu prírodným, výživným nápojom zo **stromového sirupu Madal Bal,** čerstvej citrónovej šťavy, vody a kayenského korenia. Tento nápoj stimuluje prečisťujúci proces nášho tela, uspokojuje pocit hladu a dodáva telu energiu bez toho, aby zaťažoval tráviaci trakt, prispieva k obnoveniu biochemickej a minerálnej rovnováhy v tkanivách a bunkách a urýchľuje ich regeneráciu.

TUK SA POČAS DETOXIKÁCIE ROZPÚŠŤA...

Vedľajším, ale veľmi vítaným účinkom Neera® kúry je zníženie nadváhy. Väčšina ľudí, ktorí absolvovali 7 až 10-dňovú kúru, uvádza zníženie váhy o 5 až 10 kg, ostatní schudli 3 až 5 kg. Príčinou úbytku telesnej váhy nie je strata vody, ale predovšetkým odbúranie nadbytočných tukových zásob a nahromadených odpadových látok, preto sa iba veľmi malá časť váhy (ak vôbec nejaká) po skončení diéty vráti. Detoxikačná kúra Neera® pomôže organizmu nájsť svoju prirodzenú rovnováhu a „pripomenie" mu jeho zmysel pre zdravú a vyváženú stravu.



Informácie o očistnej kúre NEERA® a zoznam predajní, ktoré ponúkajú prírodný stromový sirup Madal Bal nájdete na stránke **www.neera.sk** alebo volajte **0948 042 713**.

ZIMA V POHODE

Text _ Vladimíra Dutková-Mináčová



Pľačkanica na uliciach, stále ten istý zimník a rovnaké čižmy, stereotyp so vstávaním za tmy a pozorovaním oblohy bez slnka a nechuť kamkoľvek vyraziť do zimy a sychravého počasia – to všetko dôverne poznáme. Áno to je zima. Možno nie veľmi príjemné obdobie z hľadiska počasia, ale veľmi príjemné na oddychovanie, vnútornú pohodu a rozjímanie. Aj takto treba zimu brať a skúsiť na nej nájsť to pozitívne, čo nám prináša – čas na seba a pokoj v duši.

1

Meditácia

S padajúcimi vločkami a tichom okolo nás, prichádza aj čas, kedy sa môžeme venovať sami sebe a nájsť si chvíľu pokoja. Mnohé moje priateľky hovoria, že nevedia meditovať. Myslím, že na začiatok naozaj nie je podstatné meditovať sedením v lotosovom kvete s vankúšom pod zadkom a rukami v tvare mudry. Ďaleko dôležitejšie je, nájsť si tú chvíľku na zastavenie a spojenie so sebou samým. Do ničoho sa netreba siliť, ale skúste si nájsť denne krátky čas na chvíľku pokoja, sadnite si tak, ako vám vyhovuje a skúste sa zbaviť myšlienok. Nemyslenie je veľmi ťažké, ale snažte sa len tak oddychovať s polootvorenými očami a sústrediť sa na seba, na svoj stred, ktorý máte dva centimetre pod pupkom, na svoj dych, na nepatrné pohyby vzduchu okolo vás... Ak si každý deň doprajete čo i len 10 – 15 minút takého pokoja, časom svoju myseľ vytrénujete tak, že nemyslieť vám nebude robiť problém. Navyše, vnútorným hĺbaním a meditáciou podporujete činnosť svojich ľadvín, ktoré súvisia s elementom vody a teda aj s kontempláciou, učením a rozvojom. Tiež sú orgánom, ktorý je práve v zime najaktívnejší.



2

Kúpele a sauna

Termálne kúpele sú na zimu ako stvorené. Dlhodobé pôsobenie chladu vyčerpáva ľadviny, ktoré majú radi teplo. Ľadviny sú zdrojom našej životnej energie a sily, preto by sme sa mali o ne dobre starať. Zahrievať ich, dobre sa obliekať, dostatočne oddychovať, dopriať si spánok a relax. Relax v kúpeľoch navyše uvoľní našu psychiku a rozohrá naše endorfíny aj v tom najškaredšom počasí! Podobný účinok má aj sauna, ktorá navyše priaznivo pôsobí na naše dýchacie cesty. Podľa tradičnej čínskej medicíny, však rozdiely teplôt horúcej sauny a ľadovej vody výrazne stresujú organizmus a vyčerpávajú srdce. Aj keď striedanie tepla a zimy mobilizuje imunitu, nemali by sme to so saunovaním preháňať. Do sauny chodievajme striedmo a iba v dobrom zdravotnom stave, inak nás sauna len vyčerpá. Celkom iné je saunovanie v parnej saune s nižšou teplotou a prospešnými bylinkami, ktoré sa dá v zimných mesiacoch bez obáv odporučiť aj v pravidelných intervaloch.

3

Proti depresii pohyb

Na depresiu je je najlepšia práca ☺, jednoducho akákoľvek činnosť, ktorá vás teší a napĺňa. Tiež sú dôležité kontakty s ľuďmi a spoločenský život. Ale najúčinnejšími sú určite energetické cvičenia. Možno práve v zimných mesiacoch si konečne nájdete čas na svoj kurz jogy a pustíte do cvičenia naozaj s chuťou. Skúste to! Aj akákoľvek iná fyzická aktivita vám vyrovná hormonálnu hladinu a dopraje vám pocity šťastia. Vyberte si lyžovanie, behanie v prírode, korčuľovanie či bežkovanie. Aj zima ponúka veľa možností zdravého pohybu, navyše s nádhernou scenériou okolo vás. Je však dôležité, aby ste sa hýbali aspoň 2 – 3 krát do týždňa a svoje aktivity robili pravidelne. Aj keď je vonku zlé počasie, do fitka alebo do plavárne sa dá ísť vždy. Okrem iného, vám to udrží kondíciu a optimálnu váhu aj v zimných mesiacoch!





4

Joga pre telo aj dušu

Joga rozvíja naše fyzické aj psychické schopnosti, ozdravuje naše telo, vyrovnáva naše nálady. Kedysi som bola fanúšikom fitka. Chcela som mať kondíciu a peknú postavu. Nikdy som nebola štíhla, ale štíhlosť nie je až taká podstatná ako súmernosť, aby vám kde-tu nepretŕčalo niečo, čo naozaj nepotrebujete. Pokiaľ na sebe pracujete, vidíte výsledky, tak je to vo všetkom. Nevýhoda fitka je možno tá, že odchádzate zväčša úplne zmorení a telo si vzápätí vypýta dávku energie v podobe riadnej porcie jedla. Pred pár rokmi som sa začala intenzívnejšie venovať joge, najprv taoistickej, potom klasickej indickej. Videla som svoje učiteľky aké sú krásne: pevné, súmerné s akurátnymi svalmi, no navyše vždy plné energie a pohody. Aj ja som chcela byť taká. A tak som celkom presedlala z fitka na jogu. Joga je určite väčšia výzva pre naše telo, všetko naťahujete rovnomerne a nie je to vždy jednoduché urobiť poriadne každú ásanu, cítite všetko, čo ste za posledné obdobie zanedbali... Ale s každým pohybom to ide ľahšie a po každej hodine dokážete viac. Joga navyše pracuje aj s našimi meridiánmi – každým cvikom podporujete funkciu iného orgánu, ale aj činnosť kĺbov, šliach či svalov. Učí nás vnútornej pohode, harmónii a rovnováhe. Po niektorých hodinách odchádzam rovnako spotená, ako z fitka. S jediným rozdielom. Necítim menej energie, naopak, mám jej rozdávanie. Joga je tak silný a pozitívny fenomén, že sa môže stať naozaj vašou novou životnou cestou. Treba to skúsiť.

5

Joga + detox + wellness pobyt

Snažili sme skĺbiť všetko to dobré a užitočné, čo môžete pre seba po zime urobiť a smerom k jari naštartovať svoju energiu a líniu.. Pripravili sme pre vás špeciálny štvordňový pobyt v horskom prostredí, v príjemnom hoteli, so všetkým, čo máme radi: s jogou, zdravou stravou, relaxom vo wellness a sebarozvojom vďaka kreatívnym workshopom na rôzne zaujímavé témy. Poďte s tímom nášho časopisu na pár dní do iného sveta a urobte niečo pre seba. Vek vôbec nerozhoduje. Každý deň vás čakajú 2 hodinky jogy pre začiatočníkov (ráno a poobede), vybrať si budete môcť z klasickej i vegetariánskej kuchyne, po celý deň máte k dispozícii wellness s bazénom a saunami a večer vás čakajú workshopy, na ktorých poodhalíme tajomstvá čínskej medicíny, Feng Shui a tarotu. Darujte si čas pre seba. Na príjemné chvíle, na inšpirujúce cvičenie a na nové informácie, ktoré vás posunú dopredu. **My sa na vás tešíme!**

Pobyt sa koná v dňoch 12. - 15. apríla, od štvrtka do nedele v horskom hoteli Hájnice vo Vadičov (20 km od Žiliny). Cena je 159 € na osobu. V cene je ubytovanie + raňajky na 3 noci/4 dni, wellness, kurzy jogy a kreatívne workshopy. Dopláca sa len za obedy a večere, podľa výberu menu. Prihlásiť sa môžete do 23. marca na horoskopy@alternativ.sk alebo na čísle 0903 779 580. Ak pôjdete s kamarátkou a prilhlásite sa dve naraz, platíte len 139 € na osobu!

JOGA
WELLNESS
DETOX
VÍKEND

12. - 15. apríla 2012
Horský hotel Hájnice Vadičov



POĎTE NA RELAXAČNÝ VÍKEND





s tvorivým tímom časopisu HOROSKOPY, s cvičením jogy a kreatívnymi workshopmi!

Feng-Shui _ čínska medicína _ tarot

V CENE SÚ ZAHRNUTÉ:
4 dni/ 3 noci • 3 x raňajky • 6 x joga •
3 x workshop • wellness procedúry

–

Ak chcete urobiť niečo pre seba, prihláste sa na pobyt do 23. marca na **horoskopy@alternativ.sk** a do názvu správy napíšte „víkend". Alebo zavolajte na číslo **0903 779 580**. Pridajte sa! Vek nerozhoduje!
Tešíme sa na Vás!

PARTNERI PODUJATIA:

HOROSKOPY | LPZ www.lenprezenty.sk

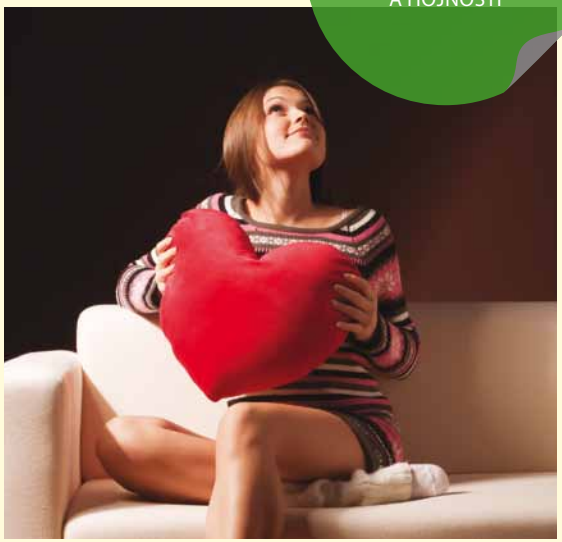
LEN ZA 159 €
Zoberte kamarátku a ušetrite 40 €!
•
Ak sa prihlásite 2 naraz, cena
LEN 139 €
na osobu!

• Alternatívna liečba

ETIKOTERAPIA

Etikoterapia učí človeka zmeniť deštrukčné emócie na pozitívne, podporujúce zdravie a vnútorné šťastie. Pod vedením terapeuta postupne pacient porozumie príčinám podlomeného zdravia. Terapeut pomáha chorému na ceste k samostatnému hľadaniu. Jeho úlohou je počúvať, vnímať oveľa dlhšie, ako je to možné v nemocnici. Celý priestor vyplní príbeh človeka. Tak sa nevyhnutne vykryštalizuje to, čo nie je v jeho živote harmonické. Terapeut sa dostane hlboko do schémy, kde choroba vzniká. Keď sa spoločne s pacientom k príčine dopátrajú, potom nastupuje jasná otázka: Kto má s tou príčinou právo niečo spraviť? Človek sa sám rozhoduje, či si ponechá staré zvyky, hoci vidí, že výsledkom je choroba, alebo sa rozhodne, že s tým zabojuje, že je to oveľa dôstojnejšie, že sa môže poučiť z chýb, prebudovať svoje zvyky a uzdraviť sa. Takže etikoterapia je schopná liečiť všetko, čo človek sám chce. Hranice metódy sú vlastne hranicami organizmu. Je teda možné vyliečiť sa na úrovni tela, duše a ducha, uzdraviť sa vo vzťahu k sebe a k iným.

ZDRAVÝ ŠŤASTNÝ ŽIVOT V LÁSKE A HOJNOSTI



• **www.terramedica.sk**

POVZBUDENIE IMUNITY PROSTREDNÍCTVOM PSYCHIKY A KONTAKTU SO PSOM.



• **www.terramedica.sk**

• Nový rozmer liečby

CANISTERAPIA

Psy dokážu prispieť k rozvoju motoriky, komunikačných schopností, orientácie v priestore, podporiť predstavivosť, pamäťové schopnosti, koncentráciu, vyvolať pozitívne emócie aj rozvíjať sociálne schopnosti. U koho? U každého, kto to potrebuje, bez rozdielu veku, či postavenia. Terapeutické psy nie sú vodiace psy, ani sprievodcovia uľahčujúci život nevidomým, nepočujúcim, epileptikom či ľuďom odkázaným na invalidný vozík. Terapeutický pes samozrejme plní základné povely, ale predovšetkým je pokojný a vyrovnaný a má rád ľudí. Aj pri náhlych zvukoch, dotykoch a prudkých pohyboch zostáva pokojný a neprejavuje agresivitu. Ide tu skôr o povahu a výchovu psa, než o jeho výcvik. Canisterapia sa uplatňuje hlavne ako pomocná psychoterapeutická metóda v situáciách, kedy iné metódy nemožno použiť. Pôsobenie na fyzické zdravie človeka je u canisterapie druhotné, ide skôr o motiváciu k rehabilitácii a povzbudenie imunity prostredníctvom psychiky.

• Duchovný rozvoj

KVALITNÉ ZÁŽITKOVÉ SEMINÁRE

Združenie pre integrálne vzdelávanie (ZIV) organizuje od roku 2000 zážitkové kurzy a semináre v oblasti umenia a rozvoja tvorivosti, relaxácie, prevencie zdravia a harmonizácie vzťahov. Rovnako poskytuje poradenstvo v oblasti zdravého životného štýlu a osobného rozvoja. Výučba prebieha v malých skupinkách alebo individuálne. Medzi výtvarnými kurzami nájdete základy výtvarnej tvorby, ale aj špecializované kurzy a arteterapeutické semináre. Otvorený výtvarný ateliér ponúka každý štvrtok voľnú tvorbu podľa chuti pre každého. Zdraviu sa venujú kurzy Alternatívna prevencia zdravia, Intuitívne liečiteľstvo a Kryštály a kryštaloterapia. Kurzy rozvoja vedomia prinášajú zas spôsoby ako sa uvoľniť, naučiť sa meditovať a nájsť si svoju vlastnú cestu duchovného rozvoja. Obľúbené sú aj semináre Energie vzťahov. Škola ZIV ponúka možnosti naučiť sa ako zaobchádzať so svojím životom, zdravím, túžbami a ako ich uviesť do reality.



ROZVÍJAJTE SVOJ TALENT A ZDRAVIE PROSTREDNÍCTVOM UMENIA.

• **ziv@ziv.sk | www.ziv.sk**

• Harmonické prúdenie energie

TAJOMSTVO FENG SHUI

MÁTE SVOJ BYT UPRAVENÝ PODĽA FENG SHUI?



• **www.alternativ.sk | 0911 442 320**

Prečo sa v nejakých priestoroch cítite zle a v iných môžete stráviť doslova hodiny? Prečo sa v určitých priestoroch nič nedarí a v iných všetko funguje? Aj o tomto rozhoduje Feng Shui – prúdenie energií v priestore. Základné rozloženie energií je v priestore dané podľa umiestnenia vchodu, avšak na nás záleží, či potenciál daného priestoru podporíme, alebo jeho možnosti naopak potlačíme. Úlohou Feng Shui je vyladiť toky energií v priestore tak aby harmonicky prúdili a podporovali zámery a túžby obyvateľov priestoru. Tajomstvo prúdenia energií v priestoroch odhalili Číňania už pred 5000 rokmi a dodnes pre nich zostáva jedným z pilierov šťastného života. Silu Feng Shui najlepšie spoznáte, ak si sami necháte svoj priestor analyzovať, harmonizovať a nastaviť. Potrebujete na to len pôdorys svojho bytu, ktorý slúži analytikovi Feng Shui ako podklad. Ten pripraví projekt a odporučí vám ideálne riešenia. Cena za Feng Shui služby sa dnes pohybuje pri súkromných priestoroch od 3 do 5 Eur na m^2 v závislosti od náročnosti priestoru.

• Krása a zmyselnosť

ŠPERKY Z POLODRAHOKAMOV

NA VALENTÍNA TEN NAJKRAJŠÍ DARČEK SO ZĽAVOU 10 %!

Drahé kamene odnepamäti priťahovali ženy. Nielen pre svoju zmyselnú krásu a exkluzivitu, ale aj pre svoje výnimočné vlastnosti. Energia polodrahokamov vyžaruje pozitívne vibrácie, ktoré dokážu ovplyvniť zdravie človeka, ktorý ich nosí, ale aj jeho psychickú pohodu, vitalitu, či každodenné osudové kroky. Vzácne kamene majú silu harmonizovať prostredie automaticky liečiť. V predajni ZEBRA MINERALS nájdete najrôznejšie minerály, liečivé kamene, polodrahokamy a originálne šperky z dielne Lucie Hradil. Priamo na Valentína 14. februára máte jedinečnú možnosť získať vzácne kamene a šperky so zľavou 10 % a ku každému nákupu dostanete ako darček Ruženín – kameň lásky. Počas celého dňa budú v predajni ZEBRA MINERALS prebiehať módne prehliadky a šperky budú prezentované priamo na modelkách. Príďte si vybrať svoj darček. Predajňu ZEBRA MINERALS nájdete na Námestí Slobody 26 v Bratislave, oproti Fakulte architektúry na STU.



• **www.polodrahokamy-sperky.sk**
minerals.zebra@gmail.com
0915 786 068

ZEBRA MINERALS

OBJAVTE ŽENU V CELKOM INEJ PODOBE.



• **www.noeemi.sk**

• Umenie a inšpirácia

VIRTUÁLNA GALÉRIA

Prijmite pozvanie do virtuálnej galérie obrazov maľovaných žien. Sú zrkadlom pestrého a ilustrovaného sveta výtvarníčky Noémi Kolčákovej Szakállovej. Vyjadruje sa prostredníctvom širokej škály výrazných farieb. Jej charakteristická štylizácia zdôrazňuje zmyselné tvary aj štruktúry tela a duše ženy. Na prvý pohľad jasné línie a typická kompozícia prezrádzajú istú zmes senzuality, ktorú cítime a vnímame prostredníctvom hudby, literatúry a architektúry. Obrazy maľované akrylom sršia množstvom tajomných detailov. Zobrazujú okamihy a príbehy žien, aké vidíme v magických filmoch brilantných režisérov minulého storočia. V mnohých z nich rozoznáte stopy secesie a surrealizmu. Jednoznačným dôkazom citu autorky pre detail a formu šperku je kolekcia textilných brošní a bábik, ktoré si žijú svoj vlastný život. Tvorba Noémi Kolčákovej Szakállovej je obohatená gestickými a dynamickými ilustráciami, ktoré vás sprevádzajú aj v módnej rubrike nášho časopisu.

• Zdravé stravovanie

PESTROSŤ NA TANIERI

RÝCHLO, CHUTNE A BEZ MÄSA, S GOODY FOODY PRODUKTMI!

Chcete sa stravovať zdravo a aj chutne? Cítite, že váš jedálny lístok potrebuje zmenu, zároveň si však hovoríte, že na to vôbec nemáte čas?

V súčasnom hektickom svete ľudia požadujú, aby bolo jedlo chutné a dalo sa aj rýchlo pripraviť. Tieto nároky spĺňajú výrobky Goody Foody spoločnosti ALFA SORTI, ktorá na trhu zdravej výživy pôsobí už niekoľko rokov. Uvedená značka používa len vysokokvalitné suroviny, ktoré sú spracované šetrným spôsobom so zachovaním nutričných hodnôt. Aj keď to tak nevyzerá, Goody Foody je rad bezmäsitého jedla bez akýchkoľvek konzervačných látok a farbív. Vďaka rôznym tvarom a chutiam si dokážete za niekoľko minút vyčarovať vždy nové a veľmi chutné gastronomické prekvapenia a zároveň si udržíte kontrolu nad cholesterolom. Viac informácií o predajniach, kde si môžete Goody Foody kúpiť, alebo o reštauráciách a stravovacích zariadeniach, kde Goody Foody pripravujú, nájdete na www.goodyfoody.sk.



• **www.goodyfoody.sk**

DOPRAJTE SEBE AJ DEŤOM DOBRODRUŽSTVO, NA KTORÉ NIKDY NEZABUDNETE.



• **www.paradisetravel.sk | www.rodinneexpedicie.sk**

• Cestovanie

RODINNÉ EXPEDÍCIE

Zorganizovať si s rodinou zážitkovú dovolenku, je niekedy pre rodičov nadľudské úsilie. Pridať sa ku klasickým poznávacím cestám, ktoré nie sú deťom prispôsobené programom, ani očakávaniami ostatných účastníkov, môže byť problém. Ako teda s deťmi zažiť a spoznať čo najviac? Rodinné expedície sú ideálnym riešením. Pripojte sa ku skupine ďalších rodín s deťmi v podobnom veku a môžete si užiť skutočne výnimočnú dovolenku v rôznych exotických krajinách. Program pre deti je tu súčasťou plánu. Pod vedením skúseného slovenského sprievodcu, sa vaše deti nenásilnou formou oboznámia s novými krajinami, ich kultúrami, filozofiami, pamiatkami či prírodou. Zažijú a uvidia omnoho viac, než sa dočítajú v učebniciach. Ochutnajú dobrodružstvo i adrenalín. Absolvujú napr. školu šnorchľovania, zasúťažia si v rodinných olympiádach, získajú nových priateľov. Dôležité však je, že kým sa deti oddávajú svojim zážitkom, rodičia si môžu vytvoriť aj paralelný program. Dokonalá exotická dovolenka pre všetkých!

• Fitness pre zdravie

WOMAN CARE

GOLEM HEALTH CLUB PRIPRAVIL NOVÝ TYP ČLENSTVA IBA PRE ŽENY.



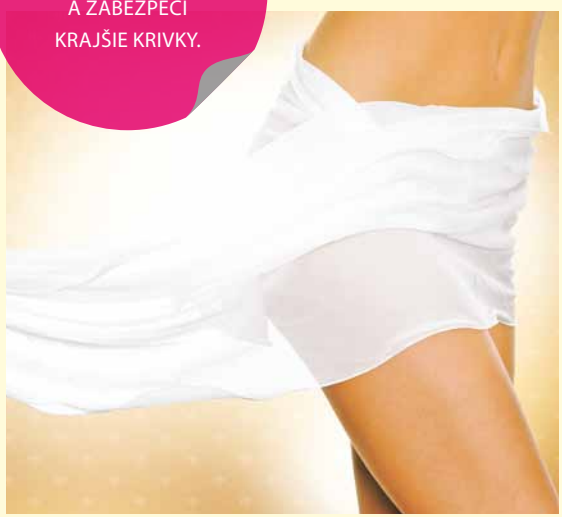
Už dávno vieme, že posilňovne nepatria len mužom, mnohé ženy však stále majú pred cvičením rešpekt.
Stroje, ktoré nevedia používať, pohľady mužov alebo mladých krásavíc s dokonalými tvarmi a ešte dokonalejším oblečením, to všetko vzbudzuje ostych u „normálnej" ženy. Aby bolo cvičenie žien komfortnejšie a ženy sa cítili fajn, Golem Health club pre ne pripravil špeciálny balík Women care – členstvo na 3 alebo 6 mesiacov, ktoré zahŕňa vstupnú diagnostiku, 4 osobné tréningy mesačne s kvalifikovaným trénerom, 12 vstupov na skupinové cvičenia od zumby cez pilates, jogu až po cvičenia na pevný zadok a bruško... Woman care určite nebude len stereotypné chodenie do posilňovne. Ani si to neuvedomíte a kilá budú ubúdať. Navyše, v rámci programu máte zdarma jedálniček vypracovaný tak, aby sedel k vášmu životnému štýlu ale aj detský kútik. Tak neváhajte – zacvičiť si, zrelaxovať či zabaviť sa... Čokoľvek hľadáte GOLEM HEALTH CLUB je cieľ.

• **www.golemclub.sk**

• Štíhla línia

SLIM DO VYTÚŽENÝCH ŠIAT

LESEROVÝ LÚČ VÁM ROZTOPÍ TUK A ZABEZPEČÍ KRAJŠIE KRIVKY.



Určite poznáte to zúfalstvo, keď sa nezmestíte do šiat, alebo keď máte práve v obľúbených rifliach veľký zadok...
Zbytočný tuk len podkopáva naše sebavedomie. Vďaka najmodernejšej americkej novinke SlimLipo zoštíhliete doslova na počkanie. Tento inteligentný laser je najmenej invazívnou metódou liposukcie na svete. Vďaka laserovému lúču SlimLipo, ktorý cielene a rovnomerne roztápa tuk, pričom nenarušuje ostatné spojivové tkanivá, je ošetrenie bezpečné a bezbolestné, bez modrín, deformovanej pokožky, krvácania a jaziev. Na rozdiel od iných liposukcií spevňuje ovisnutú pokožku a vytvára hladké povrchové kontúry. Laserom roztopený tuk je jemný a veľmi ľahko sa z tela odsaje. Ošetrenie trvá hodinu až dve v lokálnej anestéze a nie je po ňom nutná hospitalizácia. Ošetrenia SlimLipo sa vykonávajú v centre exkluzívnej estetickej medicíny Victoria Regia v Bratislave, ktoré je momentálne jediným zariadením na Slovensku s týmto nadštandardným zákrokom.

• **www.victoria-regia.sk | 0902 222 999**



Biopark

PREDAJŇA S BIO POTRAVINAMI, BEZLEPKOVOU STRAVOU, ZDRAVÝMI SLADKOSŤAMI, BIO OVOCÍM. BIO ZELENINOU A PRÍRODNOU KOZMETIKOU.

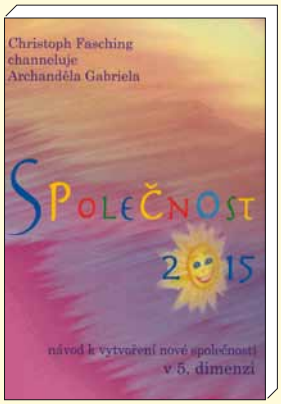
NÁJDETE NÁS:
Aupark, Einsteinova 18, Bratislava 0911 713 965
Avion, Ivanská cesta 16, Bratislava 0911 444 922
CBC, Karadžičova 8, Bratislava 0911 713 964
Polus, Vajnorská 100, Bratislava 0911 444 923

Obezita škodí imunite

Málo pohybu, príjem vysokokalorických jedál, stres, sedavé zamestnanie a obezita. Vedeli ste, že toto všetko môže systematicky likvidovať váš imunitný systém? Ak sa tento rok chcete preplneným čakárňam u lekára vyhnúť, nie je nič jednoduchšie. Odborníci odporúčajú, dopriať si práve na jar generálku obranyschopnosti organizmu. Poruchou imunitného systému totiž v súčasnosti trpí každý tretí človek. Jeho nedostatočná funkcia sa prejavuje napríklad pocitom únavy, bolesťami kĺbov, zhoršeným hojením rán či opakovanými bakteriálnymi, vírusovými a plesňovými ochoreniami. Ak objavíte malé nedostatky, pomôcť vám môže napríklad liečba výťažkami Hlivy Ustricovitej s tisícročnou tradíciou. Niekoľko chutných receptov však v tomto prípade asi nepostačí! Najsilnejší imunomodulačný prvok zvaný Beta glukán je totiž v čerstvej hube pevne viazaný a v tejto forme je z neho využité len veľmi malé množstvo. Navyše, najväčší obsah Beta glukánu sa nachádza práve v nožičkách, ktoré sú pre svoju tuhosť ťažko konzumovateľné. Aj z týchto dôvodov je pre serióznu podporu zdravia a krásy vhodnejšie užívať beta glukán v čistejšej forme, teda v podobe výživových doplnkov. Hliva Ustricovitá obsahuje vysoký podiel proteínov, uhľohydrátov, 8 esenciálnych aminokyselín, vitamíny a minerálne prvky, ktoré majú na náš organizmus skvelé účinky v podobe lepšej obrany tela pred vírusmi, parazitmi, baktériami, ako aj pri liečbe rakoviny či iných závažných ochorení. Okrem toho Beta glukán výrazne znižuje cholesterol, pomáha pri liečbe vysokého krvného tlaku, rieši aj najťažšie gynekologické ťažkosti a vypĺňa vrásky. Spoločnosť Natures prináša



na náš trh kapsule Beta glucan 500 určené pre každodennú podporu imunitného systému, ktorý je oslabený klimatickými zmenami, stresom alebo únavou, na ochranu organizmu pred bežnými infekciami ako napríklad chrípka či angína i na celkové posilnenie organizmu. Výrobok bol ocenený známkou kvality Slovak Gold aj vďaka mikronizácii beta glukánu, ktorý vďaka minimálnej veľkosti častíc preniká do ľudského tela cez klky tenkého čreva. Následne sa cez lymfatický systém dostane do krvného riečišťa, kde zdvojuje väzbu imunitných buniek na patogén v podobe baktérie, vírusu, plesne i rakovinovej bunky. Navyše, podporuje tvorbu a prežívanie kmeňových buniek v kostnej dreni z ktorých sa tvoria biele a červené krvinky.
BETA GLUCAN 500, Natures, 30 tabliet, predaj v lekárni, 36,50 €



• Christoph Fasching

SPOLEČNOST 2015

NÁVOD K VYTVOŘENÍ NOVÉ SPOLEČNOSTI V 5. DIMENZI

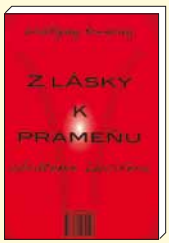
ANCH BOOKS | 2011 | www.anch-books.eu

Po kontroverznej knihe Wolfganga Kremlinga prichádza vydavateľstvo Arch Books s novinkou od Christopha Faschinga, v ktorej autor, s podporou Archanjela Gabriela, začína postupne odhaľovať to, čo ľudstvo v najbližších rokoch čaká... aj samotný názov napovedá, že prelomovým je rok 2015, hoci zmeny vo vnímaní sveta sú dlhodobé a postupné. Čo presne môžeme čakať?

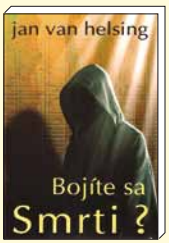
Na prvý pohľad sa nastoľované problémy môžu zdať hrozivé, možno až neprekonateľné, očakávané zmeny abstraktné a idealistické... autor je však optimistom. Keď sa nakoniec čitateľ nechá „uniesť", tak zistí, že mnohými témami sa každý z nás už v živote niekedy zaoberal. Hodnota peňazí a ich vzťah k šťastiu, ekológia, udržateľnosť života na zemi v kontexte s vyčerpávaním prírodných zdrojov, výzvy populačného a demografického vývoja a podobne – to všetko sú veľmi pálčivé oblasti. Fasching však ide ďalej – obraz, ktorý ponúka je ďaleko komplexnejší. Hovorí o tom, že ľudská spoločnosť bude po roku 2015 úplne iná, odlišná od tej súčasnej. Hovorí o prechode do 5. dimenzie, hovorí o kvalitatívnych zmenách v myslení ľudí a o zmene spoločenskej formy, kde rozhoduje vzájomný rešpekt, porozumenie, podpora a láska. A to všetko bude mať priamy dosah na ekonomické vzťahy, politiku, stravovanie či východu detí. Všetky tieto zmeny prispejú k vzniku skutočného a trvalého šťastia všetkých ľudí. To je hlavou myšlienkou a posolstvom celej knihy, ktorá sa ako strieborná stuha prepletá jej stránkami. Autor vidí v prechode do piatej dimenzie riešenie mnohých prvkov nerovnováhy, ktorým čelíme v súčasnosti. Doterajší vývoj ľudstva priniesol mnohé problémy – od vykorisťovania a prehlbovania sociálnej nerovnosti, cez nepredstaviteľné drancovanie prírodných zdrojov, vzrastajúcu moc korporácií, až po narušené rodinné vzťahy či prírodné katastrofy. Dostalo sa ľudstvo do slepej uličky? Podľa mnohých ukazovateľov sa zdá, že to tak naozaj je. Možno súčasnosť, v podobe ako ju poznáme, nie je trvalo udržateľná. Fasching nepopiera závažnosť týchto výziev. Ponúka však svoje riešenie problémov spoločnosti, v ktorej má súkromné vlastníctvo úplne inú podobu, výrobné procesy berú ohľad na životné prostredie a celá spoločnosť bude odzrkadlením slobodných rozhodnutí všetkých ľudí. Piata dimenzia je teda stavom vedomia, ktorý sa dá označiť aj ako stav oslobodenia sa od strachu. Každý sa naučí prekonávať svoje obavy a namiesto nich bude posilňovať sebadôveru a vychutnávať si radosti života. Každý tak bude schopný odhaliť a pochopiť, kým vlastne je. Nie je to zmysel života každého človeka?

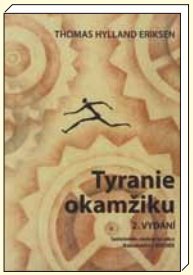
Vo vydavateľstve **Anch Books** vyšli aj tieto zaujímavé tituly:











• Thomas Hylland Eriksen

TÝRANIE OKAMŽIKU

Společensko-ekologická edice Nakladatelství DOPLNĚK | 2009 | www.doplnek.cz

Zdvihnite ruku hore tí, ktorí máte pocit, že dni ubiehajú čoraz rýchlejšie, množstvo povinností narastá geometrickým radom a naša produktivita, ak vôbec rastie, tak rastie lineárne! Koľkí z nás majú pocit, že tých 24 hodín denne, ktoré má každý z nás k dispozícii, je desivo málo? Prečo s vyplazeným jazykom a tvárou v prachu bežíme vpred, aby sme si na konci dňa uvedomili, že sme len tak-tak boli schopní udržať tempo s „dobou"? Napadlo vás niekedy zastať a z plného hrdla zakričať na okolitý svet „Zastavte, chcem vystúpiť!"?

Nič z toho nie je náhoda. To je tá dobrá správa, pretože nám dáva vieru v schopnosť porozumieť týmto javom. Zlou správou je, že neexistuje žiadne jednoduché riešenie. Tento chaotický a krkolomný potkaní pretek totiž nie je len súkromným peklom jednotlivcov, ale je odzrkadlením hlbokých a zásadných celospoločenských zmien, ktorým čelíme. A preto nestačí zaplatiť si hodinku či dve u svojho psychoterapeuta, vyliečiť treba celú spoločnosť. Dá sa to vôbec?

Nórsky antropológ Thomas Eriksen s jedinečným nadhľadom a vtipom sebe vlastným komentuje zákonitosti našej epochy a nachádza nečakané súvislosti medzi vývojom informačnej spoločnosti, modernými technológiami a každodennými úskaliami našich životov. V centre jeho záujmu je čas a človek. Tyrania okamihu znie hrozivo. Veď koho by nedesila predstava spoločnosti, v ktorej všetko beží veľkou rýchlosťou bez toho, aby sa čokoľvek pohlo vpred? Prečo technologické zmeny, ktoré zdanlivo podporujú efektivitu a tvorivosť, v skutočnosti spôsobujú pravý opak? Aký reálny vplyv na naše životy má vedecko-technický pokrok?

Žijeme v uponáhľanej dobre – život sa zmenil na hysterický sled prekypujúcich okamihov, kde neplatí žiadne „pred" a „po" a kde zanikol rozdiel medzi „tu" a „tam". Každý nasledujúci okamih prichádza tak rýchlo, že žiť v prítomnosti je čoraz ťažšie. Dôsledky takej extrémnej uponáhľanosti sú zdrvujúce: tyrania okamihu ohrozuje existenciu minulosti a budúcnosti ako mentálnych kategórií. Aj preto, že žijeme v dobe internetu, mobilných telefónov, SMS správ, e-mailov, on-line obchodovania... stále viac ľudí si tak zvyká na život, v ktorom sa mihajú útržky informácií bez jasného cieľa a vnútorných súvislostí. Moderná spoločnosť je príliš úspešná vo svojej snahe zefektívňovať, zvyšovať výkonnosť, modernizovať a štandardizovať. Zmeny však už teraz prebiehajú tak rýchlo, že nik k nim nestihne zaujímať stanovisko a reagovať na ne. A keď sa neustále niečo deje, nedeje sa vlastne vôbec nič.

Na začiatku éry osvietenstva platilo, že mať vedomosti znamenalo mať moc, minimálne nad svojím životom. Dnes nemáme znalostí nedostatok, ale prebytok, a tak rastie aj naliehavosť triedenia týchto informácií. Do časového priestoru, ktorý má človek k dispozícii a je viac-menej konštantný, sa musí zmestiť čoraz viac informácií, spotreby, pohyby a aktivity všeobecne. A ak zamieri táto krivka kolmo hore, čas prestane existovať. Čas zmizne. Vidíme všade okolo seba exponenciálne rastové krivky. Cena za tento rast je veľmi vysoká – my platíme tým, že čas sa začína blížiť nule. Každý jednotlivý okamih je presýtený podnetmi.

Čo sa vlastne s tým všetkým dá robiť? Proti rýchlosti bojovať pomalosťou? Prečo nie? Pomalosť je ako žiadateľ o azyl – potrebuje všeobecnú podporu, sociálnu výpomoc, financie z verejných zdrojov... rýchlosť sa ubráni sama, nič nie je konkurencieschopnejšie ako ona. Každý z nás sa teda slobodne môže rozhodnúť pre možnosť, že nenechá pomalosť požierať rýchlosťou. Žiť v ľubovoľnom okamihu tak, aby nás ten nasledujúci neuháňal a netlačil dopredu. Našťastie nestojíme pred výlučnou voľbou medzi hektickým, uponáhľaným a preplneným časom na jednej strane a pokojným, lineárnym a pomalým časom na strane druhej. Cieľom by malo byť nachádzanie harmónie uprostred sveta, ktorý je dostatočne priestranný a veľkorysý, aby poskytoval priestor pre oba póly. Až bude človek na smrteľnej posteli, je málo pravdepodobné, že bude ľutovať, že odoslal málo e-mailov, zúčastnil sa nedostatočného počtu porád, či sústredene nesledoval dostatok nekonečných telenoviel... ľuďom zrejme viac záleží na priateľstve, rodine, uznaní či poznaní. Takže tá harmónia je predsa dosiahnuteľná.

ZENE, CVIČENÍ A MEDITÁCII

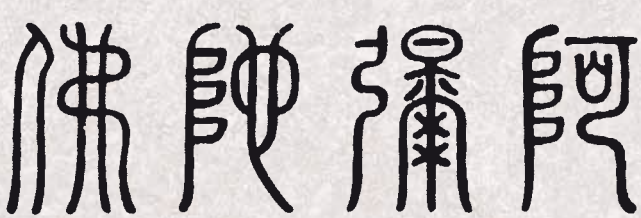
text _ Ľubor Košút, opát Bratislavského zenového centra

Je jeden pekný príbeh. Prihodil sa dvom zenovým učiteľom v Kórei. Zobrali si taxík a keďže boli v habitoch, taxikár ihneď videl, že sú mnísi. A začal: „Och, vy ste takí skvelí, vaša prax je na vysokej úrovni...", a tak ďalej. Potom povedal: „Ja nemôžem cvičiť zen, lebo neviem čítať čínske znaky." Na to jeden z učiteľov, povedal: „Ale ani Buddha nevedel čítať čínske znaky..."

Už v predchádzajúcich číslach časopisu sme veľa hovorili o jednoduchosti zenu, aj o tom, že zen môže cvičiť každý. Že podstatou meditácie je nemyslieť, že na otázku ČO SOM? je len jedna správna odpoveď: NEVIEM. Že svoju myseľ treba pravidelne cvičiť, že zenový výcvik je o skúšaní, že najdôležitejšie v bežnom každodennom živote je UROBIŤ TO - konať, nemyslieť, nerozprávať o tom, nežiť v minulosti ani v budúcnosti, mať prítomnú myseľ práve v tejto chvíli a sústrediť sa iba na to, čo robím – jednoducho byť TU A TERAZ. Meditovať, vyprázdniť myšlienky, urobiť si duchovnú očistu, hygienu, nechať si v mysli len to najnevyhnutnejšie...

Zenová majsterka Bon Yo

začala zen praktizovať v Gdaňsku v roku 1984. Roku 1988 začala intenzívnejšiu zenovú prax v Zenovom centre v Providence, pod vedením zenového majstra Seung Sahna a iných majstrov kórejskej tradície. V roku 1994 dostala inka – povolenie vyučovať od zenového majstra Seung Sahna. Roku 1995 sa so svojím manželom, zenovým majstrom Wu Bongom, presťahovali do Francúzska a založili Parížske zenové centrum. V apríli roku 2005 dostala



Namu amita bul – meno (mantra) Buddhu Amitabhu

od zenového majstra Dae Kwanga dharmu a stala sa tak 80. patriarchom v línii od Buddhu. Vyučuje zen po celej Európe, dlhé roky bola vedúcou učiteľkou Slovenskej zenovej školy Kwan Um. Okrem toho sa venuje aj maľbe a ilustráciám. Tu je pár jej cenných postrehov a myšlienok...

O meditácii

Raz sa ma jedna študentka spýtala: *Čo je to meditácia? Počúvam, že je treba odhodiť myšlienky. Ale neviem, čo sa stane, keď svoje myšlienky odhodím, čo mi potom ostane?* Bola to veľmi dobrá otázka. Je to, ako keby sme mali staré topánky, ktoré sú veľmi pohodlné, v ktorých sme chodili niekoľko rokov. Už sa rozpadávajú, sú to dobré topánky, ale sú pohodlné a poznáme ich. Tak sa k nim pripútame a trvá nám dlho, než sa rozhodneme kúpiť si nové. A potom kráčame v nových a hovoríme si: „Och, tie staré boli také dobré!" Vždy sa môžete vrátiť a opäť používať svoje staré topánky... Ak chcete vedieť, čo sa deje pri meditácii, skúste to. Sadnite si, pretnite všetko myslenie a urobte to.

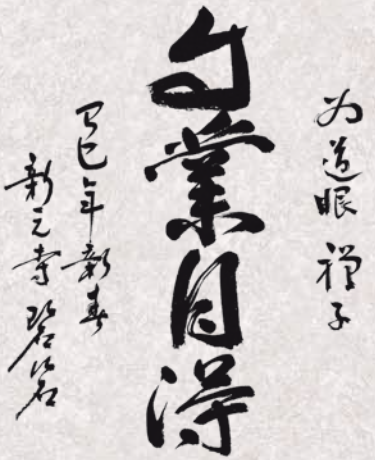
O tom, ako začať

Máme tento svet a existuje v ňom pre nás možno nepredstaviteľná energia, ktorej súčasťou sme. Nie je možné sa od nej oddeliť. Zenový majster Seung Sahn vždy vravieval, že sme vytvorení z tej istej látky, a to je absolútna pravda. V tomto vesmíre je všetko z tej istej látky, len to má odlišnú formu. Je to ako voda – H2O. Niekedy je to para, niekedy voda, niekedy ľad, niekedy sneh, avšak vždy je to H2O. Takže tu niekde môžete začať: „Som súčasťou tohto vesmíru, tento vesmír je súčasťou mňa. Nie sme oddelení. Všetko je v jednom." Od tohto bodu začnite, posaďte sa a iba dovoľte, nech odídu všetky hlúpe emócie, ktoré vytvárame. Potom čo? Potom sa pozeráme na veci z tohto uhla pohľadu. Potom vidíte to, čo naozaj je.



Perceive sound – vnímaj zvuk (Kwan Seum)

You make, you get – čo vytvoríš, to máš



O svete za zatvorenými očami

V tomto svete je všetko dočasné. Všetko, čo máme, alebo vidíme a vnímame, je v nejakom vzťahu s nami. Môžeme veci vidieť, chutnať ich, počúvať, dotýkať sa ich, cítiť ich, takže celý svet je vo vzťahu k našej existencii. Keď naša existencia skončí, a naša existencia určite skončí, vieme to, čo potom? Je jedno porekadlo: „Krása je v očiach toho, kto sa pozerá." Ja hovorím, že všetko je v očiach toho, kto sa pozerá. Ak zatvoríte oči, už to nejestvuje, že? Takže čo vidíte, čo počujete, čo chutnáte, všetko je pravda. Takže keď nechutnáte, keď sa nepozeráte, keď nepočúvate, už to viac nie je pravda? Skúste sa pozrieť na veci z tejto perspektívy. Vo svojom živote všetko meriame svojím chápaním. My, ľudské bytosti 21. storočia, sme veľmi inteligentné, chápeme mnoho vecí. Ale jedna dôležitá vec, ktorú nechápeme, je naše vlastné ja.

O nekonečnosti v čase a priestore

Keďže je naša myseľ stratená a ešte nedokonalá, nedospelá, musíme sa pri meditácii stíšiť, ticho sedieť a prestať sa hýbať na všetkých úrovniach, nielen na úrovni telesnej, ale aj na úrovni mysle. A keď sa prestaneme hýbať, zjaví sa to. Len si sadnite, nech sa veci zjavujú, nebuďte pripútaní k budhizmu, zenu, k žiadnej filozofii, lebo ak to urobíte, nahradíte jednu chybu druhou. Zameníte napríklad pripútanosť k peniazom a k dobrej situácii za pripútanosť k náboženstvu či filozofii. Stále je to len pripútanosť. Ide o to, oslobodiť sa, použiť toto telo, použiť túto myseľ, použiť svoju situáciu v kontexte, v ktorom sa teraz nachádzame v tomto svete, vyskočiť z neho a stať sa nekonečným v čase a priestore. Keď svoje poznanie a svoje skúsenosti odložíte a vnímate všetko okolo seba také, aké to je, odhodíte myšlienky na minulosť a úvahy o budúcnosti, ocitnete sa v nekonečnom čase a priestore. Obloha je modrá a tráva je zelená. Keď stretnete niekoho, kto je smädný, dáte mu napiť. Len to. Jasne vidíte tento svet a svoju skutočnú podstatu. Dosahujete skutočnú slobodu. •

Vy sa pýtate, numerologička radí!

NUMERÓLOGICKÁ PORADŇA

Som šťastne vydatá a mám dve deti. Pred časom som však stretla svoju bývalú lásku z vysokej školy a zaiskrilo to medzi nami. Myslím, že obaja by sme chceli tento vzťah rozvíjať ďalej, ale máme trochu strach. Čo s tým? Má to nejakú šancu?

Klára 25. 5. 1978
Dominik 15. 8. 1978

Nie, nie a nie!
Žiadna rajská záhrada, hoci plná omamnej vône a sladkých jabĺk, neexistuje bez hada. Problémy, ktoré by na oboch stranách prišli, by ste nedokázali riešiť. Veď obaja máte záväzky. Aj keď je vzájomná náklonnosť silná, nikdy by to neprerástlo do vážnejšieho vzťahu a veľmi skoro by vám obom začala vojna života v partnerskom trojuholníku. Toto naozaj chcete?

Čo ma čaká v partnerskom živote? Mám vzťah s mladším mužom a zaujíma ma, ako to s nami vyzerá v najbližšom čase a či má tento vzťah nejakú budúcnosť.

Diana 2. 3. 1953
Maroš 22. 8. 1967

Verím,
že sa vám tento vzťah zdá úžasný, aj naďalej taký bude. Zamysleli ste sa však nad tým, prečo? Spočítali ste svoje financie a nehnuteľnosti? Máte omnoho mladšieho partnera, ak s ním zotrváte, odporúčam vám neuzatvárať žiadne záväzné zmluvy, ani s ním nevstupovať do vážneho zväzku.

Čo čaká mňa a môjho priateľa v budúcnosti? Zaujíma ma najmä zdravie, práca a vlastné bývanie.

Gabriela 22. 3. 1963
Richard 5. 1. 1976

Máte krásny vzťah,
vážte si to. Hlavným pilierom ste vy sama, ale váš partner si vás hlboko váži a znamenáte pre neho viac, než si sám uvedomuje. Váš vzťah je harmonický a stabilný. Čo sa týka práce, nie je síce finančne zaujímavá, ale je dlhodobá, čo je dôležité. V bývaní vás síce čakajú zmeny, ale zatiaľ len menšieho charakteru – ako rekonštrukcia, či prístavba. Vaše zdravie je vynikajúce a aj v budúcnosti bude, váš partner si musí dávať lepší pozor na kríže a ľadviny.

Som už desať rokov vydatá a máme dve deti. Manžel však pracuje už dlhšie v zahraničí a keď príde domov, takmer si už nemáme čo povedať. Naše city ochladli, nič medzi nami nie je. Chcela by som vedieť, či ešte niekedy v živote stretnem nejakého iného muža, na ktorom mi bude záležať a jemu na mne...

Martina 1. 2. 1982
Filip 4. 10. 1983

Máte pravdu,
vaše manželstvo je, žiaľ, v troskách. Čas a vzdialenosť si vybrali svoju daň. Ak sa rozhodnete vyriešiť situáciu radikálne, váš manžel najprv nebude proti, no po čase si uvedomí všetky svoje chyby. Vy však už budete na inej lodi. V druhej polovici tohto roka sa vám bude dariť aj v citovej oblasti, ale aj v práci a v peniazoch.

Môj syn má problém s motiváciou v živote, nič sa mu nechce, nič ho nezaujíma, nevie sa chytiť. Utieka sa, bohužiaľ, k drogám a často sme už s mužom z toho nešťastní a nevieme, ako to riešiť. Má šancu, že sa z toho dostane sám alebo potrebuje odbornú pomoc? Kedy sa toto u neho prelomí a v čom by mohol nájsť uplatnenie a nejaký hlbší zmysel v živote?

Timotej 1. 1. 1991

Váš syn je veľmi múdry a inteligentný. Zišiel však z cesty a hľadať sa bude pomalšie a postupne. Je pre neho dôležité, aby opäť našiel vieru v seba. Má dobrý potenciál na to, aby sa zo závislosti dostal, jeho čísla sú veľmi priaznivé. Treba však prerušiť vyšliapané chodníčky a poslať ho do iného prostredia. Prospela by mu práca so zvieratami alebo na farme. Cez živé bytosti skôr nájde sám seba a svoje stratené city...

Žijem vo veľmi komplikovanom vzťahu a chcela by som sa opýtať, či to má pre mňa vôbec nejaký zmysel. Stretávame sa už pol roka a nič sa zatiaľ nezmenilo. Má to nejakú perspektívu?

Nikola 3. 9. 1986
Peter 21. 3. 1983

Obavy sú na mieste, tento vzťah nevyzerá perspektívne. Váš partner sa ešte nenašiel, nemá stabilitu, ani vieru v samého seba. Svoju cestu bude hľadať dlhšie a bude mať problém sa niekedy usadiť. Čo sa vás týka, vy ste veľmi rýchlo dozrela, často sa aj príliš rýchlo ženiete vpred, priamo pred cieľom však spochybňujete svoje rozhodnutia. Nerada sa podriaďujete a veľmi málo si necháte poradiť. Citová oblasť vás neuspokojuj, finančná detto. Možno je načase vydať sa na cestu obrazne i doslova – do zahraničia za novými skúsenosťami, zážitkami a láskami.

Chcela by som sa spýtať na našu budúcnosť. S manželom sme spolu pomerne krátko, ale náš vzťah je pekný a plný lásky. Problém je však v našej práci, akosi si stále nevieme nájsť to pravé orechové... Žiaľ, nemáme doposiaľ vyriešenú bytovú otázku, preto nemôžeme ani plánovať bábätko, aj keď by sme si to obaja priali.

Radoslava 23. 5. 1979
Ján 4. 6. 1976

S bábätkom počkajte ešte dva roky. Čo sa práce týka, skúste si nájsť nejakú spoločnú v zahraničí, pokojne vycestujte aj na dlhší čas, možno sa tam napokon aj usadíte. Viete o sebe, že máte talent aj na umenie? Skúste sa pozerať na seba aj na svoje okolie realistickejším pohľadom, možno prídete na veci, ktoré ste doteraz nevideli. Aj keď nebudú možno vždy príjemné, budete k môcť k životu aspoň triezvejšie pristupovať.

Mám dcéru, ktorej často nerozumiem. Niekedy mám pocit, že sú v nej dve osobnosti. Reakciami mi niekedy pripomína 30 ročnú osobu. Často si s ňou neviem pri výchove rady.

Natália 6. 4. 2007

Vaša dcéra je nesmierne múdra a intuitívna. Ako malé dieťa, môže byť ešte veľmi silno napojená na vesmír, ale aj na zážitky z minulých životov. Vyčkajte ešte, časť jej osobnosti sa začne meniť neskôr, vo veku od 7 do 9 rokov. Nič zlé neurobíte, ak navštívite psychológa, nebojte sa však o ňu, je zdravá a v poriadku. V živote bude aj veľmi úspešná.

Trápi ma vzťah môjho syna a nevesty. Sú mladí a majú malého synčeka. Veľmi to však medzi nimi neklape. Čo môžeme očakávať?

Radoslav 19. 4. 1990
Alena 2. 1. 1985

V tomto vzťahu naozaj padla kosa na kameň. Obaja sú komplikované, tvrdohlavé povahy a ani jeden z nich nevie robiť ústupky. On je verbálne útočnejší, ona nie vždy úprimne povie, čo si naozaj myslí, a tak sa priepasť medzi nimi len prehlbuje. Zdá sa, že nie je možný kompromis. Šanca na záchranu vzťahu tu síce je, ale keďže nevedia spolu komunikovať, sami to určite nezvládnu. Potrebovali by radu psychológa.

Vaša nevesta si, okrem iného, musí dávať pozor aj na zdravie. Ak začne pociťovať akékoľvek ťažkosti, netreba čakať ani váhať a ihneď sa poradiť s lekármi.

Vo svojej súčasnej práci nie som ešte ani rok, ale neviem sa s ňou vnútorne zmieriť... Prežívam veľa stresov, úzkosti, navyše aj moja pracovná náplň duševne neuspokojuje. Rada by som si našla niečo iné, pre mňa vhodnejšie. Chcem sa spýtať, či je budúci rok 2012 pre mňa vhodný na zmenu práce. Zvažujem aj diaľkové štúdium popri práci, ale moja súčasná práca ma dosť vyťažuje a neviem či by som mala silu vo voľnom čase ešte študovať.

Lea 15. 3. 1984

Vidím, že práca nie je to jediné, čo vás trápi. Je to aj existenčná a citová otázka, v ktorej nie ste celkom naplnená. Do vienka ste dostali všestranný talent, preto vás momentálna práca neuspokojuje. Porozmýšľajte nad prácou v cestovnej kancelárii, tá by vám mohla dať krídla, ktoré potrebujete. K harmonickému uplatneniu vám chýbajú ešte dva roky, dovtedy sa pokúste robiť čokoľvek, čo vás baví, či už je to štúdium, celkom iná práca, alebo nové hobby. Dôležitý je pre vás pocit naplnenia.



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

numerologia@alternativ.sk

ČÍNSKE HORÓSKOPY

február
marec
apríl



Majster Wong Tin
(Hong Kong, Čína)

horoskopy@alternativ.sk

Potkan

1948 , 1960 , 1972, 1984, 1996 a 2008



MESIAC TIGRA
(4.február – 5.marec 2012)

V práci budete mať ťažký mesiac, ale nemali by ste sa spoliehať na pomoc druhých. Namiesto toho si vyhrňte rukávy a pustite sa do toho sami.

Kariéra: Osobné spory v práci vás prinútia sa zamyslieť. Nikdy nezasahujte do práce iných. Môže sa vám to vypomstiť.

Peniaze: Dávajte si pozor na súdne spory, ktoré môžu spôsobiť straty na vašom kapitále. Pozor na zbytočné výdavky. Starajte sa o zdravie svojej rodiny, akýkoľvek zdravotný problém môže zvýšiť výdavky.

Zdravie: Venujte veľkú pozornosť bezpečnosti pri športe a hrách s loptou. Víťazstvo za každú cenu je nebezpečné.

Láska: Manželia, ktorí sú obdarení láskou sa musia vyvarovať pokušiteľa , ktorý vás chce len vyviesť z miery. Rodina je pre vás na prvom mieste. Nezadaní by si mali dávať pozor na dobrodružstvá so zadanými.

MESIAC ZAJACA
(6.marec – 19.apríl 2012)

Tento mesiac nastane vo vašom živote zlom. Je vhodný čas požiadať o nový projekt, využite to. Úspech získate trpezlivosťou a detailným plánovaním vopred. Okrem toho môžete čakať podporu od ušľachtilého človeka.

Kariéra: Pri získavaní informácií o zaujímavých témach si zvýšite kvalifikáciu a na základe toho môžete získať lepšie zamestnanie.

Peniaze: Vaše peniaze budú prichádzať vo vlnách, ale dávajte si pozor na problémy. Kým váš pravidelný príjem bude dobrý, špekulatívne príjmy budú slabšie.

Zdravie: Ak budete cestovať, dávajte si pozor na dýchacie problémy, ktoré môžu zmeniť radosť na smútok.

Láska: Bez ohľadu na to, či ste ženatí, alebo zamilovaní, sporom a nezhodám sa nevyhnete. Snažte sa vzájomne sa pochopiť a vyjsť si v ústrety. V opačnom prípade vám hrozí rozchod.

MESIAC DRAKA
(20.apríl – 5.máj)

Nepristupujte k obchodu ľahkovážne. Rozvoju podnikania pomáha, keď si necháte poradiť od priateľov. Mali by ste využiť voľný čas na sebazdokonalenie.

Kariéra: Zamestnanci by mali venovať veľkú pozornosť svojim dokumentom, aby predišli problémom. Chýbajúce súbory budú mať vplyv na pracovný proces a spôsobia, že vaša spoločnosť môže mať finančné straty.

Peniaze: Vaše šťastie vo financovaní bude neurčité. Netlačte príliš na pílu.

Zdravie: Mali by ste byť mierny vo vašej strave. Nikdy nechoďte v noci von osamote, predídete krádeži.

Láska: Tí, ktorí nemajú priateľa opačného pohlavia budú zvádzaní. Je nutné sa sústrediť na svoju prácu, aby sa zabránilo problémom.

Byvol

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



MESIAC TIGRA
(4.február – 5.marec 2012)

Mali by ste byť opatrní na zlé úmysly ľudí. V práci počítajte s mnohými prekážkami. Ak budete usilovne pracovať a vyhnete sa chamtivým nápadom, môžete ich prekonať.

Kariéra: Zamestnanci budú svedkami sporov v práci. Prosím nezasahujte, inak môžete byť ich obeťou.

Peniaze: Normálne príjem bude stabilný. Môžete niečo získať aj v lotérii. Je dôležité včas prestať. V opačnom prípade o peniaze ľahko prídete.

Zdravie: Pacienti s poruchou štítnej žľazy by mali kontrolovať svoj temperament, aby sa zabránilo ďalšiemu zhoršovaniu ochorenia.

Láska: Nezadaní budú mať v láske šťastie. Dávajte si však pozor na podvodníkov vo zvádzaní. V každom prípade by ste mali rozoznať o akého človeka ide.

MESIAC ZAJACA

(6.marec – 19.apríl 2012)

Vaše šťastie bude poznačené katastrofou. Podnikanie bude na začiatku v poriadku, ale neskôr počítajte s prekážkami. Preto je potrebné, aby ste boli veľmi pozorní.

Kariéra: Pre zamestnancov je toto dobré obdobie. Vďaka dobrej spolupráci medzi kolegami dosiahnete vynikajúce výsledky.

Peniaze: Tí, ktorí investovali do akciového trhu, musia byť v tomto mesiaci opatrní a mali by vedieť, kedy treba prestať.

Zdravie: Vaše zdravie nebude príliš dobré. Mali by ste sa starať o svoje obličky, močový mechúr a celé močové ústrojenstvo. Dávajte si pozor na všetky patologické zmeny.

Láska: Tí, ktorí sú rozvedení alebo stratili partnera by mali dať hlavu hore a zúčastňovať sa spoločenského života, kde sa znovu objaví ideálny partner.

MESIAC DRAKA

(20.apríl – 5.máj)

Každú činnosť si zrelo premyslite, aby sa predišlo obvineniam nevinných ľudí. Nebuďte príliš subjektívni, zastávate len postoj v prospech vašej firmy. Musíte sa naučiť ako sa zdokonaliť a keď budete tvrdo pracovať dosiahnete úspech.

Kariéra: Všetko je ako zázrak, ktorý vás prekvapí. Avšak, musíte byť veľmi opatrní. Neopájajte sa príliš súčasným úspechom, pretože ako rýchlo ste ho dosiahli, tak isto rýchlo ho môžete stratiť.

Peniaze: Kto si chce kúpiť byt, mal by radšej počkať do budúceho mesiaca.

Zdravie: Vydaté ženy môžu ľahko otehotnieť. Venujte pozornosť bezpečnosti pri používaní elektrických spotrebičov v domácnosti.

Láska: Budete očarení láskou, a súčasne aj predmetom pozornosti osôb opačného pohlavia. Pre zadaných je cesta lásky farebná ako dúha, ale prosím nekonajte bez premýšľania. V opačnom prípade môžete svoje rozhodnutie oľutovať.

Tiger

1938 , 1950 , 1962, 1974 , 1986 a 1998.



MESIAC TIGRA

(4.február – 5.marec 2012)

Chybné rozhodnutia vašich partnerov vám prinesú veľké problémy. Treba rýchlo reagovať. V opačnom prípade bude vaše podnikanie ohrozené.

Kariéra: Budete mať šťastie pri hľadaní zamestnania. Za podpory významných osôb opačného pohlavia, si môžete nájsť prácu s jasnou budúcnosťou.

Peniaze: Predajcovia a profesionáli budú fungovať dobre. "Ten, kto seje striedmo, tiež zožne striedmo, a kto seje štedro, bude štedro aj žať." To bude platiť aj pre vás.

Zdravie: Ľahko dostanete chrípku, ak zanedbáte symptómy.

Láska: Vydaté ženy majú sklon k zvádzaniu mužov. Myslite na svoju rodinu ako na najdôležitejší prvok a rýchlo zaistite pokoj v rodine.

MESIAC ZAJACA

(6.marec – 19.apríl 2012)

Zamestnanci budú pod silným tlakom v práci. Vzťahy s nadriadenými nebudú harmonické. Avšak, nemajte strach alebo depresiu. Choďte von a problémy sa ľahko vyriešia.

Kariéra: Zamestnanci budú čeliť tlaku zo strany svojich nadriadených a zákazníkov. Mali by ste mať jasnú myseľ pri riešení týchto vzťahov. Drobná nepozornosť môže spôsobiť veľké straty vo vašej práci.

Peniaze: Ak sa staráte o svoje náklady racionálne, bude situácia vašich príjmov a výdavkov lepšia.

Zdravie: V tomto mesiaci bude lepšie mlčať a zostať aktívnym. Môžete len pomaly kráčať, nie bežať. Pozor na náhodné rany.

Láska: Váš milostný vzťah bude poznačený, alebo dokonca vykazovať isté známky rozchodu. Ak nebudete príliš impulzívni a budete mať milujúce srdce a starostlivého ducha, nájdete spôsob riešenia.

MESIAC DRAKA

(20.apríl – 5.máj)

Vďaka podpore odborníkov, bude váš majetok počas tohto mesiaca priaznivý. Vaše prostredie sa zmení a vaše podnikanie v oblasti nehnuteľností bude profitovať.

Kariéra: Váš obchod bude klesať. Napriek všetkému úsiliu, budete mať veľké problémy dosiahnuť očakávaný výsledok. Poraďte sa so svojím najlepším priateľom a požiadajte ho o pomoc.

Peniaze: Prosím dajte si pozor na priateľov, ktorí vás pripravia o peniaze a spôsobia tým medzi vami nezhody.

Zdravie: Vaše vysoké pracovné nasadenie je príčinou častých bolestí hlavy. Oddychujte, zlepší sa to. Berte to ako výstrahu, viac oddychujte.

Láska: V láske neskúsení, najmä ženy, budú mať romantický vzťah s tým koho milujú. Vydaté ženy môžu otehotnieť. Vaša rodina môže očakávať dobré správy.

Zajac

1939, 1951, 1963 , 1975, 1987 a 1999.



MESIAC TIGRA

(4.február – 5.marec 2012)

Tento mesiac vám prinesie trochu viac šťastia. Pozor na ľudí so zlými úmyslami. Kým budete tvrdo pracovať a málo rozprávať, môžete týmto obdobím prejsť bezpečne.

Kariéra: Tento mesiac bude naplnený radosťou a môžete si vychutnať pokojné a stabilné prostredie. Budete mať dobré vzťahy s ľuďmi a tiež získavať viac skúseností v tom, ako dobre vychádzať s inými osobami.

Peniaze: Situácia vo financiách sa zlepší pozoruhodným spôsobom a to ako normálne tak aj nečakané bohatstvo.

Zdravie: Vaše zdravie nebude dobré. Môžete mať bolesti hlavy. Neváhajte sa poradiť s lekárom, ak máte problémy.

Láska: Priateľov opačného pohlavia budú zaujímať zadané alebo vydaté ženy. Vymieňanie partnerov môže vyvolávať incidenty a ublížiť vám psychicky.

MESIAC ZAJACA

(6.marec – 19.apríl 2012)

Vaše šťastie sa bude meniť ako Mesiac. Raz to vyzerá dobre, raz budete stretávať prekážky v podobe rôznych problémov. Nerobte nič, čo je nad vaše schopnosti. Držte sa ďalej od ľudí zo zlými úmyslami.

Kariéra: Starostlivo sa zaoberajte vzťahmi medzi ľuďmi. Je pre vás dôležité, aby ste svoje problémy vyriešili pred zmenou zamestnania.

Peniaze: Investície by mali byť vykonávané len v známych oblastiach, a investori by mali vedieť včas prestať.

Zdravie: Dávajte pozor na zranenia detí spôsobené hračkami.

Láska: Budete priťahovaní erotikou. Vaša práca môže mať spojenie s miestami, kde je veľa zábavy. Vyvarujte sa vyčerpaniu finančných prostriedkov.

MESIAC DRAKA

(20.apríl – 5.máj)

Šťastena je tento mesiac vrtkavá. Veľa vecí skončí bez výsledku a vy budete z toho veľmi unavení, morálne alebo fyzicky. Môžete mať nezhody alebo hádky s ostatnými. Bude pre vás lepšie rýchlo sa prispôsobiť novej situácii a udržiavať mier. S každým jednajte priateľsky a s trpezlivosťou.

Kariéra: Dávajte si pozor na nezhody so svojimi partnermi. Dobrí priatelia sa môžu navzájom nenávidieť kvôli nevyváženému rozdeleniu majetku.

Peniaze: Peniaze prichádzajú automaticky a vaše úsilie bude odmenené dvojnásobne.

Zdravie: Dávajte si pozor na možnosť transformácie nádchy do zápalu pľúc.

Láska: Spory vo vzťahoch môžu byť čoskoro vyriešené. Zamilovaní si budú musieť vzájomne odpustiť, aby si zachránili vzťah. Pre nezadaných je tu šanca nájsť si milenca.

Drak

1940, 1952, 1964, 1976, 1988 a 2000.



MESIAC TIGRA

(4.február – 5.marec 2012)

Takmer všetko bude stabilné. S jedinou výnimkou v polovici mesiaca, kedy vás môžu zaskočiť nečakané prekážky. Začnite práve v čas, aby ste zabránili riziku.

Kariéra: Vaše podnikanie sa zdá byť dobré, ale v čase krízy by ste mali byť pozorní. Nezasahujte do záležitostí, v ktorých si nie ste príliš istí.

Peniaze: Šťastie v tomto mesiaci vám praje a s obozretným manažmentom sa vám podarí zabezpečiť správny obeh peňazí.

Zdravie: Vaše zdravie bude obnovené. Nemusíte mať strach s možných žalúdočných ochorení.

Láska: Tento mesiac nebude priaznivý pre milenecký vzťah. Môžete sa bezdôvodne rozísť. Takže v prípade rozchodu buďte opatrní a zachovajte si chladnú hlavu.

MESIAC ZAJACA

(6.marec – 19.apríl 2012)

Šťastná hviezda bude na vás žiariť a ochraňovať vás. Využite túto príležitosť tým, že budete rozvíjať a stabilizovať svoje podnikanie. Tvrdá práca vám prinesie ovocie.

Kariéra: Mali by ste poďakovať kolegom za ich spoluprácu pri ukončení projektu, čím sa urýchli celý proces.

Peniaze: Buďte opatrní na svoje bežné výdavky, pretože náklady môžu prevýšiť váš rozpočet.

Zdravie: Vstúpite na zlú cestu, na ktorej ešte aj odbočíte zlým smerom. Buďte opatrní pri požiari, ktorý vám môže ublížiť.

Láska: Budete mať šťastie v láske a budete priťahovať opačné pohlavie. Tí, ktorí sú v manželstve si musia dávať pozor na mimomanželské lásky, ktoré vám môžu spôsobiť veľké problémy v budúcnosti. Preto sa im radšej vyhnite.

MESIAC DRAKA

(20.apríl – 5.máj)

V tomto mesiaci sa stretnete sa s mnohými ľuďmi, ktorí majú zlé úmysly. Nekonajte bez premýšľania, aby ste neprišli o výhodu. Najdôležitejšie je udržať si vytrvalého ducha i napriek nepriaznivým okolnostiam. Nikdy sa nevzdávajte!

Kariéra: Vaše šťastie v podnikaní sa v tomto mesiaci výrazne zmení. S trpezlivosťou zachováte rovnováhu.

Nebuďte príliš impulzívny. Môžete mať problémy ak podnikanie začínate alebo ak investujete. Uistite sa, že urobíte rozhodnutie len po starostlivom zvážení.
Peniaze: Príjem je pomerne stabilný, ale nemali by ste veľa utrácať.
Zdravie: Vaše zdravie nebude veľmi dobré. Ak máte bolesti hlavy, neváhajte sa poradiť s lekárom.
Láska: V snahe vyhnúť sa problémom, by ste mali spievať milostné piesne, alebo poslať kartičku s vyjadrením svojich pocitov svojmu milému/milej. Alebo môžete usporiadať romantickú večeru pri sviečkach, potom uvidíte nečakané výsledky.

Had

1941, 1953, 1965, 1977, 1989 a 2001.



MESIAC TIGRA
(4.február – 5.marec 2012)

Budete mať veľa príležitostí cestovať a zúčastňovať sa spoločenských aktivít.
Kariéra: Zamestnanci zaznamenajú pokrok v práci. Podnikatelia budú mať možnosti pre rozvoj.
Peniaze: Pravidelným i špekulatívnym operáciám sa bude dariť zle. Musíte byť opatrní, najmä na konci tohto mesiaca, aby sa zabránilo veľkým stratám v príjmoch a na majetku.
Zdravie: Je nutné, aby ste sa viac upokojili. Tak zabránite ochoreniu nákazlivými chorobami.
Láska: Zamilovaným hrozia časté bezdôvodné spory, vzájomná tolerancia bude nevyhnutná. V opačnom prípade bude váš vzťah ohrozený.

MESIAC ZAJACA
(6.marec – 19.apríl 2012)

Šťastie vám tento mesiac nie je tak naklonené, ako by ste si priali. Takže sa musíte čo najviac snažiť v práci, iba tak môžete dosiahnuť svoj cieľ. Pracujte s usilovnosťou a nemajte príliš veľké očakávania.
Kariéra: Bude riešiť veľa problémov. Pri práci používajte inteligenciu, využívajte skúsenosti a sústreďte sa na svoje ciele a ich dosiahnutie.
Peniaze: Vo vašich financiách budete mať šťastie. Vaše investície do cenných papierov sa vyplatia, objednávky vašej spoločnosti sa budú násobiť.
Zdravie: Budete si užívať dobré zdravie. Vhodné cvičenia a dobré jedlo bude užitočné pre vašu energiu.
Láska: Budete atraktívni pre opačné pohlavie, užívate si farebný a pestrý život.

MESIAC DRAKA
(20.apríl – 5.máj)

V tomto mesiaci budete mať veľa príležitostí a mali ba ste "kuť železo kým je horúce". Dôverujete svojim asistentom.
Kariéra: Mali by ste dodržiavať zákony a sústrediť sa na svoju súčasnú prácu. Pozbierajte všetky sily a schopnosti a pustite sa do práce, prinesie vám to výhody v budúcnosti.
Peniaze: Tento mesiac bude priaznivý pre bežný príjem. Zisky vám budú plynúť aj zo špekulatívnych operácií, ale je treba vedieť, kedy prestať.
Zdravie: Ak budete dodržiavať zdravé stravovanie, vaša fyzická kondícia bude stabilná.
Láska: Osoby so zlými úmyslami rozšíria o vás klebety, aby ublížili vašej láske. Neverte im čo hovoria, ale radšej všetko sledujte na vlastné oči.

Kôň

1942, 1954, 1966, 1978, 1990 a 2002.



MESIAC DRAKA
(20.apríl – 5.máj)

Šťastie v tomto mesiaci sa výrazne zmení. V podnikaní vás čaká veľa neviditeľných prekážok. Je pre vás priaznivý čas na cestovanie, ale s výletmi musíte byť veľmi opatrní. Aby ste predišli súdnym sporom konajte len na základe osobných pocitov a vlastnej intuície.
Kariéra: Objavovať vyžaduje veľa energie, je to ako plávať loďou proti prúdu, ale aj keď to nebude mať veľký prínos, je to lepšie ako nečinne sedieť.
Peniaze: Príjmy podnikateľov nebudú dostatočné. Avšak, venujte viac času oblasti manažmentu a objavte nové oblasti, v ktorých môžete dosiahnuť úspech.
Zdravie: Budete čeliť tlaku v svojej práci. Musíte mať dostatočný odpočinok na zotavenie ako fyzické, tak psychické.
Láska: Váš milostný život bude pestrý, ale musíte byť verný. V opačnom prípade bude tretia osoba narúšať váš život.

MESIAC ZAJACA
(6.marec – 19.apríl 2012)

Tento mesiac je znepokojujúci. Nechajte si pomôcť od vašich priateľov a plne využite toto obdobie na získanie zisku.
Kariéra: Zamestnanci by si mali veľmi dobre rozmyslieť konať korupčne, aj keď len na jeden moment chamtivosti. Hrozí im väzenie.

Peniaze: Pri investíciách do akciového trhu uviaznete na mŕtvom bode. Budete v mínuse trpieť stratou majetku.
Zdravie: Pacienti s ochorením pečene a vysokým krvným tlakom by mali chodiť na pravidelné vyšetrenia.
Láska: Tretia osoba bude aj naďalej narúšať váš vzťah, v skutočnosti sa ale nerozhodnete radikálne to vyriešiť.

MESIAC DRAKA
(20.apríl – 5.máj)

Budete mať tento mesiac šťastie. Pre podnikateľov je dôležité najprv pochopiť finančné podmienky. Zamestnancom sa bude dariť, ale mali by byť trpezliví, aby predišli nepredvídaným problémom.
Kariéra: Zamestnanci vytvoria podnikateľom veľký zisk a preto môžu očakávať ďalšie výhody a bonusy.
Peniaze: Pozor na nepravdivé alebo iluzórne javy vo vašej firme. Šťastie pôjde hore a potom dole, ako jazda na horskej dráhe. Neinvestujte do akciového trhu a do špekulatívnych operácií.
Zdravie: Vodiči by si mali dávať pozor na autohavárie. Pozor, alkohol za volant nepatrí!
Láska: Tento mesiac to máte v láske dobré. Požiadajte svoju vyvolenú o ruku, mohli by ste uspieť.

Koza

1943, 1955, 1967, 1979, 1991 a 2003.



MESIAC TIGRA
(4.február – 5.marec 2012)

Váš život v tomto mesiaci začne úspešne, ale môže sa to zmeniť v polovici mesiaca a spomaliť váš pokrok.
Kariéra: Musíte plniť celý rad úloh. Je to príležitosť, aby ste si preverili svoje schopnosti. Nezabudnite však na kvalitu práce. Váš nadriadený začne vašu prácu oceňovať ako veľmi efektívnu pre jeho výsledky.
Peniaze: Zamestnanci by nemali investovať na akciovom trhu. Váš normálny príjem vám bude stačiť.
Zdravie: Ak cestujete uistite sa, že máte dostatok jedla a pozor na problémy s dýchaním.
Láska: Nezadaní môžu nájsť svoju lásku. Tí, ktorí žijú v manželstve musia byť ostražití. V opačnom prípade môže mať vaše manželstvo tragický koniec.

MESIAC ZAJACA
(6.marec – 19.apríl 2012)

Nebojte sa ľudí, ktorí žiarlia na vaše šťastie. Práca sa bude rozvíjať pomaly, ale tento mesiac môžete využiť na rozvoj svojho talentu. Ak viete ako pozorovať, analyzovať a vyjadriť sami seba, budete mať nečakané výsledky. Je však nutné dávať pozor na prípadné chyby.
Kariéra: Vaša práca bude prichádza postupne. Môžete uskutočniť svoj projekt, ak bude ziskový. Budete mať väčšiu možnosť uspieť v budúcnosti.
Peniaze: Nečakané výdavky môžu otriasť vašim rozpočtom. Preto buďte obozretní, aby ste sa nedostali do veľkých dlhov.
Zdravie: Pod vplyvom nešťastnej hviezdy si môžete ublížiť ostrým kovovým predmetom.
Láska: Vzťah medzi milencami bude v tieni a zlá nálada môže vyvolať hádky. Buďte k sebe tolerantní. Neodhaľujte svoju problémy v láske pred priateľmi, ktorí nemusia pochopiť vašu situáciu správne.

MESIAC DRAKA
(20.apríl – 5.máj)

Obchodnej pasci sa vyhnete, ak budete konať bez chamtivosti a s rozvahou. Normálny prístup je pre vás najlepšou obrannou metódou.
Kariéra: Získate pomoc od čestných osôb opačného pohlavia. Podnikatelia získajú viac zákaziek a zamestnanci budú mať možnosť postúpiť.
Peniaze: Vaše šťastie v bohatstve nebude dobré. Radšej nehazardujte ani neinvestujte na akciovom trhu. Tiež nie je priaznivé obdobie na otvorenie vlastných obchodných aktivít, môžete sa dostať do finančnej pasce.
Zdravie: Je potrebné byť na pozore pred recidívou predchádzajúceho ochorenia, čo vás môže deprimovať.
Láska: Nepúšťajte sa do vzťahov s inými, môže to ublížiť vášmu manželstvu.

Opica

1944, 1956, 1968, 1980, 1992 a 2004.



MESIAC TIGRA
(4.február – 5.marec 2012)

Vaše šťastie bude naďalej prosperovať, v práci sa vám bude dariť a budete mať možnosť ísť na služobné cesty. Prosím využite túto príležitosť na dosiahnutie lepších výsledkov. Dovtedy dávajte pozor na všetko, čo robíte.
Kariéra: Šťastie vám veľmi praje. Podnikateľom bude ich firma fungovať dobre a dosiahnu ideálny výsledok. Zamestnanci môžu zvážiť zmenu zamestnania, alebo začať podnikať.
Peniaze: Tento mesiac je najvhodnejší čas na cestovanie. Ak sa vydáte správnym smerom a budete konať s opatrnosťou, získate šťastie bez problémov.
Zdravie: Vaše zdravie bude dobré. Vyhýbajte sa prechádzkam osamote po veľkých uliciach, aby vás neprepadli zlodeji.

Láska: Napriek veľkému úsiliu, nezadaní majú veľké problémy s hľadaním vhodného partnera. Avšak, na ceste za hľadaním môžete očakávať prekvapenie.

MESIAC ZAJACA
(6.marec – 19.apríl 2012)

Šťastie v tomto mesiaci bude ako slnko na pravé poludnie. Budete na vrchole svojej moci. Nejaké ctihodné osoby vám pomôžu v práci a dosiahnete nový pokrok. Najdôležitejšie je vzchopiť sa a urobiť krok vpred.

Kariéra: V práci máte šťastie, je ten správny čas na prezentovanie sa. Preto nerobte zbytočné intrigy kvôli osobnému prospechu. Pozor však na niektorých kolegov, ktorí vás nemajú radi.

Peniaze: Nikdy nesnívajte o zisku, ktorý chcete získať bez námahy napríklad stávkami. Dajte pozor aj na takzvaných priateľov v podnikaní, aby ste zabránili nadmernej state peňazí.

Zdravie: Budete mať malý problém so svojím zdravím. Môžete počítať s kašľom, ktorý prejde do prechladnutia.

Láska: Tento mesiac počítajte s nedorozumeniami, ktoré zhoršia vzťahy s partnerom. Tolerancia a porozumenie vám pomôžu problémy vyriešiť.

MESIAC DRAKA
(20.apríl – 5.máj)

Šťastie v tomto mesiaci bude nepredvídateľné s mnohými zmenami, čo bude mať veľký vplyv na vašu firmu. Prosím, buďte opatrní. V opačnom prípade si na seba beriete riziko neúspechu.

Kariéra: Každý bude mať problémy v práci. Preto sa k ničomu nesiľte a choďte si radšej oddýchnuť do prírody. Po návrate určite nájdete riešenie.

Peniaze: Finančná situácia zdá byť vynikajúca. Budete mať príležitosť získať extra príjmy.

Zdravie: Budete slabý. Hrozia vám zranenia na končatinách spôsobené ostrými kovovými nástrojmi.

Láska: Nezadaných, no najmä ženy, čaká veľa milostných vzťahov. Nenechajte sa oklamať len vzhľadom, mali by ste si uvedomiť, že cnosť je dôležitejšia.

Kohút

1945, 1957, 1969, 1981, 1993 a 2005.



MESIAC TIGRA
(4.február – 5.marec 2012)

Tento mesiac buďte opatrní. Pozor na chyby v zhone. Nebuďte nedočkaví alebo chamtiví.

Kariéra: Čakajte zásadné zmeny vo vašej práci. Niektoré problémy vo vzťahoch medzi kolegami vás budú trápiť. Tento problém vyriešite neskôr.

Peniaze: Pri obchodovaní s majetkami si dávajte pozor na stratu kapitálu. Tento mesiac radšej neinvestujte ani nehrajte hry o peniaze.

Zdravie: Ak chronické ochorenie pretrváva, mali by ste zmeniť lekára. Skúste takého, ktorého meno obsahuje, alebo pripomína drevo.

Láska: Rozvedení alebo opustení môžu mať problémy, aby znovu našli pocit istoty. Váš vzťah s partnerom či milencom sa čoskoro upokojí.

MESIAC ZAJACA
(6.marec – 19.apríl 2012)

Vaše šťastie bude lepšie ako kedykoľvek predtým. Aj vo firme aj rodine zažijete mnoho pozitívnych zmien. Šťastie praje tým, ktorí plánujú nákup nehnuteľností.

Kariéra: Ak majú zamestnanci dobrý návrh alebo projekt, je vhodný čas na jeho prezentovanie šéfovi. Bude to mať pozitívny vplyv na vašu budúcnosť.

Peniaze: Budete mať neočakávané príjmy. Investície do akcií budú odmenené.

Zdravie: Zdravie bude tento mesiac v poriadku. Pozor na krvavé rany a starajte sa o bezpečnosť vašich detí.

Láska: Ak si myslíte, že vzťah medzi vami a vaším milencom sa vyvíja príliš pomaly, jednoducho ukážte svoje vnútro, aby sa vzťah stal hlbší a bližší. Vydaté ženy majú možnosť otehotnieť.

MESIAC DRAKA
(20.apríl – 5.máj)

Vaša kariéra bude absolvovať najmenej ovplyvňovali, ale je možné vytiahnuť až sa vlastným úsilím. Dobrý dôveryhodnosť je dôležitým aspektom pre váš úspech.

Kariéra: Zamestnanci, ktorí chcú začať vlastné podnikanie budú odmenení. Musia však nahromadiť kapitál bez pomoci partnerov. V opačnom prípade stratíte ich priateľstvo.

Peniaze: Váš príjem nebude stabilný. Investície na burze sú tento mesiac rizikové. Pozor na stratu obchodného partnerstva alebo priateľstva kvôli problémom s peniazmi.

Zdravie: Pre udržanie dobrého zdravia by ste mali viac cvičiť. Malé choroby skúste liečiť bez užívania liekov.

Láska: Je pre vás ľahké spadnúť do milostného trojuholníka. Rozhodnutie urobte čím skôr, vyhnete sa problémom.

Pes

1946, 1958, 1970, 1982, 1994 a 2006.



MESIAC TIGRA

(4.február – 5.marec 2012)

Problémy v práci si vyriešte sami. Príliš nedôverujte niektorým vašim priateľom opačného pohlavia.

Kariéra: Podnikatelia budú mať v tomto roku väčšie problémy, ako kedykoľvek predtým. Okrem riadenia podniku, vaši spolupracovníci nebudú mať taký výkon ako si prajete, takže môžete mať problémy s očakávaným príjmom.

Peniaze: Ak nebudete investovať aspoň malé množstvo, nikdy nezískate žiadny majetok. Vyzbrojte sa amuletom šťastia na peniaze a môžete sa pustiť do dlhodobej investície.

Zdravie: Ak máte pľúcne ochorenie, dajte sa vyšetriť. Odmietanie rady od lekára nie je pozitívny postoj.

Láska: Nezadaní, najmä slobodné ženy, nemali by ste si príliš užívať. Inak sa stanete terčom ohovárania a budete mať z toho nepríjemnosti.

MESIAC ZAJACA

(6.marec – 19.apríl 2012)

Nie je správny mesiac „robiť chytrého". Buďte trpezliví a dodržiavajte základné pravidlá. Všetko sa bude pohybovať dopredu s dobrými vyhliadkami. Problémy ľahko vyriešite ak si udržíte dobrú náladu.

Kariéra: Zamestnanci môžu ľahko urobiť chyby v dôležitých dokumentoch. Je dôležité všetko skontrolovať, aby sa predišlo stratám.

Peniaze: Budete mať problémy s pohybom kapitálu. Mali by ste vopred rozpoznať, či investície budú ziskové. Inak stratíte veľké množstvo peňazí.

Zdravie: Musíte dostatočne oddychovať, iba tak predídete chorobe z vyčerpania.

Láska: Tretia osoba využije vaše spory s partnerom, aby zasiahla do vašich obchodov. Musíte si uvedomiť, že všetko záleží na osude.

MESIAC DRAKA

(20.apríl – 5.máj)

Vaše šťastie bude raz hore, raz dole. V práci môžete očakávať spory čo vás bude trápiť. Problémy si radšej vyriešte diskrétne.

Kariéra: Nečakajte veľká zmena vo vašej práci a kariére. Ak máte pocit, že súčasná práca vám nevyhovuje, nekonajte bez premýšľania. Aj keď si nájdete inú, budete mať nižší plat.

Peniaze: V mene zachovania dobrých vzťahov s vašimi blízkymi priateľmi sa zo začiatku musíte uspokojiť s tým, že majú u vás dlh.

Zdravie: Vaše zdravie nie je stabilné. Mali by ste mať viac odpočívať, potom môžete byť uvoľnení a silní. Vydaté ženy sa môžu otehotnieť.

Láska: Vaše šťastie v láske bude normálne a spravodlivé, aj keď môžete mať nejaké obavy.

Prasa

1947, 1959, 1971, 1983, 1995 a 2007.



MESIAC TIGRA

(4.február – 5.marec 2012)

Všetko s vaším šťastím bude tento mesiac dobre fungovať. Nebudete mať žiadny veľký problém. Spolu s ušľachtilými osobami, dosiahnete vynikajúce výsledky.

Kariéra: Budete mať možnosť prezentovať vaše pracovné schopnosti. Nie je nutné, aby ste sa obávali, ak preukážete svoj zámer ako chcete dosiahnuť svoj cieľ.

Peniaze: Šťastná hviezda vám pomôže dosiahnuť zvýšenie majetku alebo zlepšiť reputáciu.

Zdravie: Mali by ste venovať pozornosť výskytu astmy...

Láska: Tí, ktorí neboli zamilovaní by nemali byť smutní. Robte viac činností, kde môžete získať nové kontakty.

MESIAC ZAJACA

(6.marec – 19.apríl 2012)

Vaše podnikanie sa bude vyvíjať hladko. Kým sa budete vedieť prispôsobiť, budete mať úspech.

Kariéra: Pozrite sa veľmi pozorne na výkon svojich podriadených. Prípadné problémy riešte radšej osobne.

Peniaze: Váš príjem bude normálny. Aj keď to nie je veľa, stačí to na vyrovnaný rozpočet.

Zdravie: Dávajte si pozor na ochorenie obličiek, močového mechúra a močových ciest.

Láska: Partneri by mali byť opatrní, a nenechať si zasahovať do vzťahu treťou stranou.

MESIAC DRAKA

(20.apríl – 5.máj)

Vďaka šťastiu budete tento mesiac úspešní. Môžu vás povýšiť buď na začiatku alebo v strede mesiaca. Neváhajte a využite túto príležitosť.

Kariéra: Budete mať problémy v práci. Je nutné poradiť sa so skúsenou osobou namiesto konania na vlastnú päsť. Mohlo by sa vám to vypomstiť.

Peniaze: Umelci v zábavnom priemysle sa môžu stať slávnymi. Tí, ktorí pracujú najmä s komunikáciou, ako sú lekári, právnici, profesori, veštci alebo organizátori, sa môžu tešiť na zvýšené príjmy.

Zdravie: Po zdravotnej stránke sa budete pomaly zotavovať. Odpočinok je najlepší liek na stres a únavu. Nakoniec budete plní energie.

Láska: Páry budú mať dobré vzťahy, mladí ľudia budú mať mnoho obdivovateľov. Vekový rozdiel nie je vo vzťahu problém. Keď sa navzájom milujete, ignorujte neprajné názory ostatných.

AKÝ BUDE ROK  DRAKA 2012?

DRAK
Tento rok má prichystané pre Draka zmes dobrého aj zlého. Šťastie Drakom nebude tento rok veľmi priať. Budú sa stretávať s prekážkami a problémami. Je dôležité nevzdávať sa a zostať optimistický. S vytrvalosťou a pozitívnym prístup dosiahnete najviac.

HAD
V roku Draka sa Hadom nebude veľmi dariť. Aspoň zdravie a vzťahy budú tento rok dobré. Hadov čaká množstvo komplikácií, starostí a finančných problémov. Každé rozhodnutie dobre zvážte a dávajte si pozor na unáhlenosť, ktorá by sa vám tento rok nemusela vyplatiť.

KÔŇ
Koňa v roku 2012 ovplyvňujú straty, nešťastia a problémy. V práci sa vám bude dariť, získate uznanie a polepšíte si aj po finančnej stránke. Pozor na neuvážené investície. Partnerské vzťahy budú tento rok komplikovanejšie, hrozia rozchody a nedorozumenia.

KOZA
Máte pred sebou stabilný a úspešný rok. Budete sa tešiť dobrému zdraviu a dariť sa vám bude v práci a aj vaša ekonomická situácia sa bude zlepšovať. Tvrdá práca sa vám tento rok vyplatí. Riaďte sa však radšej rozumom ako srdcom.

OPICA
Opicu čaká podstatne lepší rok. Dariť sa jej bude hlavne v pracovnej oblasti, ak hľadáte prácu alebo chcete zmeniť zamestnanie tento rok je na to vhodný. Riaďte sa svojou intuíciou a otvoria sa pred vami nové príležitosti.

KOHÚT
Šťastie, láska, zdravie a prosperita čaká Kohúta v roku 2012, ale len v prípade, že sa mu podarí zvládnuť energiu konfliktov a sporov a nedať sa strhnúť do hádok. Kohútov však čakajú aj nové príležitosti, úspech a zlepšenie financií.

PES
Mnohí z vás budú mať priaznivý rok, aj keď vzťahy na tom nebudú najlepšie. Iní budú musieť prekonávať množstvo problémov, prekážok a konfliktov. Hoci vám tento rok prinesie množstvo prekážok, nájde sa aj dosť príležitosti, ktoré si netreba nechať ujsť.

PRASA
Vaše plány a ambície sa tento rok budú plniť a budete napredovať v oblasti kariéry. Dajte však viac na rozum, ako na intuíciu. Dávajte si tento rok pozor na zdravie. Snažte sa nepreceniť svoje sily a nájdite si čas na oddych. Stanovte si jasné ciele, verte si a nevzdávajte sa a rok Draka bude pre vás tým šťastným.

POTKAN
Znamenie Potkana je tento rok ovplyvnené Hviezdou chorôb. Preto sa budete cítiť skôr unavený, vyčerpaný a nájdite si tento rok čas na odpočinok a relaxáciu. V pracovnej oblasti buďte obozretný, oplatí sa vytrvalosť a odhodlanie.

BYVOL
Rok 2012 nebude pre Byvola taký vynikajúci, ako predchádzajúci rok 2011. Bude sa stretávať s problémami, prekážkami, zmarenými plánmi a aj chorobami. Dobre sa však bude dariť v pracovnej oblasti. Spoľahnite sa na svoju intuíciu a pokračujte v budovaní toho čo ste začali v predchádzajúcom roku.

TIGER
Tigrom hviezdy prajú. Bude sa vám dariť v kariére a aj v zdraví. Spoľahnite sa na svoje inštinkty a intuíciu, a vyhnite sa agresivite a tvrdohlavosti pri presadzovaní myšlienok, ktoré môžu pokaziť vaše plány. Vyhýbajte sa sporom a konfliktom.

ZAJAC
Minulý rok nebol pre Zajaca veľmi priaznivý - tento bude aktívny a prínosný. Láska, šťastie, úspech, dobré vyhliadky v kariére a aj dobré zdravie. Budete schopný odolávať stresu. Pozor však na konflikty, ktoré sa budú tento rok prejavovať.



ENERGIU HVIEZD MÔŽETE OVPLYVNIŤ – zmierniť alebo posilniť vhodným amuletom, ktorý môžete nosiť pri sebe alebo umiestniť v priestore, v ktorom bývate. Nájdite si svoj ochranný amulet na **www.zenshop.sk**.

ČO HOVORÍ *Tarot?*

február | marec | apríl



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



Baran
21. 3. – 19. 4.





február 2012
Princezná palíc

Ste pripravení a plní elánu na veľa nových vecí a príležitostí, ktoré sú v tomto mesiaci pred vami. Snažte sa prijať všetko pozitívne s otvorenou náručou. Všetkých obáv a ťažkostí sa akoby šibnutím čarovného prútika zbavíte na čas určený touto kartou. Podporujte dieťa, ktoré je stále vo vás bez ohľadu na vek, kultúru či náboženstvo. Príde niekto so zaujímavým návrhom, zvážte všetky pre a proti a možno by ste mali súhlasiť.

marec 2012
Palicová trojka

Keď sa k situáciám priblížime tým správnym spôsobom môžu nám byť prezradené mnohé tajomstvá, ktoré potrebujeme na to, aby sa nám začalo dariť možno aj v situáciách, alebo činnostiach, kde si až tak veľmi neveríme. Uvedomte si, čo ste všetko dosiahli a všimnite si, že sa pred vami rozprestierajú samé dobré perspektívy. Možno bude stačiť, keď sa konečne odhodláte a upriamite svoj pohľad ďaleko k obzoru.

apríl 2012
Princ kalichov

Keď môžeme skočiť a letieť do neznáma, vieme byť nadšením celý bez seba, aj keď nás tento fakt desí až k smrti. Ale keď začneme dôverovať, nevymýšľame žiadne zložité plány a pustíme sa do toho. Zbavte sa zlej nálady, zabudnite na všetky hádky. Nastoľte mier a trpezlivo vyriešte svoj problém. Ak potrebujete pomoc, požiadajte svojich blízkych. Rytier Kalichov vám hovorí: „Som plný lásky a srdečnosti. Šírim okolo seba pokoj a harmóniu". •



Býk
20. 4. – 20. 5.

február 2012
Kotúčová trojka

Prekonajte obdobie, ktoré už v tomto momente viac menej patrí minulosti. Potom sa vám otvoria možnosti a budete svedkami istého pokroku. Podarí sa vám presadiť sa v konkurzoch ak by ste sa uchádzali o pracovné miesto. Alebo vás jednoducho povýšia, čo je istým spôsobom spojené aj s financiami. Dokážte sebe aj iným, čo všetko viete a na čo máte talent. Odvážte sa prekročiť prah, pred ktorým ste z nejakého dôvodu cúvali.



marec 2012
Velekňaz

Vo veciach srdca buďte otvorenejší a úprimnejší. Dôverujte tým, ktorých milujete a urobte pre svoju lásku niečo nezvyčajné. Karta Velekňaz je spojená so vzdelaním a sebarealizáciou. Do vášho života vstúpi objavovanie seba samého, alebo vám príde do cesty niekto, kto vám pomôže so situáciami, kde by ste si sami neporadili. Povedzte si: „Kráčam životom s dôverou v seba samého, a keď mám pocit že už nestačím, nájde sa niekto, s kým tú správnu cestu objavím".



apríl 2012
Prínc kotúčov

Pokúste sa o to, aby ste boli vo vzťahoch a láske opatrnejší. V žiadnom prípade sa s ľuďmi nezahrávajte, môže sa to obrátiť proti vám. Snažte sa vystupovať ako spoľahlivý a verný partner či kamarát. Nič nevzdávajte, pokiaľ nedosiahnete to, na čom vám záleží. Zbavte sa niektorých snov a ilúzií, ktoré nie sú reálne. Spoľahnite sa na holé fakty. Len tak nájdete cestu, ktorou sa môžete vydať. Pokojne, pomaly, ale o to vytrvalejšie. •



Blíženci
21. 5. – 20. 6.

február 2012
Kotúčová šestka

Do veľmi spletitých a nepríjemných situácií sa môžete dostať, keď budete ustupovať pravde. Jedna vec je, vychádzať niekomu v ústrety a zasadiť sa o harmonizáciu. Druhou vecou je vzdať sa a zradiť samého seba. Zblízka by sme zistili, že sa tým pokúšame niečo získať - či už je to moc, pozícia alebo len súhlas tých druhých... Ak vás niečo podobné láka, buďte opatrní, odmena za podobné kompromisy má veľmi horkú príchuť..



marec 2012
Rytier mečov

Táto karta nám chce pripomenúť, aby sme brali veci s nadhľadom. Keď urobíme chybný krok je to v poriadku. Ľudia ktorý sa stále ovládajú, sú nervózni, pretože v ich vnútri sa stále nahromaďuje zmätok. Ľudia sa naučili byť viac chladnými, ako sa druhých dotýkať a vidieť iných a zároveň hľadieť cez nich. Je možné, že si neviete s niečím poradiť, tak sa bez zbytočných úvah obráťte na odborníka, nič neriskujte.



apríl 2012
Sila

Ak sa v živote dostaneme do ťažkej situácie, máme vždy dve možnosti. Môžeme sa nahnevať a hľadať vinníka našich problémov, alebo sa výzve postavíme a „vyrastieme". Svojmu životu nevieme pridať ani jediný deň, ale môžeme svojim dňom pridať viac života. Čaká vás obdobie plné napätia, a tým pochopíte ako vám v žilách pulzuje život. Touto kartou by ste sa mohli inšpirovať a urobiť všetko pre to, aby ste svoje plány dokázali aj uskutočniť. •



Rak
21. 6. – 22. 7.





február 2012
Miernosť

Konflikt je v človeku. Pokiaľ nie je vyriešený tam, nemôže byť vyriešený nikde inde. Je vo vás politizovanie, rozpor medzi dvoma čiastkami mysle. Fenomén schizofrénie alebo jednoducho rozpoltenej osobnosti je na svete. Ráno sme krásny a plný lásky. Večer zúrime a sme plný nenávisti. Zabúdame na to, aké úžasné bolo ráno...Dobre sa nám bude dariť len pod tou podmienkou, že nájdeme zlatú strednú cestu, alebo spravodlivý kompromis..

marec 2012
Princ palíc

Ak budete narábať s intenzitou tejto karty, asi vám to prinesie búrku ktorá vám spôsobí nemalý problém. Niekoho vaša prítomnosť pozdvihne, iných však môže otráviť alebo v istom zmysle dokonca ohroziť. Na názoroch tých druhých až tak nezáleží, pretože vás už teraz nič nezastaví. Vezmite do svojich rúk celú svoju odvahu. Nadchnite seba i tých druhých a ukážte, že sa viete chytiť každej výzvy, pokým nebude to, čo si zaumienite vyriešené na sto percent.

apríl 2012
Palicová deviatka

Jeden múdry človek povedal,„Keď sa pred nami jedny dvere zatvoria, hneď sa otvoria iné. Problém je v tom, že sa stále trápime kvôli dverám zatvoreným a tých otvorených si mnohokrát ani nevšimneme“. Ak ste sa niečoho vzdali, nevracajte sa späť. Vyhraďte si v tomto období jeden deň pre seba a venujte sa svojim najintímnejším myšlienkam a nechajte sa nimi viesť. Vy musíte uveriť, že máte dosť síl na to, aby ste vydržali. •



Lev
23. 7. – 22. 8.





február 2012
Milenci

Láskou nazývame v skutočnosti celé spektrum vzťahov medzi nebom a zemou. Na tej najpozemskejšej úrovni je láskou sexuálna príťažlivosť. Avšak sexuálna láska nevydrží dlho. Čaká vás stretnutie, alebo iná cenná skúsenosť, ktorá vás vtiahne do seba a pohltí vás viac, ako by ste boli ochotní pripustiť. Triezve a kritické zvažovanie vás privedie rovnako ďaleko ako prostá nerozhodnosť. Dajte na svoje pocity a rozhodnite sa.

marec 2012
Palicová desiatka

Skutočné posolstvo tejto karty je výzva k hľadaniu liečivého ventilu pre potenciálnu explóziu. Nájdite spôsob, ako uvoľniť napätie a stres, ktorý sa v nás nahromadil. Skáčte hore dolu, choďte do prírody a kričte... Nechajte voľne prúdiť vašu energiu. Často prepínate svoje sily, nemusíte všetko robiť sami. Neste svoje bremeno so vztýčenou hlavou, aj keď vás ťaží vina, starosti či povinnosti. Za žiadnych okolností nestrácajte svoj cieľ z očí.

apríl 2012
Smrť

Karta Smrť predstavuje transformáciu, ukončenie istého obdobia a zrod nových možností. Jedna indiánska múdrosť hovorí:„Keď si sa narodil, ty si plakal, ale ľudia okolo teba boli šťastní. Ži tak, aby až budeš umierať, svet plakal a ty si bol šťastný“. Je možné, že pracujete na niečom, čo je už dlho neaktuálne. Všetko staré nechajte za sebou. Ak sa vám podarí rozlúčiť sa so starým, otvoríte sa pre čokoľvek nové. Na každom konci totiž niečo nové začína. Netreba sa toho báť. •

Panna
23. 8. – 22. 9.



február 2012

Diabol

Táto karta si pýta doplňujúce dve na exaktné vysvetlenie, ale aj tak sa pokúsim ju vysvetliť: Kde je tá pravá miera niečoho? Karta diabol je všetko a nič, je to pokušenie na rôznych úrovniach. Ak sa zahrávate s ohňom, mali by ste si dať pekelný pozor, aby ste sa nespálili. Pozor, aby ste sa nezaplietli do nechutnej pavučiny náhod. Nezneužívajte svoje postavenie ani svoj vplyv. Nechoďte do extrému a pozor na rôzne závislosti.



marec 2012

Hviezda

Kartu Hviezda, chápem ako kartu Anjela. Je ochrannou kartou. Stačila vláda diabla, prichádza na rad anjelská podpora. V týchto dňoch môžete rátať s väčšou mierou šťastia a naplnenia v rôznych oblastiach života. Priamo pred vami sa rozprestiera nová cesta ktorá smeruje k novej budúcnosti plnej porozumenia a chápania. Všetky problémy a starosti nechajte ďaleko za sebou. Vyberte sa s nadšením k novým cieľom. Všetko dobré máte pred sebou.



apríl 2012

Palicová desiatka

Prečo si stále myslíte, že všetko máte zvládať sami, bez pomoci, aj keď nevládzete? Ak budete príliš prepracovaný môže sa stať, že stratíte o všetko záujem, a to by bolo vo vašej profesii neprípustné. Ak ste sa ocitli v nejakej zlej situácii, je pravdepodobné, že všetko zvládnete, ale budete potrebovať podporu blízkych alebo odborníka. Použite všetky dostupné zbrane, svoju šikovnosť a talent a nestraťte svoj cieľ z dohľadu. Začnite si veriť a pochopte, že to, čo sa deje, je len dočasné. •

Váhy
23. 9. – 22. 10.



február 2012

Kráľovná mečov

Zachovajte si v najbližších dňoch priateľský, ale jasný a nekompromisný odstup. Nedajte si zobrať slobodu v rozhodovaniach. Stretnete zaujímavú osobu, ktorá vám sľúbi niečo dôležité. Môžete sa spoľahnúť, slovo by mala dodržať. Ak sa venujete konkrétnemu problému, doprajte si pauzu, prídete na lepšie a konštruktívnejšie riešenia. Niekedy platí, že myšlienky, ktoré k nám prichádzajú sú lepšie ako tie, ktoré si sami vytvárame.



marec 2012

Mečová trojka

Snažíte sa nejakým spôsobom stále odďaľovať nejaké dôležité rozhodnutia, alebo niečomu sa úspešne vyhýbate. Počítajte s vytriezvením, do určitej miery s nepríjemným poznaním. Niektoré rozhodnutia budú ťažké. Teraz dozrel čas pre objektívnu a kritickú inventúru pre bolestivé, ale správne rozhodnutie. Nerobte len to, čo vás baví, ale aj to, čo musí byť urobené. Dokonca aj vtedy, keď vás daná záležitosť ani trochu nezaujíma.



apríl 2012

Kráľ kotúčov

Dôverujte svojim činorodým a zmyselným myšlienkam. Stojte oboma nohami pevne na zemi a prídete sami na to, ako sa dostanete tam kam potrebujete a tak nájdete svoju stratenú rovnováhu. Postarajte sa o všetky svoje záležitosti s istou dávkou zodpovednosti. Zamyslite sa nad tým, čo ste v živote dosiahli, užívajte si tento pocit so svojimi blízkymi. Jeden múdry človek povedal: „Tradícia neznamená uctievanie popola ale predávanie ohňa ďalším generáciám." •



Škorpión
23. 10. – 21. 11.

február 2012
Kotúčová päťka

V tomto období by ste nemali byť príliš nároční. Rátajte s tým, že si vy či vaša rodina bude musieť utiahnuť opasok. Mnohí z vás si budú musieť odriekať aj v stravovaní. Nemáte stabilnú pôdu pod nohami, ak lietate v nejakom právnom spore. Môžete sa spoliehať len na šikovných právnikov, ak na nich budete mať. Riešenie zdravotných problémov si nechajte na priaznivejší čas. Peniaze nepožičiavajte ani inak neinvestujte.



marec 2012
Rytier mečov

Táto karta do určitej miery symbolizuje náhlu potrebu drastickej zmeny. Potrebujete sa utvrdiť v tom, že je aj niečo iné, ako vy teraz vidíte. Potrebujete vyskúšať niečo zaujímavé, čo ste ešte neprebádali. Je to pochopiteľné, ak ste mladý človek. Ak patríte k tým skúsenejším, neradno v tomto období riskovať a hazardovať so svojim zdravím, či záležitosťami srdca. Ak máte spory a problémy v medziľudských vzťahoch, všetko riešte s vtipom a opatrne.



apríl 2012
Kalichová deviatka

Táto karta je kartou prianí a sľubuje naplnenie vašej túžby. Predpokladá, že ťažkým dobám odzvonilo a nastáva čas naplnený šťastím a spokojnosťou. Je veľmi priaznivá na lásku. Citová a materiálna stabilita vám umožní, aby ste boli v harmónii so sebou a celým svojim okolím. Ak bude potrebné urobiť nejaké dôležité rozhodnutie, mali by ste počúvať hlas srdca. Urobte si čas, lebo váš partner je teraz ten najdôležitejší, komu sa máte venovať. •



Strelec
22. 11. – 21. 12.

február 2012
Eso palíc

Tešte sa, v tomto čas ste obdarení novou tvorivou energiou. Určite by ste ju mali využiť v pracovnom odvetví, podnikaní či v štúdiu. Z radosťou a bez obáv môžete vycestovať pracovne aj súkromne. Vaše cesty by vám mohli priniesť nečakané zvraty v tom najpozitívnejšom zmysle. Nájdite v sebe ochotu aj tak trochu riskovať a uvidíte aké šance dostanete. Na obzore sa môže objaviť niekto, koho by stálo za to milovať.



marec 2012
Palicová šestka

Za svoju ochotu postaviť sa súčasným životným výzvam prežívate úžasnú cestu vlakom úspechu. Tešte sa, situáciu si užívajte ako sa len dá. Podeľte sa o svoje zážitky so svojimi najbližšími. Zapamätajte si ale, že každá jazda má začiatok a koniec. Ak si to zapamätáte, dokážete prijať aj to, kde zatiaľ vidíte len otázniky. Jedna dobrá rada, nepripútavajte sa príliš k tomuto obdobiu šťastia a hojnosti, lebo s veľkou istotou nevydrží naveky.



apríl 2012
Kotúčová sedmička

Karta nám pripomína že máme byť bdelí, trpezliví a máme sa naučiť na niektoré veci si aj počkať. Ten správny okamžik nijako neurýchlime, naša netrpezlivosť môže všetko len pokaziť. Aj láske treba dať čas, len tak má možnosť rozvíjať sa do krásy a tým správnym smerom. Pozorujte ľudí a s ochotou ukážte cudzincovi cestu, ktorú hľadá. Zapamätajte si jedno staré príslovie: „Nemôžete oberať jablká, keď jabloň ešte len kvitne“.... •



Kozorožec
22. 12. – 19. 1.





február 2012
Spravodlivosť

Každý z nás sa neraz dostane do situácie, že má všetkého dosť a stráca pôdu pod nohami. Vám sa niečo podobné odohráva práve teraz. Chcete zo seba striasť všetko čo vás ťaží, zväzuje či obmedzuje. Keď neurobíte nič, hrozí, že to všetko zadusí a zmrzačí našu životnú energiu. Dovoľte si riskovať a rozbite všetky staré zvyky a obmedzenia. Až to dokážete, budete príjemne prekvapení, koľko sily a vitality môže tento zlom priniesť do vášho života.

marec 2012
Kalichová deviatka

Posolstvom tejto Kalichovej Deviatky je, že táto idylka, ktorú práve prežívate nie je vašim konečným cieľom. Nastal čas spamätať sa a ísť ďalej. Nové obzory opäť čakajú na svoje objavenie. Lenivosť, alebo neschopnosť naozaj nechutí dobre, o tom ste sa nie raz presvedčili. Cítite menej energie, akási letargia sa vznáša okolo vás. Pripadáte si ako by ste ani nežili. Pripustite, že vaša myseľ môže odôvodňovať lenivosť ako oddychovanie..

apríl 2012
Kráľ kalichov

Svoju tvorivú predstavivosť by ste mohli nasmerovať do sociálne prospešných projektov. Máte príležitosť spracovať svoje pocity a dať prednosť zodpovednosti pred potrebou sebavyjadrenia a osobného priestoru. Môže to však vyvolávať konflikt vzhľadom na pozíciu a život, ktorý vás nechce pustiť k zdroju inšpirácie. V oblasti mileneckých vzťahov potrebujete prežívať city veľmi intenzívne, neuspokojíte sa len tak s niečím vlažným. •



Vodnár
20. 1. – 18. 2.





február 2012
Palicová desiatka

V tomto období je veľmi dôležité nájsť spôsob, ako uvoľniť všetok stres a napätie, ktoré sa vo vás nahromadilo. Vďaka svojmu nadšeniu a energii ste si vytvorili nové vzťahy, pracovné prostredie či nový domov. Pozeráte sa na výsledky svojho úsilia, ale nie ste schopní sa uvoľniť a naozaj sa tešiť, pretože vás čaká veľký nápor práce a zodpovednosti. Pozrite sa na celú situáciu z iného uhla a dokážete prehodnotiť priority v svojom živote.

marec 2012
Kotúčová dvojka

Táto karta vás vyzýva aby ste sa uvoľnili od predsudkov, ktoré ste získali niekde na ceste životom. Život je obrovský priestor, v ktorom sa môžete hrať ak sa vzdáte všetkých svojich posudzovaní a závislostí na detailoch. Rovnováhu dosiahnete dôverou a hravosťou, nie sústredenou pozornosťou. Kotúče sa tradične vzťahujú k materiálnemu bohatstvu a praktickým záležitostiam. Preto sa táto karta bude vzťahovať k úspechom a pádom v tejto oblasti.

apríl 2012
Milenci

Karta symbolizuje romantickú lásku medzi dvoma bytosťami. Táto karta popisuje spojenie dvoch ľudí, ktorí sa milujú bez ohľadu na to, či ide o lásku voči osobe rovnakého, alebo opačného pohlavia, či k obom. Dajte na svoje pocity, a rozhodnite sa pre cestu z presvedčenia svojho srdca. „Jednoduchšie je milovať všetkých, než jediného človeka. Láska k celému ľudstvu nestojí obyčajne viac, než pár fráz, láska k najbližším vyžaduje obete“. •



Ryby
19. 2. – 20. 3.





február 2012
Kráľovná pohárov

Kráľovná Pohárov je poslom obdobia neohraničenosti a vďakou za všetko, čo život prináša, a to bez požiadavok alebo očakávaní. Povinnosti a predstava odmeny nie sú v tomto momente dôležité. Mali by ste súcitne nielen cítiť a myslieť, ale aj sa tak chovať. Nemali by ste byť závislí na tom, či vaše okolie potvrdí správnosť vášho pohľadu na svet. Svoje pocity môžete v týchto dňoch vyjadrovať bez zábran a viac používajte svoju hlbokú intuíciu.

marec 2012
Eso mečov

Nesnažte sa chápať veci rozumom – pochopenie, ktoré teraz máte, je celistvé, v súlade s pulzom života samého. Prijmite tento dar s láskou a podeľte sa oň. V tomto období máte šancu niečo si vyjasniť, niekomu porozumieť a urobiť skutočne múdre a šťastné rozhodnutia. Možno odkladáte nejaké rozhodnutia a tvárite sa pritom úmyselne nechápavo. Tak potom teraz je ten správny čas aby nastali radikálne zmeny.

apríl 2012
Sila

„Sila nenarobí príliš veľa hluku, je proste tu a len mlčky pôsobí". Karta je symbolom vynikajúceho obdobia, ktoré by ste mali aj patrične využiť. Na všetkých úrovniach môžete zaznamenať úspech. Karta nehovorí, že dostanete veci na striebornej tácke, ale naznačuje, že ak sa budete čo len trochu viac snažiť, zaznamenáte neočakávaný úspech. Dobrý čas na zmenu zamestnania, alebo začiatok podnikania, ak sa do toho vložíte s celým svojím srdcom. •

sféra
DIOCHI

Predstavujeme Vám titul SFÉRA – moderný mesačník zameraný na zdravie, alternatívnu medicínu a súvisiace témy:

■ zdravá výživa a životný štýl ■
■ tradičná čínska medicína ■
■ fytoterapia a ľudové liečiteľstvo ■
■ diéty, kozmetika ■
■ astrológia ■
■ psychológia, grafológia ■
■ rozhovory, záhady, vzťahy ■

Plnofarebný časopis s moderným designom, pestrou grafikou a kvalitným spracovaním žiadajte u svojho predajcu tlače.

Viac o časopise sa dozviete na stránkach www.casopis-sfera.cz



BIOSTYL
ESOTERIKA

INTERBEAUTY

4. - 6. 10. 2012

INCHEBA, a.s., Viedenská cesta 3-7, 851 01 Bratislava
T +421-2-6727 2139 • F +421-2-6727 2201
E dsalihbegovic@incheba.sk
www.incheba.sk



Zoznam.sk

INCHEBA EXPO BRATISLAVA

Vanda
www.astrotouch.com

Astrológia

pre všetky znamenia

február marec apríl



BARAN

21. 3 - 19. 4

FEBRUÁR 2012

Prvé týždne budú pomerne rušné avšak koncom mesiaca v sebe objavíte introverta. Tieto pocity budú pre vás nové, možno aj trochu zvláštne a tajomné, ale v budúcnosti stále menej zriedkavé.

Sústredíte sa na pracovné a zdravotné záležitosti. Hrozia konflikty so spolupracovníkmi, nestíhanie termínov. Možno zistíte, že niektoré veci bude treba urobiť ešte raz a inak. Tento mesiac radšej počítajte s tým, že máločo pôjde podľa plánu. Prvé týždne budú bohaté aj na spoločenské udalosti. Neptún sa presúva do domu podvedomia. Zaostrí na veci skryté a neznáme, na sny, tajomstvá, tajných nepriateľov, samotu, únik od reality, choroby. Budúcnosť prinesie aj túžbu poznávať duchovné aspekty života a pomáhať druhým. Neptún strávi vo vašom dome podvedomia nasledujúcich trinásť rokov a jeho rekapitulácie vás postupne zavedú k duchovným hodnotám a hľadaniu hlbších významov v živote.

MAREC 2012

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

Podobne ako záver februára, aj prvé marcové týždne budú samotárskejšie, než je to u vás bežné. Čakajú vás chvíle symbolických návratov do minulosti, do detstva. Budete rekapitulovať svoj život a rozjímať. Rutinná práca a slabá kondícia vás ničia, doterajší životný štýl prestáva vyhovovať. Aj spln Mesiaca 8. marca (v dome zdravia a práce) vás nabáda ku zmenám a jasne signalizuje, kde by ste mali začať. Koncom mesiaca ukončíte rozjímanie a s novou silou si uvedomíte, že človek sa musí občas intenzívnejšie venovať aj sám sebe, svojmu výzoru, záujmom, vlastnému prospechu. Zaostrite najmä na dni okolo 22. marca.

APRÍL 2012

Apríl sa ponesie v znamení pracovného zhonu, záležitostí zdravia, kondície a odvážnych osobných rozhodnutí. Koncom mesiaca sa k tomu pridruží aj pátranie po nových zárobkových možnostiach.

Pracovné a zdravotné záležitosti sú stále prioritou. Zároveň sa s vervou púšťate do jarného upratovania a snažíte sa dotiahnuť do konca aj niekoľko pracovných projektov, ktoré mali byť už dávno hotové. Našťastie od 13. apríla vás Mars prestane brzdiť, takže je možné, že nakoniec všetko stihnete. Napriek zhonu sa zdá, že apríl bude patriť k najlepším mesiacom tohto roka. Urobte si niečím radosť: investujte do oblečenia, kozmetiky, nového účesu. Alebo choďte ešte ďalej a v dôležitej osobnej záležitosti, sa rozhodnite tak, aby to tento krát vyhovovalo v prvom rade vám. Keď meníte svoj život (radikálne a s nadšením), týka sa to aj životov vašich blízkych. Niekto vám dá jasne najavo, že bez kompromisov to nepôjde. Ak chcete požiadať o zvýšenie platu, urobte to po 19. apríli.



BÝK

20. 4. – 20. 5.

FEBRUÁR 2012

Prvé tri týždne budú patriť najmä pracovným záležitostiam. Koncom mesiaca zvíťazí túžba baviť sa a tak sa necháte strhnúť vírom spoločenských udalostí.

Ak to preženiete, ohrozíte svoje zdravie. Tento mesiac nebude ľahké zladiť pracovné povinnosti a rodinný život. Hviezdy vás ženú dopredu a diktujú pracovné tempo, v ktorom nepoľavíte minimálne prvé tri týždne. Neptún po trinástich rokoch opúšťa Vodnára (dom kariéry) a na rovnakú dobu sa sťahuje do znamenia Rýb (dom priateľstva). To znamená, že sa postupne vytráca častý pocit neistoty v oblasti pracovných záležitostí a nastupuje veľmi spoločenské obdobie. V nasledujúcich rokoch získate mnoho cenných nových priateľov. Na druhej strane, občas doplatíte na prílišnú dôverčivosť a zapletiete sa aj s tými nepravými. Aj vaše túžby a ciele budú neraz nadsadené. Koncom mesiaca hviezdy s obrovskou intenzitou rozhýbu váš spoločenský život. Neváhajte a poriadne to roztočte.

MAREC 2012

Prvá polovica mesiaca bude pomerne spoločenská. Užijete si aj vzrušenie a riziko. Ale neskôr prevládne nostalgická a sentimentálna nálada.

Dostanete príležitosť začať realizovať svoj dávny sen, nadviazať alebo oživiť priateľstvá. Užite si zábavu s najlepšími priateľmi. Ale všetko s mierou – najmä okolo splnu 8. marca. Mars je stále vo vašom dome potešenia. Pokračujú tým týždne, počas ktorých vynakladáte veľa energie na aktivity, súvisiace s deťmi, fyzickou láskou, alebo nejakou tvorivou prácou. Zatiaľ vám retrográdny Mars ešte nedovoľuje, aby ste sa úplne odviazali, ale v apríli sa to zmení. Aj keď nadšenia máte teraz na rozdávanie, v niektorých smeroch bude naozaj lepšie zaradiť spiatočku. Záver mesiaca sa bude preto niesť v introspektívnejšom tóne a v znamení pokroku v boji s nejakou chorobou, zlozvykom, prípadne s niekým, kto vám nepraje, alebo niečím negatívnym, čo vám v poslednom čase spôsobovalo problémy. Úspešné budú najmä dni okolo novu 22. marca.

APRÍL 2012

Ak budete počas prvých dvoch týždňov oddychovať, rekapitulovať a plánovať, tak to bude to najlepšie, čo môžete urobiť. Zvyšok mesiaca bude rušnejší a možno aj vzrušujúcejší.

Naďalej sa púšťate do činností, ktoré vám prinášajú najväčšiu radosť. Doteraz vám retrográdny Mars ešte nedovolil, aby ste sa úplne odviazali, ale od 13. apríla si konečne začnete užívať naplno. Tento mesiac sa zameriate aj na duchovné aktivity a na svoj osobný rozvoj. Prvé tri týždne budú meditatívnejšie a introspektívnejšie, než je to u vás bežné. Okolo 6. apríla sa ohlási staro-nový problém s kondíciou, alebo so zdravím. Chopte sa šance niečo s tým urobiť. Koncom mesiaca ukončíte rozjímanie a s novou silou si uvedomíte, že človek sa musí občas intenzívnejšie venovať aj sám sebe, svojmu výzoru, záujmom, vlastnému prospechu. Chcete najlepší dátum pre nové začiatky? Skúste využiť dni okolo 21. apríla.



BLÍŽENCI

21. 5. – 20. 6.

FEBRUÁR 2012

♊ Prvé týždne budú v duchu poznávania a nových zážitkov. Užívajte si, ak to rodinné záležitosti dovolia. Na konci mesiaca sa objavia vzrušujúce pracovné perspektívy.

Vo februári naďalej vynakladáte veľa energie na aktivity, súvisiace s vaším bývaním, či rodinou. Prvé tri týždne sú zároveň orientované aj na záležitosti, ktoré prinášajú radosť zo štúdia, z nových zážitkov, cestovania, alebo stretávania zaujímavých ľudí. Po dlhých trinástich rokoch Neptún opúšťa dom filozofie a sťahuje sa do znamenia Rýb (dom kariéry). Po rokoch hľadania životnej filozofie, vzdelávania a rozvoja, sa posúva ďalej, aby ovplyvnil vašu schopnosť presadiť sa. Je tiež možné, že súčasná práca vás prestáva uspokojovať a začnete posúvať svoju kariéru, alebo mimopracovné aktivity smerom k umeniu, či k vede, prípadne k oblastiam, ako sú sociálna práca, liečenie, opatrovanie, či charitatívne aktivity. Väčší alebo menší pokrok v kariére je vysoko pravdepodobný napríklad okolo 21. februára.

MAREC 2012

Rodina nechce byť zanedbávaná, čo môže byť momentálne problém. Marec bude totiž po pracovnej stránke hektický. Chcete sa presadiť a šťastena je na vašej strane. Až koncom mesiaca si nájdete čas aj na ľudí okolo seba.

Pokračujú týždne, ktoré patria k tým náročnejším z hľadiska bývania a rodiny. Možno sa vynoria nejaké, takmer zabudnuté rodinné záležitosti, aby opäť zasiahli do vášho života. Je tiež možné, že nejaké prestavby, či úpravy budú nemálo meškať oproti pôvodným plánom. Lepšie to zvládnete, keď sa obrníte trpezlivosťou. Zároveň vás zamestnáva dom kariéry. Existuje nejaká pracovná pozícia, po ktorej ste túžili, ale zdala sa vám byť nedosiahnuteľná? Teraz nič nie je nad vaše sily. Skúste to napríklad počas prvých dní, alebo od 10. do 20. marca. Budete sa aktívne angažovať v prospech druhých, alebo – práve naopak – vy budete profitovať z toho, že poznáte tých správnych ľudí. Stretnutia a rozhovory okolo 22. marca môžu mať kľúčový význam.

APRÍL 2012

Prvá polovica apríla bude mimoriadne spoločenská. Aj rodina a domov vám dávajú zabrať. Koncom mesiaca ale musíte od všetkých utiecť - len v samote a pokoji dokážete úspešne zvládnuť inventúru, ktorou musíte podrobiť sami seba.

Renovujte, dekorujte, vylepšujte si svoje hniezdočko a prikladajte do rodinného kozuba. Mars po 13. apríli už nebude retrográdny, takže pôjde všetko hladko. Prvé týždne budú bohaté aj na spoločenské udalosti. Zdá sa, že sa objavia príležitosti začať realizovať nejaký svoj dávny sen, nadviazať, alebo oživiť alebo ukončiť priateľstvá. 19. apríla Slnko prejde do znamenia vášho domu podvedomia. Záver mesiaca sa bude preto niesť v introspektívnejšom tóne a v znamení úspešného pokroku v boji s nejakou chorobou, zlozvykom, prípadne s niekým, kto vám nepraje, alebo niečím negatívnym, čo vám v poslednom čase spôsobovalo problémy. Vrhnite sa na to v dňoch okolo 21. apríla.



RAK

21. 6. – 22. 7.

FEBRUÁR 2012

Klbko finančných záležitostí by ste mali s konečnou platnosťou rozmotať začiatkom mesiaca. Koncom februára už budete totiž myšlienkami niekde úplne inde. Čakajú vás nové zážitky a nové obzory.

Prežívate obdobie, ktoré je asi najťažšie v tomto roku z hľadiska komunikácie s ľuďmi. A pritom toľko vecí treba vybaviť, napísať, dohodnúť... Prvé februárové týždne sú orientované najmä sexuálne správanie a peniaze, ktoré súvisia s inými ľuďmi. Pôjde o dedičstvo, pôžičku, investíciu, alebo daňové záležitosti a pod. A nezabudnime ani na možné zaujímavé experimenty v sexuálnom živote, prípadne príjemný nový flirt. Neptún sa po trinástich rokoch na dlhé roky presúva do znamenia Rýb (dom filozofie). Je to čas snívania a idealizmu, vyostruje sa intuícia, kreativita, umelecké nadanie. V závere mesiaca si v nejakom zmysle rozšírite obzory. Je možné, že sa vyberiete na dovolenku, alebo je tu príležitosť študovať, učiť sa nové veci.

MAREC 2012

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

Začiatok mesiaca prináša radosť zo štúdia, nových zážitkov, cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. Znamená to napríklad dobrodružnú dovolenku na nejakom exotickom mieste, alebo nástup do novej školy, či kurzu. Väčšiu opatrnosť si vyžiadajú len dni okolo 8. marca. Pokiaľ ide o Mars, ten ešte stále neopúšťa váš tretí dom. Keďže je ešte stále retrográdny, komunikácia akoby viazla, informácie sa strácajú, meškajú, nedorozumenia sa hromadia. Pozor na nehody pri cestovaní.. V druhej polovici mesiaca sa začnú o slovo hlásiť pracovné záležitosti. Preto záver marca by u vás mohol patriť k najúspešnejším obdobiam v tomto roku, pokiaľ ide o profesné záležitosti a zlepšenie spoločenského postavenia. Využite najmä dni okolo novu 22. marca.

APRÍL 2012

Rozhodli ste sa, že vzniknuté komunikačné bariéry prelomíte energicky a radikálne. Takže tento mesiac si svoje názory nenecháte pre seba. Smelo sa postavíte aj k novým pracovným príležitostiam.

V apríli pokračuje náchylnosť k impulzívnosti, energickosti, útočnosti. V každom prípade ale stihnete množstvo vecí vybaviť. Všeličo sa počas uplynulých týždňov nahromadilo. Po 13. apríli všetko nedopovedané a nedoriešené konečne dotiahnete do konca. Pracovné záležitosti takisto nemôžete ignorovať. Využite toto obdobie na postup v zamestnaní, alebo úspešné odštartovanie novej kariéry. Keď sa okolo 6. apríla bude rodina snažiť odtrhnúť vás od práce, požiadajte ju o trpezlivosť – kariéra by mala tento krát dostať prednosť. Dohodnite si stretnutia so starými kamarátmi, ale poznávajte aj nových ľudí a zapájajte sa do netradičných skupinových aktivít. Vyrazte do spoločnosti a nevyhýbajte sa novým možnostiam. Nevynechajte pritom dni okolo 21. apríla.



LEV

23. 7. – 22. 8.

FEBRUÁR 2012

Prvé týždne sa budete opájať intenzívnym pocitom lásky, ktorý vás sprevádza už dávnejšie. Potom sa už ale naplno sústredíte na hlavnú tému týchto dní – na peniaze.

Pokiaľ ide o lásku, prežívate najšťastnejšie obdobie tohto roka. Ak sa tak doteraz nestalo, tak počas prvých troch týždňov stretnete novú lásku. Ak patríte k zadaným, potom opäť s novou intenzitou pocítite, že vaša voľba partnera bola správna. Kľúčové môžu byť dni okolo 7. februára. Nasledujúcich trinásť rokov bude Neptún ovplyvňovať záležitosti domu sexu a peňazí iných ľudí. Pokiaľ ide o sex, vaša fantázia a sny budú počas nasledujúcich rokov bez hraníc, čo môže byť pomerne príjemné. Pozor však na vklady v banke, investície, dedičstvá a peniaze, zdieľané spoločne s niekým iným. Venujte financiám väčšiu pozornosť - inak sa vám súkromný, alebo nejaký inštitucionálny "partner" postará o poriadne straty. Február bude hlavne o peniazoch a nie všetko sa bude vyvíjať podľa vašich predstáv.

MAREC 2012

Finančný úver, dedičstvo, pôžička, zvýšenie platu, alebo vlastné podnikateľské plány. Niečo podobné vás zamestnáva počas prvých týždňov. Až koncom marca dostanete šancu čiastočne uniknúť a objaviť nové zážitky a nové obzory.

Prvé týždne sú pokračovaním toho, čo už poznáte z februára: pôjde o dedičstvo, pôžičku, investíciu, alebo daňové záležitosti a pod. A nezabudnite na možné zaujímavé experimenty v sexuálnom živote, prípadne príjemný nový flirt. K tomu všetkému aj Mars v druhom dome baží po peniazoch. Keďže je ešte stále retrográdny, finančný úspech sa nedostavuje tak rýchlo, ako ste čakali. Niektoré projekty budete musieť dokonca zrušiť, alebo od základov prehodnotiť. Od 20 marca vás konečne začnú postupne zamestnávať aj iné veci. Slnko sa pripojí k Merkúru a Uránu v znamení vášho domu filozofie. Koncom mesiaca si preto v nejakom zmysle rozšírite obzory. Je možné, že sa vyberiete na dovolenku, alebo dostanete inú príležitosť spoznať niečo nové.

APRÍL 2012

Prvé týždne budú v duchu poznávania a nových zážitkov. Koncom mesiaca sa dokonca môžu objaviť ešte ďalšie lukratívne pracovné príležitosti.

Už od vlaňajšieho novembra máte v hlave jediné, že chcete zarobiť, zarobiť, zarobiť... Retrográdny Mars vám ale hádže polená pod nohy. Driete ako kôň a nič z toho! Na rozdiel od uplynulých týždňov, teraz by sa to už konečne mohlo poddať. 13. apríla totiž Mars ukončí svoju retrográdnu fázu. Opäť sa rozbehne priamo a na vašom konte konečne začnú pribúdať zaujímavé finančné čiastky. Prvé tri týždne sú zároveň orientované na záležitosti domu filozofie a prinášajú radosť zo štúdia, nových zážitkov, cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. 19. apríla Slnko prejde do znamenia Býka (dom kariéry). Preto záver mesiaca (najmä dni okolo 21. apríla) by u vás mohol patriť k najúspešnejším obdobiam v tomto roku, pokiaľ ide o profesné záležitosti a zlepšenie spoločenského postavenia.



PANNA

23. 8. – 22. 9.

FEBRUÁR 2012

Neodkladajte zmeny v životnom štýle. Aj keď tém na riešenie je tu viac – koncom mesiaca to budú napríklad srdcové záležitosti.

Mars je vo vašom znamení. To vás vyzbrojuje energiou a rozhodnosťou. Mars je ale momentálne retrográdny, takže počítajte aj s neúspechmi a s tým, že budete musieť isté veci začínať aj niekoľkokrát odznovu... Prvé týždne sú pre definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, prípadne naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity, začatie diéty, cvičenia. Neptún sa na trinásť rokov usadí v dome partnerstva, aby z vás urobil idealistu a romantika. Zatúžite pomáhať ľuďom okolo seba. Zmes súcitu a zmätenosti spôsobí, že potenciálnych pracovných aj súkromných partnerov si budete často maľovať na ružovo. Možno nadviažete vzťahy, nad ktorými budete neveriacky krútiť hlavou, až jedného dňa vytriezviete. V kontexte retrográdneho Marsu vo vašom znamení to vyzerá, že nejaký vzťah z minulosti sa opäť hlási o slovo.

MAREC 2012

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

V marci prežívate možno najšťastnejšie obdobie tohto roka. Buď stretnete novú lásku, alebo oživíte svoje súčasné partnerstvo. Je možné, že podľahnete pocitom zamilovanosti, aké ste doteraz nezažili. Mars prechádza vaším znamením a spôsobuje, že vynakladáte veľa energie na seba, svoj vzhľad a záujmy. Keďže je ale ešte stále retrográdny, počítajte aj s neúspechmi. Niektoré plány bude asi lepšie posunúť aj o niekoľko týždňov a nesnažiť sa ísť hlavou proti múru. 20. marca sa Slnko pripojí k Merkúru a Uránu v znamení Ryb. To vás koncom mesiaca prinúti zamyslieť sa nad záležitosťami ôsmeho domu - peniazmi, alebo majetkom, ktoré sú zdieľané spoločne s niekým iným. Nov Mesiaca v dome peňazí jasne signalizuje, že okolo 22. marca môžete aktuálnu finančnú zápletku úspešne vyriešiť.

APRÍL 2012

Tento mesiac budete mať neobvykle veľa energie. Dosť jej vyplytváte na finančné záležitosti. Až koncom apríla dostanete možnosť uniknúť a objaviť nové zážitky a nové obzory.

Už dlhšiu dobu vám nechýba sila a rozhodnosť, aj keď ste nepostupovali tempom, ktoré by vás uspokojovalo. Teraz sa to konečne zmení. Od 13. apríla vás Mars nekompromisne strhne so sebou, takže ak viete, čo chcete, choďte a zoberte si to! Počas prvých troch aprílových týždňov sa budete úspešne venovať istým financiám, ktoré sú zdieľané spoločne s niekým iným. Pôjde o dedičstvo, pôžičku, investíciu, alebo daňové záležitosti a pod. Ak máte v týchto smeroch nejaké plány, neváhajte a skúste to teraz. A nezabudnite na možné zaujímavé experimenty v sexuálnom živote, prípadne príjemný nový flirt...Koncom mesiaca si v nejakom zmysle rozšírite obzory. Je možné, že sa vyberiete na dovolenku, alebo budete študovať. Na dni plné zážitkov a nových poznatkov sa tešte najmä okolo 21. apríla.



VÁHY

23. 9. – 22. 10.

FEBRUÁR 2012

Prvé týždne budú patriť pôžitkom, ale aj rozjímaniu. Svoje súkromie si budete úzkostlivo strážiť. Niekoľkotýždňové bilancovanie vás podnieti k zásadným zmenám v životnom štýle.

Celý tento mesiac budete často unikať do samoty, rozjímať a rekapitulovať. Prvé februárové týždne sú zároveň trochu paradoxne orientované aj na dom potešenia. Nič nebude obmedzovať váš tvorivý prejav a vy sa môžete venovať deťom, nejakej kreatívnej aktivite, alebo aj hazardu. Ani flirt, či tajná ľúbostná aféra nie sú vylúčené. Neptún sa po trinástich rokoch sťahuje sa do znamenia Rýb (dom zdravia a práce). Musíte sa naučiť šetriť svoje sily. Vyhýbajte sa alkoholu, liekom a drogám. Prechod Neptúnu domom zdravia a práce býva sprevádzaný precitlivenosťou, nástojčivou potrebou slúžiť druhým ľuďom a následne občas pocitom, že sme obeťami a nechávame sa využívať. Ak máte monotónne zamestnanie, začnete túžobne snívať o inej práci.

MAREC 2012

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

Všetko nasvedčuje tomu, že sa vyrovnávate so svojím doterajším životným štýlom a snažíte sa o definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, alebo naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity. Rodí sa predsavzatie stať sa novým človekom - zručnejším, zdravším, v lepšej kondícii. V týchto smeroch by ste mali mať úspech. Najmä, ak si štart do nového, zdravšieho života naplánujete na prvý, alebo tretí týždeň. Koniec mesiaca, bude už patriť aj láske a partnerským záležitostiam. Váš partner sa môže tešiť vašej zvýšenej pozornosti. Ak nikoho nemáte, je práve čas na novú známosť. Aj nov Mesiaca 22. marca pripomenie, že vaša situácia si žiada nové, smelé osobné rozhodnutia.

APRÍL 2012

Aj keď bojujete s nejakými démonmi, tento mesiac bude hlavne plný lásky. Až koncom apríla vám začne v hlave strašiť aj niečo ďalšie: majetok a peniaze…

Po 13.apríli konečne pokročíte o poriadny kus dopredu. Veľa sa toho udeje za zatvorenými dverami, mnoho súvislostí môže byť podivných, alebo nepríjemných, ale práve teraz máte pridelené množstvo energie na to, aby ste mohli skoncovať s istými vecami. Napriek tomuto posolstvu môže byť apríl pri konečnom účtovaní zaradený k najšťastnejším mesiacom tohto roka. Je to vďaka láske a partnerským vzťahom, čo je oblasť, v ktorej sa vám teraz mimoriadne darí. 19. apríla sa Slnko prehupne do znamenia Býka čiže do ôsmeho astrologického domu. To vás koncom mesiaca prinúti zamyslieť sa nad peniazmi, alebo majetkom, ktoré sú zdieľané spoločne s niekým iným. Finančne úspešné budú najmä dni okolo 21. apríla. V tento čas by ste mohli zažiť aj zaujímavý erotický zážitok.



ŠKORPIÓN

23. 10. – 21. 11.

FEBRUÁR 2012

Tento mesiac bude zameraný spoločensky aj rodinne. Posledný týždeň však prinesie navyše aj veľa potešenia a to presne podľa vašich predstáv.

Mars putuje vaším domom priateľstva a prináša týždne, počas ktorých sa energicky zasadzujete za záujmy (alebo proti záujmom) nejakej skupiny ľudí. Je tiež možné, že bojujete za splnenie nejakého svojho dávneho sna. Ale retrográdny Mars vám to trochu sťaží - dá pocítiť, že cesta k cieľu nie je vždy priama a rýchla. To, čo je prvé februárové týždne najdôležitejšie, sú záležitosti bývania a rodiny. Navštívte rodičov, hľadajte byt, chystajte renováciu, prestavujte, vynovujte. Neptún po trinástich rokoch opúšťa znamenie Vodnára (dom domova) a vydáva sa na dlhú púť domom potešenia. Najlepšia správa je to pre tých, ktorí pracujú v nejakej kreatívnej oblasti. Na druhej strane si počas nasledujúcich rokov dajte pozor na riskantné, či špekulatívne aktivity. Týka sa to ľúbostných afér, ale aj práce, či hazardných finančných operácií. V závere februára prichádza čas hravosti, flirtu, zábavy. Konečne sa naplno môžete začať venovať deťom, zábave, alebo nejakej kreatívnej aktivite. Tešte sa najmä na dni okolo novu 21. februára.

MAREC 2012

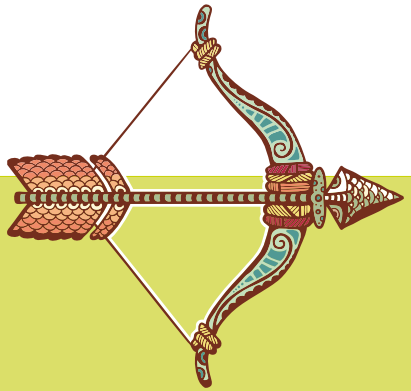
Spoločenské vzťahy prejdú zmenami, ale inak sa budete najmä baviť. Posledné marcové dni navyše urobíte niečo aj pre svoje zdravie.

V marci nad všetkým zvíťazí vaša radosť zo života. Mars v jedenástom dome navyše naznačuje, že prežívate rušné, spoločenské obdobie. Keď k tomu ale prirátame spln Mesiaca 8. marca (takisto v jedenástom dome), neprekvapila by nás kríza istého priateľstva, alebo ukončenie spolupráce s nejakou skupinou ľudí. Až na niekoľko otáznych dní si budete prvé tri týždne hlavne užívať. 20. marca sa Slnko pripojí k Merkúru a Uránom v znamení Barana v dome práce a zdravia. Preto záverečný týždeň bude vhodný na definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, alebo naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity, či začatie diéty. Dosť bolo predsavzatí, treba konať. Využite dni okolo novu 22. marca.

APRÍL 2012

Neodkladajte zmeny v životnom štýle, za tri týždne môžete stihnúť veľa. Záver mesiaca už bude patriť inej téme – láske. Hravej a vzrušujúcej…

Už od konca marca sa orientujete na šiesty astrologický dom. Tento dom býva tradične spájaný s rutinnými pracovnými povinnosťami, kondíciou a zdravotnými záležitosťami. Konštelácia hviezd v apríli mimoriadne praje nielen vytrvalému pracovnému maratónu, ale aj definitívnemu vyriešeniu nejakého zdravotného problému, prípadne naštartovaniu pravidelného cvičenia. K tejto téme prispeje aj Mesiac, čo prinesie vyvrcholenie, alebo vyriešenie istého problému, ktorý vám už dlhšiu dobu znepríjemňoval život. Pritom s najväčšou pravdepodobnosťou pôjde opäť o dôsledky nie práve ideálneho životného štýlu. Koniec mesiaca bude patriť láske a partnerským záležitostiam. Vyrazte do spoločnosti a nevyhýbajte sa novým možnostiam. Užite si najmä dni okolo 21. apríla.



STRELEC

22. 11. – 21. 12.

FEBRUÁR 2012

Prežijete mesiac, ktorý bude plný práce, stretnutí a komunikácie. Koncom februára sa váš svet zúži na to najcennejšie - na rodinu.

Celý február pokračuje aktívne pracovné obdobie, aj keď nejde všetko tak hladko, ako by ste potrebovali. Čas okolo 7. februára (spln Mesiaca) vám prinesie nové poznanie, ktoré možno otrasie vašimi postojmi. Neptún sa na dlhé roky sa presúva do znamenia Rýb (dom domova). V žiadnom vašom životnom období nebudete vnímať tému rodiny a súkromia tak citlivo, ako v nasledujúcich rokoch. Pokiaľ ide o rodinné záležitosti a bývanie, dostanete sa občas do zamotaných situácií. Začiatkom februára prežijete rušné obdobie. Budete aktívne iniciovať potrebné stretnutia a budete aj cestovať. Skúste čo najviac stihnúť počas prvého a tretieho týždňa. V závere mesiaca svojich rodičov alebo deti zahrniete veľkou pozornosťou.

MAREC 2012

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

V marci pokračujú týždne, ktoré patria k tým náročnejším z hľadiska kariéry. Je toho veľa, čo treba dokončiť a retrográdny Mars vám bude pritom hádzať polená pod nohy. Väčšiu opatrnosť si vyžiadajú len dni okolo 8. marca. V tom čase spln Mesiaca prinesie výpoveď v zamestnaní, alebo aspoň ukončenie istej pracovnej etapy, čo bude mať dopad na rodinný život. V extrémnych prípadoch to znamená sťahovanie kvôli zamestnaniu. Akokoľvek, prežijete týždne plné aktivít, súvisiacich s domovom a rodinou. Venujte sa teda rodičom, deťom alebo starým rodičom, začnite hľadať byt, či plánovať renováciu. Našťastie, tento mesiac prinesie aj hravé a zábavné chvíle. Vynaložíte veľa energie na aktivity, súvisiace s deťmi, fyzickou láskou, alebo nejakou tvorivou prácou.

APRÍL 2012

Nikto si tento mesiac neužije toľko práce, ale ani zábavy, ako vy. Posledné aprílové dni vás navyše podnietia k pozitívnym zmenám v životnom štýle.

Celý apríl pokračuje honba za kariérou. Všeličo sa počas uplynulých týždňov nahromadilo a po 13. apríli budete mať dosť síl na to, aby ste všetky nedoriešené pracovné projekty konečne dotiahli do úspešného konca. Väčšina aprílových dní sa ale ponesie v duchu: najprv práca, potom zábava. Atmosféra bezstarostnosti a hravosti sa udrží minimálne prvé tri týždne. Keď sa okolo 6. apríla budete rozhodovať medzi oficiálnou spoločenskou udalosťou a zábavou, bez výčitiek zvoľte zábavu. 19. apríla Slnko prejde do domu práce a zdravia. Tým sa nemalý dôraz presunie na rutinné pracovné povinnosti, kondíciu a zdravotné záležitosti. Blížia sa týždne, mimoriadne vhodné pre vytrvalý pracovný maratón, alebo pre naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity, či diéty. Slnko vás povzbudzuje na ceste za zmenou životného štýlu a jeho priaznivá energia vás bude podporovať vo všetkom, čo pre seba po tieto dni urobíte. Pre lepší výsledok začnite okolo 21. apríla.



KOZOROŽEC

22. 12. – 19. 1.

FEBRUÁR 2012

Peniaze síce nie sú všetko, ale zdá sa, že vás o tom tento mesiac nepresvedčíme. Až koncom februára pustíte finančné záležitosti z hlavy a užijete si príjemné chvíle s blízkymi ľuďmi.

Mars v dome filozofie prináša intelektuálnu prácu, riešenie právnych záležitostí, alebo fyzicky náročnú, ďalekú cestu. Avšak pri cestách nezabúdajte na zvýšenú opatrnosť. Druhý a tretí februárový týždeň budú stále orientované na peniaze. Neptún sa na dlhé roky usádza v Rybách (dom komunikácie). Je to skvelé, ak ste básnik, ale horšie, ak si vaša profesia žiada rigoróznosť a exaktné narábanie s faktami a informáciami. Snaha rozumieť ostatným a byť pre nich zrozumiteľný môže občas narážať na bariéry. V závere mesiaca vám planéty prinesú výlety, vychádzky a množstvo stretnutí a rozhovorov s ľuďmi okolo vás - spolužiakmi, alebo kolegami, starými priateľmi, susedmi, či súrodencami. Príjemné stretnutia sú na programe najmä okolo novu 21. februára.

MAREC 2012

Čakajú vás dôležité stretnutia a rozhovory. Ale nielen tie vám pomôžu rozšíriť si obzory. Záver mesiaca prinesie zmeny, ktoré pozitívne ovplyvnia rodinný život.

Prvé týždne sú orientované na tretí dom, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti, blízke medziľudské kontakty. V príjemnej spoločnosti svojich blízkych strávite najmä prvý týždeň. Pozor na nedorozumenia okolo 8. marca. Tretí dom symbolizuje aj vzdelávanie. Začnete študovať niečo nové, alebo nejakým iným spôsobom sa vás dotkne oblasť školstva, médií, či komunikačných technológií. V dňoch po 20. marci si pripomeniete význam tradičných hodnôt vo vašom živote. Navštívite rodičov, začnete hľadať byt, alebo plánovať renováciu a pod. Budú to rušné, ale príjemné a z hľadiska rodinného života možno aj kľúčové dni – najmä tie okolo novu 22. marca.

APRÍL 2012

Apríl bude rodinne zameraný. Druhá časť mesiaca prinesie navyše veľa potešenia, a to presne podľa vašich predstáv.

V apríli vás čaká buď tvorivá intelektuálna práca, riešenie právnych záležitostí, alebo ďaleká poznávacia cesta. Po 13. apríli bude ale všetko prebiehať v neporovnateľne rýchlejšom tempe, než doteraz. To, čo je prvé tri týždne najdôležitejšie, sú však témy domova a rodiny. Navštívite rodičov, či starých rodičov, začnete hľadať byt, kupovať, či prerábať dom. Vrátite sa do svojho rodiska, alebo sa v symbolickom zmysle prenesiete do svojho detstva. Okolo 6. apríla bude náročné zladiť pracovné aj domáce povinnosti. Koncom mesiaca, keď Slnko prejde do Býka - znamenia vášho domu potešenia, prichádza čas hravosti, flirtu, zábavy. Zdá sa, že konečne sa môžete venovať deťom, koníčkom, alebo nejakej kreatívnej aktivite, prípadne novej známosti. Slnko so sebou prináša naozaj príjemné dni a týždne. Užite si najmä dni okolo 21. apríla.



VODNÁR

20. 1. – 18. 2.

FEBRUÁR 2012

Doznieva obdobie, zamerané na osobný rozvoj a pomaly máte v hlave už len jediné - chcete viac zarobiť. Konečne začínate mať pocit, že viete, ako na to.

7. februára si dajte pozor na osobné záležitosti. Niečo vypláva na povrch. V horšom prípade to skončí rozchodom, v tom lepšom bude výsledkom rozuzlenie nejakej etapy v partnerskom vzťahu a následná transformácia na novú úroveň. Planéty mimoriadne prajú každej vašej iniciatíve. Takže smelo do toho: vylepšite si šatník, zmeňte účes alebo urobte závažnejšie osobné rozhodnutia. Vaša energia patrí aj záležitostiam súvisiacim s dedičstvom, alebo peniazmi, ktoré by ste chceli získať inak, než odkladaním si z platu.
Do domu peňazí na dlhé roky vstupuje mystický Neptún, takže záver februára bude o zarábaní. Planéty pritom naznačujú, že najlepšie bude spoľahnúť sa na vlastnú prácu a vlastné projekty. Ak plánujete zmeniť zameranie, počúvnite svoje srdce a intuíciu. Ideálnu príležitosť na nové začiatky prinášajú dni okolo novu - 21. februára.

MAREC 2012

Zháňate peniaze všetkými možnými cestami. Občas to už pripomína posadnutosť. Koncom mesiaca si ale konečne nájdete čas aj pre ľudí okolo seba.

Prvé týždne stále kladiete hlavný dôraz na peniaze a komunikáciu. Vďaka kozmickému pôsobeniu sa ocitáte zoči-voči pokušeniu siahnuť po lákavej finančnej príležitosti. Môžete zbohatnúť vďaka nekonvenčnej pracovnej ponuke, alebo pôjde o peniaze z iných zdrojov (dedičstvo, pôžička, možnosť zaujímavej investície). Mars ale ešte stále "cúva" vo vašom ôsmom dome, takže stále sa zdá, že s nejakými financiami z cudzích zdrojov, s ktorými ste už počítali, to nevychádza podľa plánov. Najmä dni okolo 8. marca pripúšťajú neúspech. Koniec marca, keď sa Slnko pripojí k Merkúru a Uránu v znamení vášho domu komunikácie, bude zároveň patriť aj ľuďom, ktorých máte najradšej. Čakajú vás výlety, vychádzky a množstvo stretnutí a rozhovorov s vašimi blízkymi.

APRÍL 2012

Finančná oblasť je už dlhšiu dobu horúcou témou. Okrem toho vás čakajú dôležité stretnutia a rozhovory s ľuďmi z najbližšieho okolia. Záver mesiaca prinesie zmeny, ktoré pozitívne ovplyvnia rodinný život.

Už od vlaňajšej jesene sa boríte s nejakými záležitosťami, súvisiacimi s dedičstvom, pôžičkami, alebo majetkom, ktorý nepatrí len vám. Po 13. apríli sa veci konečne začnú vyvíjať podľa vašich predstáv. Prvé týždne sú zároveň orientované aj na komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti, blízke medziľudské kontakty. Dohovorte si stretnutie so starými priateľmi, alebo súrodencom, prípadne si urobte výlet. 19. apríla sa domov a rodina dostanú na prvé miesto. Pustíte sa do jarného upratovania a veľa času strávite so svojimi rodičmi, či deťmi. Zvážite, či prerobiť alebo vymeniť bývanie a zároveň sa rozhodnete venovať svojim blízkym oveľa dôslednejšie, než sa vám to darilo počas uplynulých mesiacov.



RYBY

19. 2. – 20. 3.

FEBRUÁR 2012

Stále ste v zajatí záhad vlastnej, prípadne aj partnerovej psychiky, ale inventúra pomaly končí. Dozrieva rozhodnutie urobiť zo seba nového človeka.

Mars v dome partnerstva sľubuje vášeň, ale nevylučuje aj výbušnosť a konflikty. Podľa umiestnenia planét by mohlo ísť o problémy v intímnej oblasti, alebo nezhody kvôli spoločnému majetku. Ryby sú krehké a citlivé a pre svoju regeneráciu sa potrebujú často ukrývať v ústraní. Takým obdobím je aj tento mesiac. Neptún sa na dlhé roky usádza v znamení Rýb. Stanete sa bytosťou s ešte väčšou dávkou citlivosti, empatie, idealizmu. Praktické stránky života vám budú pripadať príliš nudné a únavné. Pokiaľ ide o sebarealizáciu, občas sa dostaví pocit neistoty, dezorientácie, ale aj idealizmu a nových nádejí. V závere mesiaca bude nasledovať, niečo ako znovuzrodenie. Všade okolo vás sú príležitosti a vy opäť zvedavo vyliezate zo svojej ulity. Všetko nasvedčuje tomu, že sa vyrovnávate s minulosťou a vstupujete do novej etapy osobného života.

MAREC 2012

Meníte sa na iného človeka a transformáciou prechádzajú aj vaše vzťahy. Toto obdobie však pomaly doznieva a svoju pozornosť obrátite iným smerom: Chcete viac zarobiť. Postupne zisťujete, ako na to.

Marec bude mesiacom mnohých príležitostí. S kozmickou podporou budete medzi tými šťastnými, ktorým sa podarí všetko, na čo siahnu. Na odvážne nové štarty využite najmä prvý a tretí týždeň. Zo začiatku sa všetko točí okolo vás. Až spln Mesiaca 8. marca pripomenie, že nemôžete myslieť len na svoje záujmy. Keďže Mars je ešte stále retrográdny, znovu a znovu sa vynárajú nejaké partnerské záležitosti, ktoré ste už považovali za zabudnuté. Takáto situácia môže pretrvávať až do polovice apríla. Koncom marca vaše sny zahŕňajú aj túžbu po finančnej nezávislosti, čo nie je nereálne, veď revolučný Urán je nasťahovaný do vášho domu peňazí. Aj vďaka nemu sú vaše nové finančné stratégie nečakane smelé, aj keď retrográdny Merkúr vás zatiaľ trochu brzdí v rozlete.

APRÍL 2012

Apríl bude jedným z finančne najlepších mesiacov roka. Okrem toho množstvo vašej energie pohltí starý, alebo nový partnerský vzťah. Až koncom mesiaca si nájdete čas aj pre ďalších ľudí okolo seba.

Mars sa teraz na nezvyčajne dlho (do 3. 7. 2012) usadil v znamení Panny (dom partnerstva). Prínosom Marsu je vášnivá energia, ktorú počas týchto mesiacov investujete do partnerských vzťahov. V každom prípade – či už ide o vášeň pozitívnu, alebo negatívnu – v oblasti vzťahov sa od polovice apríla veci dajú do pohybu. Prvé týždne sú do veľkej miery orientované aj na peniaze. Prichádza možnosť rozbehnúť sa za vysnívanou finančnou príležitosťou. Ak chcete požiadať o zvýšenie platu, alebo odštartovať nový pracovný projekt, tak smelo do toho! Od 19. apríla vás čakajú výlety, vychádzky a množstvo stretnutí a rozhovorov s ľuďmi, ku ktorým máte najbližšie.

astrologia@alternativ.sk

RODINNÉ EXPEDÍCIE

ZA DOBRODRUŽSTVOM



Doprajte deťom spoločné zážitky, na ktoré nikdy nezabudnú!



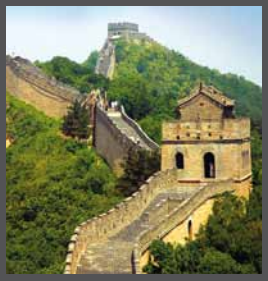
THAJSKO + kráľovské pláže Hua Hin

° Bangkok ° Wat Po ° Plávajúce trhy ° Výlet na slonoch ° Škola šnorchlovania (potápania) ° Súťaž v jedení paličkami ° Výrobňa cukru a papiera ° Veľká rodinná olympiáda ° babysitting ...

12 dní dosp. 1420 €, dieťa 995 € Termín: 2.7. - 13.7.2012

Cena zahŕňa:
medzinárodná letenka bez letiskových poplatkov, ubytovanie s raňajkami 6 x 4* a 3 x 3* hotel, vstupy a program, všetky transfery, skúsený slovenský sprievodca, babysitting podľa programu





ČÍNA + pláže ostrova Hainan

° Peking ° Najväčšia zoo Číny - pandy ° Veľký čínsky múr ° ° Zakázané mesto ° Olympijský štadión ° Škola šnorchlovania ° ° Súťaž v jedení paličkami ° Veľká rodinná olympiáda ° babysitting ...

11 dní dosp. 1990 €, dieťa 1480 € Termín: 30.7. - 10.8.2012

Cena zahŕňa: vnútroštátne prelety
medzinárodná letenka bez letiskových poplatkov, miestna letenka Peking - Sanya - Peking, ubytovanie 10 x 4* hotel, pri mori s výhľadom na more, polpenzia, vstupy a program, všetky transfery, skúsený slovenský sprievodca, babysitting podľa programu



Všetky expedície a podrobnosti na www.paradisetravel.sk

Rodinné expedície sú termínované s minimálnou stratou školských dní a dovolenky.

Cestovná kancelária
Paradise Travel, s.r.o.
office: Letná 8, Bratislava
0948 412 812
info@paradisetravel.sk

Paradise® Travel

- INCENTÍVNE PROGRAMY
- RODINNÉ EXPEDÍCIE
- ŠPECIALIZOVANÉ RELAX POBYTY
- POZNÁVACIE CESTY PRE INDIVIDUÁLNYCH CESTOVATEĽOV


dokonalé zoštíhlenie
Slim Lipo laserová liposukcia exkluzívne vo Victoria Regia.
EUROVEA
EUROVEA,
1. poschodie pri kinách
0902 222 999
www.victoria-regia.sk
VR
EXKLUZÍVNA ESTETICKÁ MEDICÍNA
VICTORIA REGIA



InaLinia

esthetic institute

TECHNOLÓGIA JEDINÁ SVOJHO DRUHU NA SLOVENSKU

REVOLUČNÉ VÝSLEDKY V BOJI S NADVÁHOU A CELULITÍDOU

JEDINEČNÁ KOMPLEXNÁ STAROSTLIVOSŤ O VAŠU KRÁSU

HORÚCE NOVINKY Z OBLASTI ANTI-AGINGU A FIRMINGU

RELAX V PRÍJEMNÝCH PRIESTOROCH V CENTRE BRATISLAVY

www.inalinia.sk

Dunajská 14, email: info@inalinia.sk, tel.č.: 02/20909450, tel.č: 0949 141 447