9 771338 260008 09
október/november/
december/január
74,10 SK/62,47 KČ 2,46 €
www.alternativ.sk

HOROSKOPY

& NEW AGE LIFESTYLE

ZÁPADNÉ ZNAMENIA | ČÍNSKA ASTROLÓGIA
NUMEROLOGICKÁ PORADŇA | TAROT

jeseň
zima
2012

október
november
december
január



& Celeste

BUCKINGHAM

ALTERNATÍVNE LIEČENIE ALERGIÍ

MUSÍME MAŤ VRÁSKY?

SUROVÁ STRAVA

SILVESTROVSKÝ MAKE UP



Oslavujeme 50 rokov lakov MINI COLOR

• 50 rokov minilakov • 50 rokov odtieňov • 50 rokov kvality•

Pri príležitosti významného výročia MAVALA uvádza limitovanú edíciu 6 preslávených odtieňov minilakov uvedených v roku 1962 pod ich pôvodnými názvami:

Moscow	červená farba ako symbol mesta, ktorého názov nesie
Sapporo	mliečna béžová farba pripomínajúca zasnežené vrchy Japonska
Roma	krvavo-červená farba symbolizujúca slávu dávnych gladiátorov
Victoria	oranžová farba ako spomienka na africkú krajinu
Montevideo	tmavofialová farba evokujúca rytmus tanga
Honolulu	žiarivá fuksiová farba pripomínajúca exotickú kvetinovú košeľu





Nechajte sa zlákať delikátnosťou a šťavnatosťou nových leskov v limitovanej edícii MAVALA Lip Gloss. Lesky v ľahkých perleťových odtieňoch odhaľujú farebné odtiene v čistej kráse a jemnosti. Majú bohatú, výnimočne žiarivú a nelepivú konzistenciu. Lesky MAVALA Lip Gloss obsahujú aktívne zložky, ktoré poskytujú perám nielen skrášlenie, ale aj ochranu.

MAVALA Lip Gloss nájdete v odtieňoch:

Strawberry	delikátna jahoda
Litchi	šťavnaté exotické ovocie
Bubble Gum	žuvačka pripomínajúca detstvo
Grapefruit	svieža a sladká ružová
Blackcurant	chutné čierne ríbezle a mandle

Obsah

№3 2012









6 MÓDA
Metamorfózy jesene alebo NEW VINTAGE
Nové trendy od Donna Rosi

14 BEAUTY
Stále lepšie vyzerať
Kozmetické novinky
jeseň/zima

18 COFFEE BREAK
Celeste Buckingham:
Chcem byť vždy trochu iná

22 CESTOVANIE
11 dní v San Franciscu

30 FENG SHUI
Feng Shui a Sláva

34 VZŤAHY A SEX
Výber partnera
Tantra – duchovná cesta transformácie



40 ZDRAVIE
Liečenie alergií alternatívnou metódou
Zdravie, krása a dlhovekosť
Musíme mať vrásky?





52 RECEPTY
Levanduľa na tanieri

54 WELLNESS
Vo víne je krása
Sofistikovaná prirodzenosť





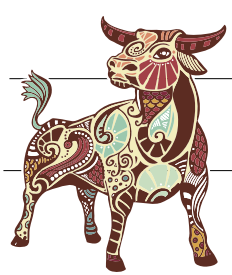
62 SPIRIT
Knižné tipy
Meditácia nie je to, čo si myslíte...

68 ČÍNSKE HOROSKOPY
Predpovede na október až január

78 TAROT
Výklad pre všetky znamenia na 4 mesiace

86 ASTROLÓGIA
Predpovede na október až január





HOROSKOPY
& NEW AGE LIFESTYLE

VYDANIE 8.
štvrťročník _ 3/2012

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
LEo
LAYOUT
mono

FOTOGRAFIE
Shutterstock, Isifa, archív

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

TLAČ
Rodomax, s. r. o.

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

REGISTRÁCIA
MK SR EV 4143/10 ISSN 1338-2608

INZERCIA
inzercia@badamcreative.sk
vydavateľ: 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_ Martin Fridner

Kto za to môže?

K tomuto úvodníku ma inšpiroval náš článok o ZELENEJ strave ***Zdravie, krása a dlhovekosť*** a môj kamarát Andrej, ktorý je propagátorom aktívneho a zdravého života. (On sám žije v tomto živote už asi tretí plnohodnotný život a ktovie koľko ho toho ešte čaká?:). Neviem, koľko má Andrej rokov, možno by ste mu na pohľad tipovali okolo tridsiatky, a pritom má možno aj päťdesiat. Nie je to podstatné, pôsobí stále veľmi mlado. Svojím zdravým prístupom k životu neúnavne a láskyplne otravuje svojich priateľov aj podriadených vo firme, robí im na každý deň mixované zeleninové smoothies a je presvedčený o tom, že to, čo telu DÁVAME – vrátane jedla, pohybu, prostredia a psychohygieny – sa nám presne rovnako VRACIA. Vidíme to okamžite na tom, ako sa cítime a akí sme výkonní. Andrej má pravdu. Vek je len ČÍSLO. Ak sa sami rozhodneme fungovať zdravšie, môžeme žiť v šesťdesiatke rovnako aktívne ako v štyridsiatke. Záleží len od nás, akú CESTU si vyberieme. Prečo sú niektorí ľudia v štyridsiatke na pokraji staroby? Chorí, depresívni, závislí na liekoch alebo novodobých drogách? Prečo bez kávy nedokážu ráno rozlepiť oči a bez pohárika či tabletky zaspať? Prečo im nefunguje metabolizmus, priberajú, robia sa im vrásky, búši im srdce, občas ich sekne, bolí ich hlava, majú slabú imunitu a nefungujú im kĺby? Kto za to MÔŽE? Nie je to ani osud, ani genetika. Sme to len MY sami. Len my sami môžeme ovplyvniť svoj život a zdravie tým najzásadnejším spôsobom. ZMENOU stravovania a životného štýlu. Je to veľmi ťažké, prácne a nepohodlné. Ak tu však chceme zostať niekoľko ďalších desaťročí a naozaj si to užiť, je najvyšší ČAS začať. Nemôžeme zmeniť svet ani ľudí okolo seba, ale môžeme zmeniť seba a svoj životný štýl. V každom čísle nášho časopisu je niekoľko cenných tipov ako na to, ale dopredu vás upozorňujem – starostlivosť o seba, o svoje zdravie, telo a dušu, je drina. Vyžaduje kopec času a sebazaprenia. Ale sú aj dobré správy: čokoľvek pre seba urobíte, mnohonásobne sa vám VRÁTI. V tom, že budete fit, že vás nič nebude bolieť, že budete mať dobrú náladu, pokojný spánok, že budete rýchlo myslieť a rozhodovať sa, že budete schopnejší a výkonnejší a v psychickej pohode. Ale najdôležitejší bude možno ten pocit, s ktorým sa každé ráno budete zobúdzať. Že sa vám CHCE vstávať a žiť...

Vladimíra Dutková-Mináčová

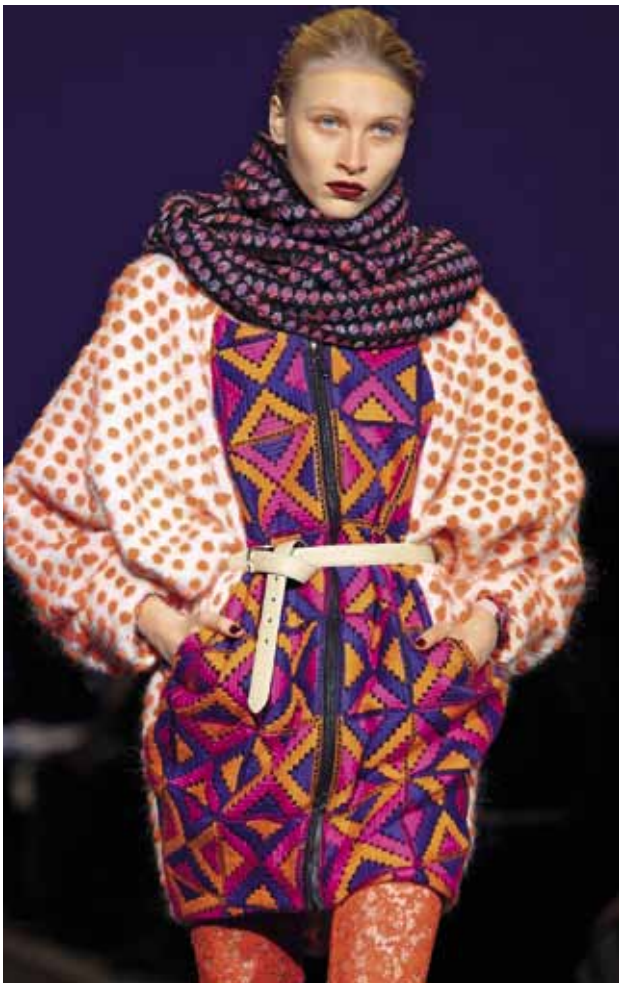
Najvhodnejší a jediný čas, kedy začať nový a lepší spôsob života, je DNES.
Zajtra bude vždy zajtra... teda nikdy!

Andrej

Metamorfózy jesene alebo NEW VINTAGE

text_ Zuzana Balušková foto_ Shutterstock

Klasická, štýlová a sexi. Žena v klobúku kráčajúca mestom, rafinované šaty sa elegantne vlnia v rytme jesene, uber-trendový kabát rozopnutý… Tmavosivý súmrak pretne lesk jej sýto zlatých doplnkov… Začína sa tanec svetla a tmy, farieb a tieňov...





KAŽDODENNÁ ŽENSKOSŤ

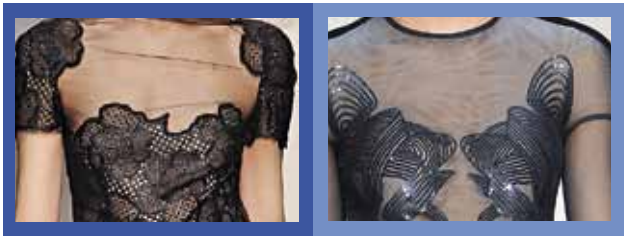
Priliehavá, no nie tesná silueta sa s úplnou ľahkosťou vinie predvádzacími mólami do našich šatníkov. Šaty sú viac sexi a výraznejšie, v dvoch hlavných líniách - v línii presýpacích hodín a v línii A. **Ceruzkové sukne** s dôrazom na pás sú vyvážené **riasenými topmi** ale aj **naberaním v drieku.** Dĺžka lichotí ženskosti – je tesne ku kolenám. **Nohavicový kostým** oživujú návrhári aj túto jeseň. Armani Privé prináša krátke sako so širokými predĺženými nohavicami, Christian Dior kontruje moderným sakom s vojenským zapínaním a cigaretovými nohavicami k členkom. Minimalistická silueta, strihový perfekcionizmus a štandardná **čierna farba v kombinácii s tmavo sivou, chladnou bielou a polnočnou modrou** vytvára dokonalé spojenie pre denné nosenie. Z materiálov dominuje **koža, tvíd, zamat, vlna** ale aj **laminátový finiš** či **kožušiny.** Často sa opakujúcimi vzormi sú **imitácie hadov a plazov,** nepravidelné striedanie **farebných blokov, prúžky a geometrické mriežky.**





VEĽKOLEPOSŤ VEČERA

Spoločenské šaty sa topia v záplave **zlata, sú bohato posiate flitrami, kamienkami a trblietkami s vysokým leskom.** V úžasnej harmónii s pastelovými farbami v odtieňoch mäkkej ružovej, priliehavej telovej, zmyselnej čiernej a striebornej bledomodrej oživujú **noblesu starého Hollywoodu, tak úžasne ženskú a sexi.** Preexponovaný lesk dokonale neutralizuje minimum doplnkov a jednoduchý makeup.







KABÁTOVÉ MAXIMUM

Osobitné postavenie má túto sezónu **kabát.** Či už je to patchwork z viacerých materiálov, unikátny strih alebo zaujímavá povrchová úprava, hlavne nech je oslavou vašej jedinečnosti. Nové detaily, ktoré treba hľadať sú **kapucne, masívne rukávy, verzatilné goliere, okrúhle ramená** a pás zvýrazňujúce **opasky.** Podľa dĺžky kabátu si k nemu vyberte nízke jazdecké čižmy alebo šnurovacie topánky na opätku.





GRANDIÓZNE HITY SEZÓNY

Aktuálne farby sezóny sú ligotavé ako **drahé kamene** - od zafírovej modrej cez smaragdovo zelenú až po červenú ako burgundské víno. Objavujú sa na **svetroch à la starý otec** a overaloch, ktoré predviedla Diane von Furstenberg, Ralph Lauren a iní návrhári. V sekcii doplnkov absentujú šperky a bižutéria. Prím hrajú **hranaté listové kabelky** s krokodílím vzorom alebo kožušinovou klopou. Kabáty ale aj šaty sú zľahka prehodené **šatkami maxi formátov** alebo **dekadentnými kožušinovými štólami.** Celkový look citlivo dotvárajú rukavice z čipky, opasky v kombinácii koža/kov a decentné dámske klobúky.















1_ČIAPKA Puma cca 20 €, **2_BUNDA** Puma 100 €, **3_NOHAVICE** Puma 90 €, **4_TOPÁNKY** Puma cca 380 €, **5_TAŠKA** Puma 65 €, **6_KLOBÚK** Puma cca 30 €, **7_SVETER** Diesel 180 €, **8_TRENČKOT** Diesel 315 euro, **9_NÁRAMOK** Diesel cca 50 €, **10_TAŠKA** Diesel 430 €, **11_ČIŽMY** Diesel 320 €

Štýlová kolekcia MINI by PUMA Jeseň/Zima 2012

berie cestovanie **ŠPORTOVO**



Kolekcia **MINI by PUMA** spája dohromady dve zábavu milujúce značky, každú s unikátnym a odlišným štýlom. Spojením zručnosti MINI v maximalizácii ľstivo malých priestorov s výrazným oblečením, obuvou a doplnkami PUMA vznikla módna kolekcia v nositeľnom štýle a farebnej škále. Využívajúc tradičné britské prvky, vlajku, káro a buldogy, kolekcia sa bude celosvetovo predávať u vybraných predajcov MINI a v predajniach PUMA od septembra 2012.

„PUMA má históriu zábavných a nepredvídateľných partnerstiev," hovorí Antonio Bertone, marketingový riaditeľ, PUMA AG. „PUMA je známa svojím spájaním lifestylu a výkonnostného športu, čo sa skvele hodí k značke MINI. Obe značky oslovujú ľudí hľadajúcich jednoduchý a športový styling s modernou funkčnosťou".

PUMA navrhla kolekciu tak, aby zvonku pôsobila jednoducho, ľahko a športovo ale zároveň z vnútra rešpektovala tradičnú siluetu, funkčnosť, odvahu a zábavu.





Britská téma je ústredným motívom celej kolekcie. Tvarovaná silueta oblečenia je umocnená žiarivým štepovaním. Topánky a bundy sú určené do mesta, oživené motívom britskej vlajky a kultovými MINI buldogmi. Tašky sú ušité z prémiových materiálov doplnené elementmi inšpirovanými bezpečnostnými pásmi. Zipsy otvárajú skryté úložné priestory. Celkový dizajn kolekcie zodpovedá atribútom MINI: skvelý vonkajší výzor kombinovaný s vnútorným pohodlím, inteligenciou a priestrannosťou. Jedná sa o štýlovú kolekciu, ktorá vybočuje z radu, riadi sa na ľavej strane a vždy sa do nej zmestí ešte niekto ďalší !

Viac informácií nájdete na **www.puma.com.**







Nové trendy od Donna Rosi

foto _ Andrej Madro

Minulý týždeň ste predstavili novú kolekciu jeseň – zima . Čo výnimočné prezentujete a čím sa najviac odlišujete od konkurencie?

Kolekciu jeseň – zima 2013/14 sme predstavili už začiatkom tohto roku v Pekingu v rámci Slovak Fashion Days. Pred pár dňami sme túto kolekciu ukázali aj našim stálym zákazníkom. Už tradične sme sa zamerali na ženskú klasiku, teda na kostým. Tentoraz sme sa upriamili jednotlivé detaily a prvky strihov, no predovšetkým sme zvýšili podiel ručnej práce na jednotlivých modeloch. Stále však staviame na ženských strihoch, ktoré zvýrazňujú prirodzenú ženskú krásu.

Zdá sa, že postupne expandujte aj na zahraničné trhy...

Tento rok naozaj veľmi usilovne pracujeme na exporte našej značky. Na anglickom trhu máme zastupujúcu agentúru. Okrem toho rokujeme s Dubajom a už dlhšiu dobu sa snažíme o vstup na čínsky trh. Budúci rok by sme sa mali po prvý krát prezentovať v USA, no nebudeme predbiehať:).

Okrem novej kolekcie ste otvorili aj nové priestory v Apollo Business Centre...

Áno, prestavali sme a vylepšili sme našu ťažiskovú



predajňu v ABC2. Máme teraz lepšiu polohu, predajňa je oveľa priestrannejšia, s množstvom zaujímavých prezentačných prvkov. Jednoducho, treba sa prísť pozrieť!

Vo vašej kolekcii sme si všimli aj nové doplnky – krásne šperky, kabelky... Máte špeciálneho dovozcu?

Šperky si už niekoľko rokov dávame vyrábať na objednávku. Od 1. septembra sme spustili e-shop, kde sa dajú šperky celkom detailne pozrieť. Motivovali nás k tomu zákazníci z iných miest, ktorí prejavili o doplnky záujem. Rozhodli sme sa e-shop rozdeliť na 3 hlavné sekcie: doplnky, tričká a produkty z našej chránenej dielne. Napríklad v rámci e-shopu si môžete kúpiť aj tričko vyrábané v limitovanej edícii – s ilustráciou od Noemi Kolčákovej Szákallovej – uznávanej slovenskej maliarky. Nesmierne nás teší táto spolupráca, takže verím, že nie je posledná. Naše tričká sú u zákazníkov mimoriadne obľúbené pre vysokú kvalitu materiálu a dobré strihy, preto sme sa rozhodli predávať ich aj cez e-shop. •

na otázky odpovedala:
Saša Madrová – Harmathová
manager značky Donna Rosi
www.donnarosi.com
www.facebook.com/donnarosi.sk

DONNA ROSI





Stále lepšie vyzerať

text _ Táňa Nitková foto _ archív značiek

Rúž vynašli ešte koncom 19. storočia a riasenku okolo roku 1915. A vás že už nič neprekvapí? Kozmetický priemysel má však stále esá v rukáve. Aj túto jeseň prichádza s inovatívnymi novinkami.

1_Kráľovsky vznešená
Ste pripravená osvojiť si štýl kráľovnej Kleopatry od **Bourjois? Queen Attitude** je duo, ktoré tvoria objemová riasenka a legendárna „čierna tyčinka" v intenzívnom čiernom odtieni. Objemová a riasy predlžujúca riasenka **Queen Attitude Mascara Volume** v odtieni Noir Intense vďaka novému zloženiu a špeciálnej patentovanej kefke dokáže opticky zväčšiť oči až dvojnásobne. Uhrančivý pohľad je hračkou pre „orientálnu ceruzku" na oči **Khol Kajal Queen Attitude,** ktorý rešpektuje fyziológiu oka, je veľmi jemný k očiam, avšak veľmi intenzívny vďaka ultra koncentrovaným pigmentom a prírodným voskom. (14 €/11,90 €)

2_Láska na prvý dotyk
Ultra ženský obal kopírujúci oblé ženské krivky. Veľmi príjemná a nelepivá textúra, šikovný aplikátor a 8 nádherných intenzívnych odtieňov s výsledným efektom šťavnatého lesku, ktorý trvá a trvá... Nový lesk na pery **Effet 3D MAX 8H** od **Bourjois** vďaka blahodarným výťažkom z granátového jablka a kyseline hyalurónovej premení pery na svieže vankúšiky! 9,90 €

3_Ešte odolávate?
Na prvý pohľad vyzerá ako obyčajný krém. Ak však **BB Cream Miracle Skin Perfector** od **Garnier** na zmiešanú až mastnú pleť dôkladne preskúmate, zistíte, že je iný. Navyše, jedna tuba má hneď 5 účinkov – pleť výborne matuje, hydratuje, farebne zjednocuje a rozjasňuje, zakrýva nedostatky a chráni s OF 20. Nová verzia populárneho BB krému, pričom skratka BB znamená Blemish Balsam, je dostupná vo 2 odtieňoch. Na čo si kupovať 5 prípravkov, keď to zvládne hravo iba jeden? 7,99 €

4_Bylinkové kvinteto
Nový revitalizačný šampón a balzam na vlasy **Garnier Ultra Doux 5 rastlín** sú poctou prírode a tradícii. Kombinácia zeleného čaju, citrónu, eukalyptu, železníka a žihľavy pôsobí na vlasy blahodarne a obnovuje ich pružnosť, vitalitu a lesk. Výnimočná je aj ich ľahká a svieža vôňa či gélová konzistencia šampónu, ktorá

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

sa zmení na jemnú krémovú penu. Plus – žiadne parabény a silikóny. Dobrá voľba pre normálne i oslabené vlasy.

5_Dokonalá

Ak ste vždy túžili po dokonalom červenom odtieni laku na nechty, výraznom a zmyselnom, vyskúšajte odtieň Red Passion z kolekcie lakov na nechty **Glossfinity** od **Max Factor.** Kolekciou 22 intenzívnych odtieňov žiarivých trvácnych lakov môžete zvýrazniť svoj pôvab každý raz po novom. Majú totiž patentované zloženie, ktoré sa vyznačuje vysokým leskom a zložením s vylepšenou priľnavosťou farby a odolnosťou voči jej odlupovaniu, pričom redšia konzistencia laku uľahčuje jeho rovnomerné nanášanie. 7,50 €

6_Odhaľuje pôvab

Max Factor predstavuje novú **Eye Brightening Tonal Black Volumising Mascaru,** tónovaciu čiernu objemovú maskaru, ktorá rozjasňuje prirodzenú farbu očí – hnedých, modrých, orieškových či zelených – a dodáva riasam objem. Je prvou rozjasňujúcou riasenkou využívajúcou vedecké poznatky svetlo odrážajúcich častíc na jemné rozjasnenie očí pomocou tónovaných farebných perličiek, ktoré podporujú prirodzenú farbu očí a vytvárajú objemné riasy. Vďaka novej riasenke budete milovať oči, s ktorými ste sa narodili! 9,90 €

7_DR.KITZINGER®

Fruits Body & Face je krém s obsahom ovocných kyselín, ktoré zvyšujú schopnosť pleti prijať účinné látky a preto sa používa ako prvý krok po čistení. Jeho aplikácia raz denne zjemňuje namáhanú, nečistú a UV žiarením poškodenú pokožku. Druhou novinkou značky **DR.KITZINGER®** Skin Care je Body Youther, intenzívna biomimetická starostlivosť proti starnutiu obohatená o výťažky z bobúľ acai s liftingovým účinkom, ktorá predlžuje životnosť kožných buniek. 64,90 €/64 €

8_Vzácne švajčiarske jablko

Švajčiarski vedci využili mimoriadnu vitalitu kmeňových buniek vzácnej odrody jabĺk a vyvinuli novú technológiu, ktorú zabudovali do aktívneho jablkového séra s protivráskovými účinkami. Rad **Marionnaud Swiss Apple Formula** sa túto jeseň rozrástol o tri novinky – o denný, nočný a očný krém. Všetky obsahujú jablkové kmeňové bunky PhytoCellTech® Malus Domestica, ktoré ochránia kožné kmeňové bunky a dodajú pleti sviežosť a vitalitu. V boji proti starnutiu kože a tvorbe vrások sú novodobým elixírom mladosti. Od 20,90 €

9_Láskavá ruža

Saloos Kvetinová pleťová voda Ruža obsahuje výluh z čerstvých okvetných lístkov ruže a je vhodná na všetky typy pleti, najmä na citlivú a zrelú. Čistí, tonizuje a rozjasňuje pleť, ochladzuje ju pri zápaloch a sčervenaní a je mierne adstringentná. Je výborná na osvieženie na cestách, upokojuje pokožku po holení a depilácii, ale uľahčuje aj rozčesávanie vlasov a regeneruje vlasovú pokožku. Plus - povzbudzuje psychiku a je účinná pri depresiách a smútku. Predáva sa v bioobchodoch a v lekárni. 4,55 € •



Oblečte sa do Diora, keď idete spať…

text _ Táňa Nitková foto _ DIOR

A prebuďte sa ešte krajšia, ako keď ste mali 20! Magické hodiny po západe slnka vytvárajú okamih absolútneho pokoja a sú najobľúbenejším časom na transformáciu vašej pleti. Stačí jej obliecť nový nočný „kabátik" – Capture Totale Intensive Night Restorative Creme a počas spánku vrátite čas.

Vedci značky Dior objasnili nočnú aktivitu pleti vďaka významnému objavu chronobiológie kmeňových buniek. Tento objav odhalil tajomstvo noci. Nadviazali ním na predchádzajúci výskum kmeňových buniek, pričom veľkou mierou k tomu prispela dlhoročná spolupráca so Stanfordskou univerzitou, ktorá má celosvetovo jedny z najlepších laboratórnych podmienok. Aj preto teraz Dior môže predstaviť svoj nový objav... V temnote noci sa aktivita kmeňových buniek znásobuje, stáva sa rýchlejšou a intenzívnejšou. Ako myseľ usína, kmeňové bunky sa prebúdzajú a stimulujú totálnu regeneráciu. Po prvý raz vedci značky Dior dovolili, aby kmeňové bunky aktivovali svoj potenciál v priebehu celej noci a do rána znovu vytvorili dokonalú krásu bez akéhokoľvek náznaku vplyvu času.

Capture Totale Intensive Night Restorative Creme

Vstaňte ešte krajšia a viditeľne mladšia…To je výsledok aplikácie novej nočnej starostlivosti Capture Totale Intensive Night Restorative Creme so zosilneným zložením. Kalamansi, výnimočná aktívna ingrediencia, poskytuje kmeňovým bunkám nutnú energiu na ich dokonalé fungovanie počas nočnej regenerácie, takže sa pleť dokáže hĺbkovo napraviť oveľa lepšie ako kedykoľvek predtým.

Len nedávno odhalilo Dior Centrum pre inováciu silu tejto zázračnej látky, ktorá naplno obnovuje aktivity akonitázy, enzýmu, ktorý plní úlohu paliva v produkcii bunkovej energie. Výskumy ukázali, že v prítomnosti Kalamansi sú bunky 70-ročnej ženy schopné získať úplne rovnakú hladinu aktivity akonitázy ako bunky 20-ročnej ženy. Tým pleť získava naspäť svoju plnú schopnosť obnovy a je lepšie pripravená na boj s agresivitou nového dňa. Efekt tejto ingrediencie navyše dopĺňajú výsledky viac ako 25-ročného výskumu patentovaného komplexu Longoza-Cellular Complexe™, ktorý je celosvetovo uznávaným komplexom bojujúcim proti známkam starnutia a hviezdou línie Capture Totale. Dokáže totiž skrotiť proteínovú oxidáciu, stimuluje životnosť buniek pomocou spomalenia zmien v DNA a dokonale ochraňuje kmeňové bunky pomocou molekuly TP-Vityl™, ktorá má vlastnosti skutočného osobného strážcu tých najvzácnejších buniek v pleti.



Ďalšie plusy

Okrem pleti bez vrások nemajú šancu ani pigmentové škvrny. Textúra obsahuje extrakty z pupalky (evening primrose), vysoko účinné ingrediencie bojujúce proti tmavým škvrnám. Ich pôsobením nedochádza k akumulácii melanínu a zachytený pigment sa uvoľňuje. Tmavé škvrny miznú, kým melanocyty stále hibernujú. Vedci značky Dior potvrdili, že na konci noci všetky známky pôsobenia času - vrásky, strata pevnosti, tmavé škvrny, atď. miznú v temnotách.

Krásna cez deň… Krásna v noci…

Počas dňa starostlivosť Capture Totale Multi-Perfection chráni kmeňové bunky pred externou agresiou a uchováva ich mladé až do večera. Počas noci preberá štafetu Capture Totale Intensive Night Restorative Creme a poskytuje kmeňovým bunkám dostatok energie, pričom ošetruje pleť s pomocou dosiaľ nevídanej sily. Preto... Prebuďte sa ešte krajšia, ako keď ste mali 20! •

MAVALA Double-Lash



Dokonalosť pre vaše RIASY!

Vyživujúca a spevňujúca nočná kúra, ktorá podporuje rast rias. Aplikuje sa na odlíčené mihalnice a nechá sa pôsobiť po celú noc. Krátke, riedke riasy budú minulosťou!

Švajčiarska značka **MAVALA,** špecialista na nechtovú starostlivosť, sa v 60. rokoch 20. storočia začala zaoberať aj ošetrovaním a skrášľovaním rias. Dôvod? Vo svojej štruktúre, ako aj v spôsobe akým podliehajú vonkajším a vnútorným vplyvom, sú totiž riasy nechtom veľmi podobné. Riasy, tak ako aj nechty, pozostávajú najmä z keratínových epidermálnych buniek, pričom ich funkciou je ochrana očí a sliznice. Avšak, slúžia nám aj ako významný prostriedok vyjadrovania a nástroj zvodnosti. A ktorá žena by netúžila po dlhých, hustých, pevných a nádherne vytočených riasach?

EYE LITE DOUBLE-LASH je vyživujúca a posilňujúca nočná kúra na riasy, ktorá už od roku 1967 plní ženám ich sen o nádherných riasach. Táto nočná kúra na výživu a spevnenie rias sa stala jedným z najpredávanejších produktov značky a potvrdila svoju účinnosť vo viac ako 100 krajinách sveta. **DOUBLE-LASH** je ľahký roztok, ktorý s mimoriadnou intenzitou pôsobí na zhrubnutie a predĺženie rias. Nanáša sa ako maskara, ale aplikuje sa vždy večer na čisté riasy, aby mohla pôsobiť počas spánku. Výsledkom je predĺženie rastovej fázy ako aj životnosti rias. Kúra stimuluje rast rias tým, že ich vyživuje, chráni a posilňuje. Srdcom jej zloženia je glucidový komplex zložený z aminokyselín a vitamínu B, ktoré pôsobia na rastový proces rias. Účinok prípravku sa viditeľne prejaví už po 1 mesiaci používania, pričom sa môže použiť aj na podporu rastu obočia.

Dostupné v sieti parfumérií FAnn.

www.fann.sk

PRE VAŠU KRÁSNU TVÁR

Jeseň. Mnohí ju vnímajú ako nostalgické sivé obdobie. V kozmetike to tak však nie je! Príďte do parfumérií Marionnaud a zistíte, že farebná jeseň pripravila pre vás veľa krásnych prekvapení.

www.marionnaud.sk

Nakúpte v parfuméria Marionnaud produkty starostlivosti o pleť a získajte krásne darčeky! Svetové značky prinášajú veľa nových produktov, v ktorých nájdete vzácne ingrediencie z celého sveta bojujúce s prejavmi starnutia veľmi účinne.

Dr. Kitzinger®

Krása z medicíny. Pri nákupe akéhokoľvek produktu značky Dr. Kitzinger® získate miniatúru exkluzívnej čistiacej peny.



Sisley



Lákavú taštičku so 6 miniatúrami produktov Sisley získate pri nákupe 2 produktov, z ktorých aspoň jeden je z radu starostlivosti o pleť.

Ponuka platí od 1. 10. do 14. 10. 2012 alebo do vyčerpania zásob darčekov vo vybraných parfuméria Marionnaud.

Nakúpte v parfuméria Marionnaud make-up produkty a získajte krásne darčeky! Rôznorodosť štýlov, no najmä výzvu byť sama sebou - toto všetko nájdete vneodolateľných jesenných líčeniach všetkých známych značiek.



Esteé Lauder

K nákupu dvoch produktov Estée Lauder, kde aspoň 1 je z radu starostlivosti o pleť, získate elegantnú kozmetickú taštičku s výberom 5 luxusných miniatúr.

Kozmetická taštička s 6 miniatúrami zadarmo pri kúpe 2 produktov značky Clinique, z nich jeden produkt je starostlivosť.

Ponuka platí od 17. 9. do 30. 9. 2012 alebo do vyčerpania zásob darčekov vo vybraných parfuméria Marionnaud.



CHCEM BYŤ VŽDY TROCHU INÁ

text _ KaVa foto _Lukáš Dvořák

Keď vyšla z ostatného ročníka Česko-Slovenskej SuperStar, asi by nikto neuveril, že práve táto útla dievčina narobí na hudobnej scéne najväčší vietor. Stalo sa. **Speváčka s originálnym pôvodom, v ktorom sa mieša Amerika so Švajčiarskom a Orientom, dosiahla to, o čom mnohí iba snívajú.** Jej pesnička je najväčším letným slovenským hitom a v Spojených štátoch sa jej ujali manažéri jednej z najväčších svetových hviezd. **Celeste Buckingham** preto mnohí predpovedajú žiarivú budúcnosť.

Celeste, ako ty sama vnímaš tento svoj úspech, že je to až takéto veľké?

Stále tomu neverím. Dozvedela som sa od manažéra, ktorý mi zavolal, že mám najhranejšiu skladbu v slovenských rádiách. Som veľmi vďačná a príjemne prekvapená, že sa tej pesničke darí. Tie pesničky sú ako moje deti. Je to moja tvorba. Dávam do toho kúsok seba. Keď počujem, že sa to ľuďom páči alebo mi ľudia píšu, že je to dobrá pesnička a majú z toho dobrý pocit, tak som veľmi rada.

Vnímaš nejakým spôsobom rozdiel v úspechu počas SuperStar a teraz?

Určite. Stále mám značku SuperStar, čo je dobré, pretože ma vďaka tomu spoznali ľudia a mohla som sa dostať tam, kde teraz som. Ale, je to iné. Tam ide o súťaž, kto postúpi a kto nie. Teraz ma veľa ľudí vníma ako speváčku, ktorá vyšla zo súťaže, ale robí svoje veci. Je to rozdiel a ja to cítim.

Od septembra nastupuješ do školy, prečo si si vybrala Belmont v Nashville?

Pretože tam takisto pracujem s manažérskym tímom Kelly Clarkson, takže je to logickejšie, keď som v tom istom meste a študujem tam.

Čo tam budeš študovať?

Volá sa to ´commercial voice´. Budem k tomu študovať aj hudobnú produkciu. Je to príprava na pop music. Učenie sa vecí, ktoré popoví speváci musia vedieť.

Ty by si chcela byť veľká popová speváčka?

Neviem. Pre mňa to nikdy nebolo také, že chcem byť najväčšia hviezda. Ale, už keď idem týmto smerom, tak asi áno. Nechcem sa stať taká, že popová. Chcem byť vždy trochu iná. Myslím si, že aj trochu som. Neviem. Uvidíme.

Máš pocit, žeby si sa stále mala učiť, aj keď si už vlastne prerazila?

Podľa mňa áno. Človek na sebe musí makať. Hneď ako si povie: ´vieš, už som toto dokázala a toto, tak už nemusím´, tak to je zlé. Už to končí. A vtedy to začína ísť dole kopcom. Človek by sa stále mal pokúšať o viac. Nie preto, aby bol najlepší na svete, ale aby bol spokojný. To je taká moja životná filozofia. Vždy sa pokúšam o viac.



Si odhodlaná sa s tým všetkým pobiť?
Určite. Ja som workoholik a mňa to baví. Baví ma táto práca a ja mám rada prekážky, aby som ich prekonávala. Je to moja vec, môj život. A pre tú hudbu urobím všetko.

Jedna z tvojich výhod je rodinné zázemie. Je tak nezvyčajné, že ti určite pomáha aj v Amerike.
Určite. Tu mi všetci hovoria, že mám americký prízvuk. Tam zase, že mám troška európsky. Povedia, že to nie je veľmi počuť, ale je to tam. A pre nich je to veľmi zaujímavé. Tu nepatrím ani tam nepatrím. Ja už nemám svoju krajinu. Ale to je pre nich takisto zaujímavé, pretože taká šialená kombinácia krajín v jednej babe je aj tam nezvyčajná. Hlavne u speváčky.

Potrebuješ niekam patriť?
Nie, lebo ja mám Slovensko. Toto je môj domov. Cítim sa tu dobre. V Amerike je to sranda, zábava a práca. Vždy som však rada keď prídem domov.

Ako si sa dostala k manažmentu Kelly Clarkson?
Bola som v Nashville na rodinnom stretnutí. S maminou sme si povedali, že keď už sme v americkom hudobnom meste, tak to skúsime. Mali sme kontakty a volali. Prišli sme k žene, ktorá je manažérkou Kelly Clarkson. Dala nám e-mail, aby sme jej poslali pesničky.

Potom sa ozvala a povedala, aby sme za ňou prišli. Pýtala sa ma veľa otázok a povedala, že som veľmi talentovaná. Chcela, aby sme sa stretli ešte s jedným človekom. On má pod sebou ľudí, ktorí píšu pesničky pre známych spevákov, napríklad pre Taylor Swift. Stretli sme sa a povedal, aby som pre nich písala pesničky. Stalo sa to tak náhodou.

Koľko tých pesničiek si už napísala.
Desať, možno viac. Už to ide do ponúk, ale nie je zatiaľ isté, kto to bude spievať.

Ako vnímaš to všetko, čo sa ti podarilo? Máš pocit, že ti to život iba tak priniesol, že to tak malo byť?
Aj-aj. Mám okolo seba veľa dobrých ľudí. Mamina mi už od detstva pomáha a podporuje ma. A mám úžasných manažérov. Skrátka, ľudia okolo mňa vedia, čo robia a majú víziu. Vidia, že to môže byť veľké a makáme na tom. Všetci strašne pracujeme. Ale sú tu aj šance, za ktoré ďakujem. Neviem, odkiaľ to prichádza, ale prídu mi náhodné. Nahrávala som duetá. Náhodne sa ´Run Run Run´ stala najhranejšou skladbou – takéto veci iba pomôžu. Je to aj šťastie aj práca.

Nemyslíš, že tieto náhody sú výsledkom tvojej práce? Veď si workoholik...
Áno. Ale zase, stali sa aj preto, že som tú šancu dostala. Že sme všetci pracovali spolu. Niekedy je to náhoda a niekedy vidím, koľko je za tým driny.

Ako workoholik, koľko denne pracuješ?
(Smiech). Nespím, budím sa asi o šiestej, siedmej. Hneď ako som z domu, tak pracujem celý deň. Obedové prestávky mám asi 15 minút. Niektoré dni ich ani nemám. A domov prídem niekedy okolo dvanástej, jednej ráno. Toto sú moje dni a ja to úplne zbožňujem.

A si v pohode?
Áno. Ja som zvyknutá ísť spať neskoro. Cítim sa veľmi fit. Vždy niekde niečo robím. Nemusím sedieť v kancelárii, na jednom mieste. Robím choreografie, rozhovory, spievam. A spievanie je fyzicky veľmi dobré. Necítim sa vyčerpaná, ale naopak, dáva mi to energiu.

Ako často píšeš texty?
Podľa inšpirácie. Často sa budím aj o druhej ráno, lebo mi niečo vojde do hlavy. Napíšem si to do mobilu, hneď idem spať a potom ráno to dokončím. Nie každý deň, ale často. Veľakrát sa k tomu ešte vrátim. ´Run Run Run´ bola taká inšpirácia o druhej ráno. Zobudila som sa, že mám to, mám refrén! Potom som sa na to ráno pozrela a napísali sme pesničku spolu so sestrou.

O čom najčastejšie píšeš?
Veľa mojich pesničiek je o láske. Ale skôr beriem inšpirácie od ľudí a z ich situácií. Napríklad, jedna je o kamarátke. Od sestry mám jednu. Na jednu pesničku bola inšpiráciou mamina, ktorá je najsilnejšou ženou v mojom živote.

Máš rada príbehy iných ľudí?
Áno. Najkrajší je, ako sa moji rodičia stretli. Zatiaľ som o tom pesničku nenapísala. Nejako mi to nejde. Ale to je môj obľúbený príbeh. Je zábavný, krásny a romantický.

Počuj. Všetci ťa strašne chvália. Hovoria o tebe ako o veľkej hviezde… ako to vnímaš?
Ďakujem. Ja dúfam, že mám na to a budem na sebe makať, aby som to dokázala. Som tak rada, že som tu niečo dokázala, že niečo viem a že ma ľudia majú radi. Nie každý, to sa nestane. Pred rokom to bol iba sen, spievať pre ľudí. Doma som spievala, keď prišli známi. Raz som na Vianoce spievala na námestí pre spolužiakov ABBU a to bolo pre mňa to najviac, čo mohlo byť. Teraz hrám s kapelou. Nahrávam duetá so speváckmi, ktorých som počúvala v rádiách. Som v Amerike a pracujem s ľuďmi, ktorí robia s mojou obľúbenou speváčkou. Je to sen. A som rada, že ma chvália. Ja už nemám slov. Budem na sebe makať, aby Slováci boli na mňa hrdí.

Myslíš, že keď si človek niečo silno praje, tak sa mu to splní?

CELESTE BUCKINGHAM (3. MÁJ 1995)
SA ZVIDITEĽNILA V ROKU 2011 AKO FINALISTKA DRUHEJ SÉRIE SPEVÁCKEJ ŠOU ČESKO-SLOVENSKÁ SUPERSTAR. V TOMTO ROKU VYDALA SVOJ DEBUTOVÝ ALBUM „DON´T LOOK BACK" A NA SLOVENSKEJ HUDOBNEJ SCÉNE SPÔSOBILA ROZRUCH, AKÝ SA UŽ DÁVNO NIKOMU NEPODARIL. JEJ PESNIČKA ´RUN RUN RUN´ PATRÍ DLHÉ TÝŽDNE, PODĽA OFICIÁLNEHO REBRÍČKA, MEDZI NAJHRANEJŠIE V SLOVENSKÝCH RÁDIÁCH A CELESTE SA PODARILO NAHRAŤ AJ NIEKOĽKO DUET, VRÁTANE MARTINA HARICHA, MAJKA SPIRITA ČI SKUPINY A.M.O. SPEVÁČKA, KTORÁ DOSTALA PRÍVLASTOK „NOVÁ PÝCHA SHOWBIZNISU" AKTUÁLNE ZAČALA ŠTUDOVAŤ NA BELMONT UNIVERSITY SCHOOL OF MUSIC V NASHVILLE.



Áno, myslím si to, ale musí na tom pracovať. Ak si to naozaj praje.

Asi ti veľa ľudí hovorí, že si na svoj vek vyspelá.

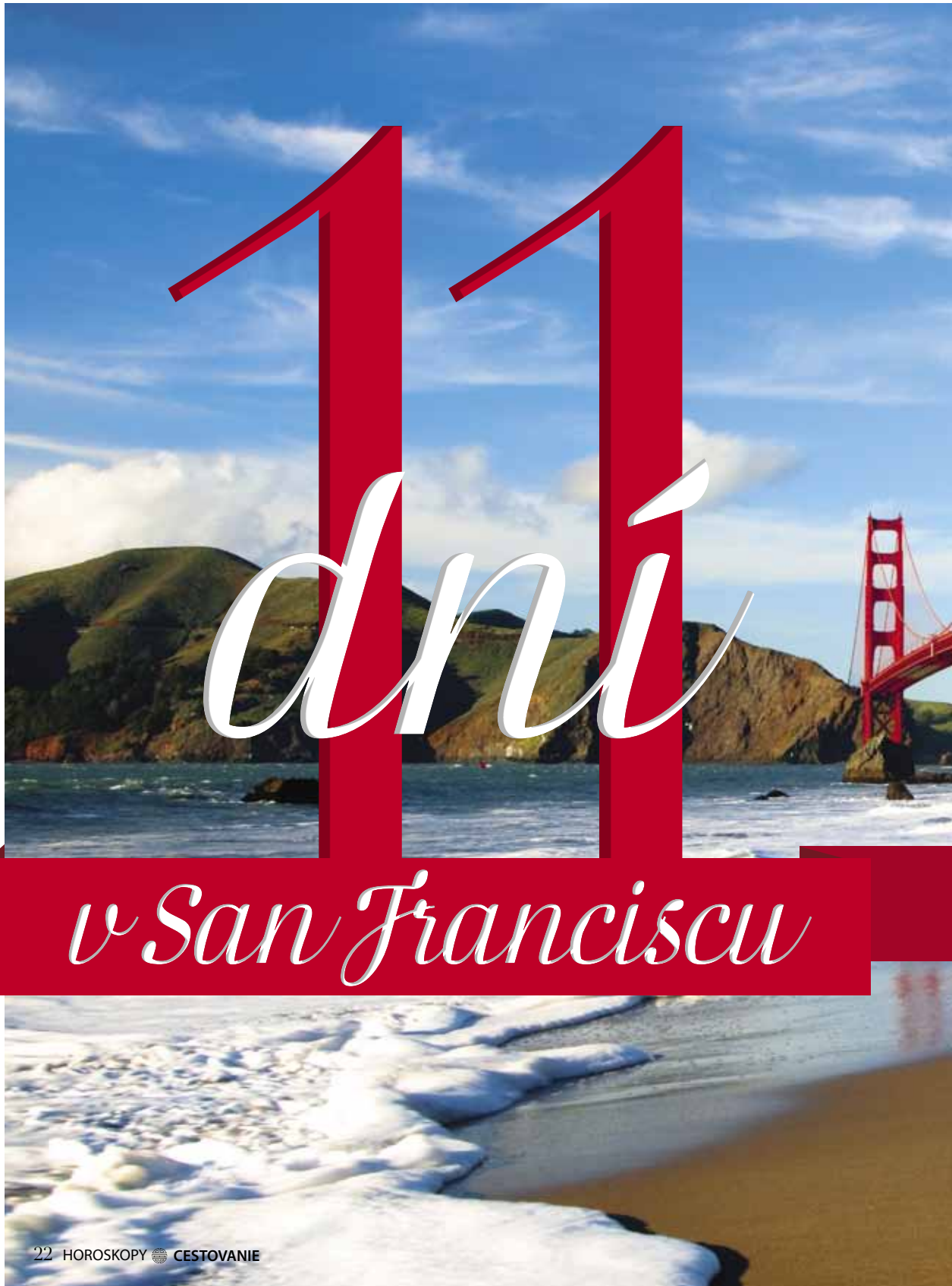
Všetci, okrem mojich rodičov (smiech). Doma sa ale aj správam troška detsky vďaka sestre. Robíme zle rodičom, a tak. O sestre hovoria, že je vyspelejšia, aj keď je mladšia. Ja som hyperaktívna. Doma je jednoducho dospelejšia moja sestra.

Tvoje texty sú však celkom vážne. Niekto tak mladý ako ty, dokáže napísať text, ktorý osloví aj staršieho človeka a dať mu tú skúsenosť…

Nesnažím sa v pesničkách byť dospelejšia. Skôr v živote. Snažím sa byť veľmi diplomatická. Pochopiť ľudí, keď je nejaký problém. Vyriešiť ho jemne. Nemám rada hádky. Ak sa pohádam, tak o päť minút sa ospravedlňujem. Nie preto, že sa vzdávam, ale nemám to rada. Ja by som radšej všetko vyriešila kompromisom. Aj keď v pesničkách píšem o nejakej situácii a je to vážna vec, nemôže sa vytratiť to pozitívne. OK, berme to ako dospelí, ale nebuďme nahnevaní, smutní, neľutujme. Nikdy sa neobzerať dozadu. Pokračovať ďalej a mať pozitívne myšlienky.

Je pre teba snom byť svetovou speváčkou.

Určite. Áno. Ale nemám vzor. Keď som bola mladšia, chcela som byť ako Kelly Clarkson. Potom ako Adele. Ale potom som si povedala: ´ty si už na svojej úrovni, ty si svoj človek. A pristupuj k tomu tak, že chceš byť svetovou hviezdou, ale nie ako niekto iný. Buď niečo nové, čo ešte nemali.´ Takže chcem byť svetovou hviezdou, aká tu ešte nebola. Hádam sa mi to podarí. •



11 dní v San Franciscu



text_Anna Krakovská
foto_autor a imagebank

:: CESTOVANIE NA VLASTNÚ PÄSŤ ::

Predstavte si, že vás kamarátka láka na výlet do San Francisca.
Čo vám napadne? Mne prebehlo hlavou asi toto: Západné pobrežie. Kalifornia. Golden Gate.
Filmové automobilové naháňačky po zvlnených uliciach.
Ukázalo sa, že to všetko naozaj patrí k San Franciscu. Okrem iného...

1. DEŇ

S kamarátkou Ginou prilietame do San Francisca. Klesáme na polostrov, obmývaný Tichým oceánom a Sanfranciským zálivom. Transport z letiska je jednoduchý. Stačí tridsať minút a osem dolárov na lístok na rýchlovlak a už sme pri hoteli na rohu známeho Union Square. Je to trochu šok. Po hodinách a hodinách otupenosti v lietadle sa zrazu ocitáme na čerstvom vzduchu pod kalifornským slnkom a sme bez varovania omráčené decibelmi zvuku, chytľavým rytmom a energiou produkcie pouličných tanečníkov. Traja svalnatí mladí černosi a beloška okolo sedemdesiatky predvádzajú bravúrnu tanečnú show. Dobrý začiatok.

2. DEŇ

Je nedeľa a už druhý deň sa potulujeme po meste. San Francisco nie je príliš veľké. Samotné mesto má okolo 800 000 obyvateľov, ktorí žijú na 120 štvorcových kilometroch. Ak patríte ku zdatným chodcom a vyberiete si hotel s dobrou strategickou polohou, tak o niekoľko dní môžete mať celé mesto pochodené. Kilometre s kaviarničkami a obchodíkmi popri prístavoch a mólach (The Embarcadero) patria k príjemnej „povinnej jazde". Obliehané je najmä mólo 39, ktoré si za svoju pláž vybrali tuleňom podobné uškatce kalifornské. Vyvaľujú sa tu po desiatkach, netušiac, že patria k hlavným turistickým atrakciám.

Pri návrate z prístavu si užívame jednu z výhod cestovania v našej ženskej zostave – bez výčitiek a bez zábran prepadávame obchodné domy. Neuniknú nám tradičné americké značky ako Urban Outfitters, Forever 21, Gap, Old Navy, či Banana Republic ani výpredajové reťazce ako je Ross, ktorý vám so sloganom Dress for Less predá skvele padnúce šaty od Ralpha Laurena za zlomok pôvodnej ceny. Len si ich v tej záplave zlacneného braku musíte nájsť.

3. DEŇ

Dvojhodinová jazda vyhliadkovým autobusom nám v rýchlosti ukáže, čo sa v tomto meste oplatí vidieť. Vietor fúka, ako sa patrí, a sprievodca neustále vtipkuje na adresu tunajšieho počasia. O niekoľko dní nám bude jasné, že je to najobľúbenejšia téma všetkých miestnych turistických sprievodcov. Na druhom mieste je Alcatraz, alebo zemetrasenie z roku 1906 a následné požiare, ktoré vtedy zničili tri štvrtiny mesta.

Počasie je tu naozaj nevypočítateľné. Vzhľadom na zemepisnú šírku by ste si možno svoj výlet do San Francisca chceli naplánovať na letné mesiace. To vám ale rozhodne neradím. Teplý vzduch nad pevninou v kombinácii so studenými oceánskymi prúdmi tu každé leto rozohrajú zvláštnu klimatickú hru, v ktorej často fúka nepríjemný chladný vietor, mrazivá biela hmla sa prevaľuje pod oranžovo-červenou konštrukciou Golden Gate mostu a extrémne teplotné



rozdiely medzi západnou a východnou časťou mesta vás nemilo zaskočia. V tejto súvislosti je často citovaný údajný výrok Marka Twaina o tom, že najchladnejšie zimné mesiace zažil v lete v San Franciscu. ☺

4. DEŇ

Historické električky (známe Cable Cars) majú zastávku priamo pred naším hotelom, a tak sa nimi denne vozíme po strmých uliciach. Ako miestni často zdôrazňujú, San Francisco je postavené na siedmich kopcoch. Jeho charakteristické zvlnené ulice dobre pozná celý svet, veď scenéria mesta poslúžila ako atraktívne pozadie pre stovky filmov. Aj naším dnešným cieľom je ulica – vlastne len kúsok z nej – krásne udržiavaná, extrémne kľukatá časť z Lombard Street.

Nasleduje obed v talianskej štvrti. Cestoviny s pestom, aj tiramisu, sú skvelé. To, čo vás v tomto meste určite nesklame, sú reštaurácie. Vyskúšajte francúzsku, grécku, čínsku, indickú, japonskú, mexickú... Ak sa predtým poradíte so svojím „smartfónom" (free wifi je dostupné na mnohých miestach) a vyberiete si podľa svojej peňaženky a podľa hodnotenia ďalších labužníkov, vaša spokojnosť bude stopercentná.
A keď už je reč o jedle: Nesmiete vynechať The Cheescakefactory. Možno to nie je oficiálne, ale my s Ginou si myslíme, že táto reštauračná sieť je tým najlepším, čo dala Kalifornia svetu. Jedno z ich zariadení sme mali hneď za rohom, na vrchnom poschodí obrovského obchodného domu Macy´s, s výhľadom na Union Square. Na gurmánsky zážitok z kuraťa s pomarančovo karamelovou omáčkou už asi do smrti nezabudnem. A samozrejme – ktorýkoľvek z ich „čízkejkov" je takisto dokonalosť sama.

5. DEŇ

Výlet loďou nie je možné vynechať. Vyberáme si dvojhodinovú plavbu, ktorej trasa vedie z prístaviska Fisherman's Wharf pod most Golden Gate a naspäť okolo ostrova Alcatraz. Golden Gate sa nám predvádza z rôznych uhlov a vzdialeností. Vidíme ho z diaľky, zblízka, zospodu, s panorámou mesta...
Most bol dostavaný a otvorený pred 75 rokmi. Týči sa nad prielivom, ktorým Tichý oceán expanduje do pevniny, aby vytvoril Sanfranciský záliv. S dĺžkou 2,7 km bol Golden Gate Bridge celé desaťročia najdlhším visutým mostom na svete. Toto privilégium mu už dávno nepatrí. Zato je ale stále najfotografovanejším mostom na svete a vyslúžil si aj iné, smutné prvenstvo – ako svoju poslednú zastávku si ho každý rok zvolia desiatky samovrahov.





3

6. DEŇ

Už sa nám celkom žiada pozrieť sa aj za hranice San Francisca. A tak sa vydávame na autobusový výlet do Yosemitského národného parku. 366 kilometrov tam, 366 kilometrov späť. Náš žoviálny šofér a sprievodca Walter sa neúnavne snaží udržať našu pozornosť. Hneď ráno si urobí prehľad o tom, koho bude mať na krku. Zdá sa byť spokojný. Jeho autobus dnes povezie vzorku turistov z Kanady, Brazílie, Austrálie, Číny a „two ladies from Slovakia". S Walterovými príbehmi zo života cesta ubieha rýchlo. Míňame kilometre mandľovníkov a dozvedáme sa, že 80 percent celosvetovej produkcie mandlí pochádza z Kalifornie. Podobne úspešným vývozným artiklom sú pistácie, vlašské orechy a samozrejme hrozno a slávne kalifornské víno.

Slnkom zaliate Yosemitské údolie nás privíta v plnej kráse. Skalnaté útvary, vodopády, borovice a sekvoje sú ohromujúce svojimi rozmermi a neobvyklými tvarmi. Ani sa nečudujeme horolezeckým fanatikom, ktorí sem prichádzajú aj na niekoľko týždňov.

7. DEŇ

Siedmy deň by mal byť vrcholom môjho pobytu v San Franciscu. Čakajú ma múzeá moderného umenia - SFMOMA a Yerba Buena. Obidve budovy sú pôsobivé architektonické skvosty, ale čo sa týka aktuálnych výstav, asi mám smolu. Monumentálne, ohlušujúce audio-vizuálne inštalácie na tému rasovej nenávisti určite prinášajú cenné posolstvo, ale ja som skôr pátrala po amerických abstraktných expresionistoch 20. storočia. Tí ale, podľa všetkého, z východného pobrežia do San Francisca nedorazili. Ak máte podobný výtvarný vkus ako ja, tak neopúšťajte New York.

8. DEŇ

Prechádzka po Haight-Ashbury nám pripomenie rebelantského ducha mesta. Táto štvrť sa v 50. a 60. rokoch minulého storočia stala centrom odporu proti konzumnej americkej spoločnosti. Pamätá si masové protesty proti vojne vo Vietname, ale aj propagáciu drog a voľnej lásky. Haight-Ashbury bola postupne spájaná s menami bítnikov ako Allen Ginsberg či Jack Kerouac, hipisákov a hudobných voľnomyšlienkarov ako Janis Joplin, či Jimi Hendrix.

Ešte aj dnes tu jemne cítiť bohémsku atmosféru. Aspoň si to nahovárame, keď obdivujeme tzv. Painted Ladies – domy, pripomínajúce viktoriánsky štýl a neskôr psychedelickú farebnosť niektorých domov v Haight-Ashbury, keď blúdime po second handoch s alternatívnou hudbou a knihami, butikoch s batikovaným a kvetovaným oblečením, či s vodnými fajkami a keď sa nám v útulnej kaviarničke zamarí, že sme zacítili vôňu marihuany.

Pokračujeme pešo do Golden Gate parku, ktorý je akousi miestnou obdobou New Yorkského Central parku. Z diaľky hustý les a z blízka kvetinové záhony, jazerá, chodníky, pozoruhodné múzeá a rekreačné športoviská, ktoré sú zárukou príjemne strávených hodín. Ku Golden Gate mostu to už nie je ďaleko a tak sa po ňom, napriek únave a silnému vetru, kúsok prejdeme.





1_ Most Golden Gate.
2_ Ostrov Alcatraz.
3_ Čajka v prístave.
4_ Yosemitský národný park.
5_ Yosemitský vodopád patrí k najvyšším na svete.
6_ Kľukatá Lombard street.
7_ Historické Cable Cars.
8_ The Cheescakefactory - jedno z mnohých gastronomických lákadiel.
9_ Kúsok Čínskej štvrte.
10_ Náznak viktoriánskej architektúry v Haight-Ashbury.



4

5

6



8


INTERCONTINENTAL
HOTELS & RESORTS
FRANCISCO MUNICIPAL RAILWAY

7

9. DEŇ

Aj keď sme Alcatraz už obkrúžili v rámci výletnej plavby, Gina nástojí na tom, že chce vidieť väzenie aj zvnútra. V prístave ale zisťujeme, že toto je zrejme jediná atrakcia, ktorá je na niekoľko dní dopredu vypredaná. A keďže pozajtra odlietame, Alcatraz neuvidíme.

Vyvezieme sa aspoň na neďaleký Coit Tower. Je to jedna z mála možností ako sa na mesto pozrieť z výšky. Pohľad nám opäť zablúdi aj na Alcatraz. Je zvláštne, že je len dva kilometre od pobrežia, ale aj tak sa nevie o nikom, komu by sa z neho podarilo utiecť. Všetci prehrali boj s chladnými vlnami zálivu. Pritom pokusov o útek bolo nemálo. Skalnatý ostrov väznil vojenských zločincov už v 19. storočí. V rokoch 1934 – 1963 slúžil ako federálna väznica s najprísnejšou ochranou. Odvtedy je už len turistickou atrakciou. Jeho cely sú otvorené pre davy návštevníkov, ktorí fascinovane počúvajú príbehy o mafiánovi Al Caponem a ďalších slávnych alcatrazských väzňoch.

10. DEŇ

Už sa tu cítime ako doma. Vieme, kde nám najviac chutí, kam zájsť do kina, kde si nakúpiť, ako sa pripraviť na nevyspytateľnosť počasia. Už sa nedivíme, že mestom môžeme kráčať celé hodiny a nedýchať pri tom smog z áut. Veď nikde na svete nenájdete toľko elektrických a hybridných automobilov, ako v San Franciscu.

A už sa nepýtame, či sme sa omylom neocitli v Ázii. Pochopili sme, že tu žije najväčšia čínska komunita mimo Číny a že aj starostom mesta je Číňan – Edwin Lee. Napriek tomu, kolorit rôznych národov a kultúr je zatiaľ ešte viditeľný. Ale kým v minulosti mesta nachádzame Indiánov, zlatokopov, španielskych prisťahovalcov, Mexičanov, bítnikov, hipíkov, veľkú homosexuálnu komunitu, umelcov, bezdomovcov aj zbohatlíkov, je nám jasné, že súčasná a budúca podoba San Francisca má s týmto rôznorodým, bohémskym a excentrickým obrazom už len málo spoločné.

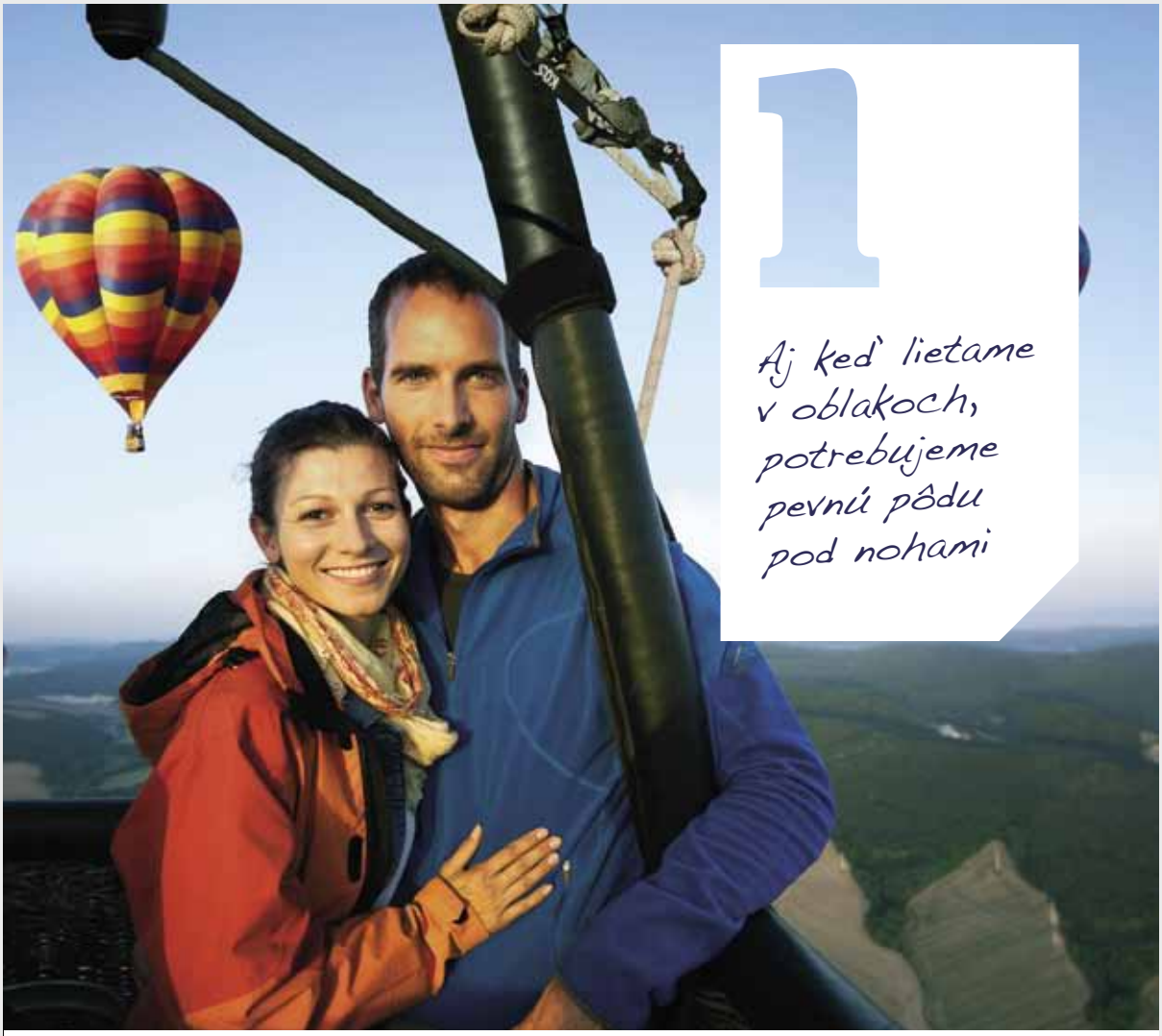
Nové San Francisco je mesto s vysokou životnou úrovňou. V okruhu len niekoľkých kilometrov nachádzame viacero renomovaných univerzít – okrem iných špičkový Stanford a Berkeley. Mnohí ich absolventi sa zamestnajú v San Franciscu, alebo v susednom Silicon Valley, ktoré je sídlom najúspešnejších svetových technologických a softvérových spoločností.

11. DEŇ

Balíme sa a lúčime s Union Square. San Francisco sme si vychutnali spôsobom, ktorý vyhovuje nám. Nasávali sme atmosféru mesta a pozorovali rytmus jeho obyvateľov. Návšteva San Francisca mohla byť ale úplne iná. Milovníci vína si napríklad môžu vybrať z veľkého množstva organizovaných výletov do vinárskych oblastí, milovníci prírody môžu objavovať krásy národných parkov, alebo divokých pláží. San Francisco a jeho okolie ponúka pre každého niečo.


9


10



Viac vedieť. Viac zažiť.

Aby ste si svoj život mohli užívať naplno nielen dnes, ale aj v budúcnosti, uzatvorte si naše nové kapitálové životné poistenie Flexi Život. Či už chcete zabezpečiť seba alebo svojich blízkych, z našej širokej ponuky doplnkových poistení si určite vyberiete. Kontaktujte našich obchodných zástupcov, alebo navštívte naše predajné miesta.

Sme jednotka vďaka vám.

Infolinka 0800 122 222

Životné poistenie FLEXI ŽIVOT

Allianz
Slovenská poisťovňa

www.allianzsp.sk
www.facebook.com/allianzSK



Feng Shui A SLÁVA

www.amandari.sk

Sláva, reputácia, postavenie v spoločnosti. Jedna z ôsmich oblastí života, ktoré sa v starej Číne považovali za najdôležitejšie. Prečo práve miesto v spoločnosti zohráva takú dôležitú úlohu v našich životoch? Ako sa zrkadlí práve v tom našom priestore a ako ho dokážeme ovplyvniť Feng Shui?

text _ Vladimíra Dutková-Mináčová

Juhu patrí priestor **najvzdialenejšej strednej časti** našich priestorov, ak sa pozeráme od línie vchodových dverí. Táto časť bytu a **magnetický výsek Juhu podľa kompasu,** reprezentujú v našich priestoroch oblasť Slávy a nášho postavenia v spoločnosti. Oblasť Slávy však nie je len odrazom našich úspechov, predstavuje aj silu našej osobnosti a to, ako nás ľudia prijímajú a akceptujú. Predstavuje i náš **spoločenský život** ako taký, čas trávený v spoločnosti, množstvo kontaktov a **ľudí, ktorí nás inšpirujú** a posúvajú ďalej. Svoj život totiž nežijeme oddelene od ostatných, ale naopak, fungujeme s okolitým svetom



v každodennej interakcii, od ktorej závisí náš ďalší rast, prosperita a duchovný rozvoj. Ba čo viac, spoločenským postavením často určujeme aj spoločenské postavenie našich detí a ďalších generácií. Práve preto je oblasť Slávy taká dôležitá.

Ako ste na tom v spoločnosti?

Stačí, keď si skontrolujete južnú časť svojho domu či bytu, prípadne najvzdialenejšiu strednú časť od vchodovej línie. Ak je oblasť Slávy u vás aktívna, potom tam máte pravdepodobne **dostatok zelene, alebo zelenej farby, drevený nábytok, dostatok svetla a ohnivých farieb, sporák, či krb, rádio, televízor, zbierku CD, knižnicu či portréty slávnych.** Ak to naopak na vašom Juhu zíva prázdnotou, je tam tmavo, priveľa čiernych či modrých tónov, prípadne tam máte akúkoľvek tečúcu vodu, je najvyšší čas vašu oblasť Slávy trošku vyladiť.



Nikdy nie VODA!

VODA a OHEŇ sú najprotikladnejšie prvky cyklu piatich elementov. Voda hasí oheň, oheň ničí vodu. Tak, ako do Severu nepatrí oheň, tak je pre Juh škodlivá Voda. **Akvárium, fontána, kúpeľňa či toaleta môžu napáchať značné škody** v tejto časti vášho priestoru (a tým i vo vašom spoločenskom postavení). Do úvahy treba brať aj farby súvisiace s elementom vody... čiernu a modrú, prípadne sklenené plochy pripomínajúce vodnú hladinu. Tiež pozor na výjavy na obrazoch, tapetách či závesoch. Ak čokoľvek pripomína vodu (možno vzorom vlnovky..), premiestnite tieto predmety radšej do oblasti Severu, Východu alebo Juhovýchodu. Čo však s nevhodne umiestnenou kúpeľňou či toaletou? **Vodu v priestore kompenzujeme elementom**



Dreva a Zeme, to znamená drevenými a keramickými doplnkami, zátišiami z kameňov, kvetmi, zemitými a zelenými farbami. A naopak, máme niekoľko možností ako Oheň v priestore podporiť.

Čím podporíme OHEŇ?

Oheň je element, ktorý má rád **aktivitu, dynamiku, vzrušenie,** preto je prvým predpokladom fingujúcej oblasti Slávy to, aby sa v južnej časti vašich priestorov niečo dialo a bol tu pohyb. Ideálne je, ak Juh pripadne na obývačku, ešte lepšie ak sem môžete umiestniť, televízor, Hi-Fi zostavu, hudobný nástroj, alebo klietku s vtákmi. Vtáky vo všeobecnosti podporujú energiu Ohňa, pretože Juh je spomedzi piatich zvierat spájaný s Fénixom. Z pohľadu elementov, podporuje Juh element Ohňa a Dreva. **Krb, veľké svietniky, veľa rastlín, živé kvety, drevený nábytok, drevené dekorácie, obrazy s výjavmi slnka, lesa, kvetov** – to všetko prospieva oblasti Slávy. Z farieb môžeme siahnuť po všetkých **ohnivých odtieňoch** (červená, fialová, ružová...), alebo po **zelených odtieňoch,** predstavujúcich



drevo. Na Juhu môže byť okrem obývačky, vhodne umiestnená aj **kuchyňa,** ktorá svojou energiou reprezentuje element Ohňa, alebo **pracovňa,** ktorá zas zodpovedá tejto oblasti charakteristikou slávy.

Obrazy a diela slávnych

Nikde inde ich lepšie neumiestnite ako práve na juh. **Podobné priťahuje podobné.** Vzácne obrazy, podobizne slávnych ľudí – ich literárne, výtvarné a hudobné diela, to všetko má v oblasti Slávy svoj význam. **Čokoľvek súvisiace s umením a umelcami** sem rozhodne patrí. Takisto vaše fotografie na významných akciách alebo spoločenských večierkoch, prípadne v spoločnosti ľudí, ktorých si vážite. **Ak chcete zlepšiť svoje spoločenské postavenie, umocnite dôležité fotografie červeným rámom.**

Červená a zelená

Myslite na to, že tieto dve farby sú pre Juh a oblasť Slávy rozhodujúce. A tak doprajte svojmu priestoru **červené či zelené akcenty** v podobe najrôznejších dekorácií – váz s kvetmi, svietnikov a sviečok, kvetináčov, misiek, vankúšov,... Tieto farby môžeme použiť na Juhu aj väčšie plochy – ako sú steny, sedačky, koberce či závesy. Z materiálov podporuje energiu Ohňa **element Dreva,** a tak neurobíte chybu ak doplnky budú z tohto materiálu. Tvar, ktorý pripomína oheň je **pyramída.** Juh môžu podporiť aj vzácne kamene – napríklad ruženín v tvare obelisku s pyramídovou špičkou.

Ak sa pohráte s červenou a zelenou práve počas Vianoc, nezabudnite, že s istotou budú tieto farby pracovať pre vás a váš spoločenský život práve na Juhu!

Pekné, červené a a bohaté Vianoce! •

fengshui@alternativ.sk

NECH SA PÁČI
Tácka pre každú príležitosť
PODNOS LEQUER (64 €)
www.amandari.sk



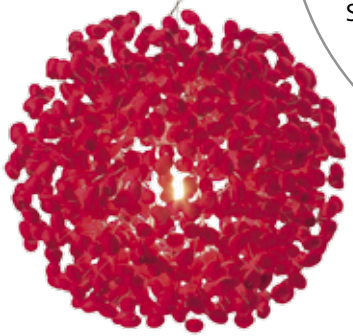
AKTIVUJTE SVOJ ŽIVOT
Červený rámik pritiahne energiu na to najdôležitejšie vo vašom živote, podľa toho, čo doň vložíte.FOTO FRAME (24,90 €)
www.amandari.sk



Vybrali sme pre vás v štýle Feng Shui

Chcete podporiť energiu Ohňa a oblasť slávy a spoločenského postavenia vo vašom živote?
Voľte na juhu ohnivé farby červeného spektra, alebo drevené či zelené doplnky. Ale pozor! S červenou treba v priestore zaobchádzať opatrne, podobne ako s ohňom. Stačí malý akcent v podobe vhodnej dekorácie.

UAU!
Lampa z kukiel priadky morušovej
CHERRY MOON (594 €)
www.amandari.sk



TOP DIZAJN
Váza, s ktorou ožije každý priestor, výška 90 cm
VÁZA LAQUER (148 €)
www.amandari.sk

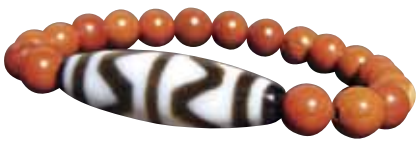


PRE VÄČŠÍ ÚSPECH
Červené plody prinášajú úspech v rôznych oblastiach. Umiestnite ho do toho sektoru, kde chcete dosiahnuť úspech.
OBRAZ SUCCES 25,4 x 20,3 cm (19,93 €)
www.zenshop.sk





ROZPRÚDŤTE ENERGIU
Unikátny doplnok, ktorý 100 % spĺňa požiadavky Feng Shui.
OHNIVÁ GUĽA S PLAMEŇMI od WOFS. (48,80 €)
www.zenshop.sk



OCHRANA A ŠŤASTIE
Náramok s šerveným jaspisom, ktorý podporuje tvorivosť, odvahu, vôľu, rýchle myslenie, podnecuje fantáziu a s korálikom Dzi, ktorý prináša harmóniu a pomáha dosiahnuť vytúžený cieľ.
OHNIVÝ NÁRAMOK S DZI (36,00 €)
www.zenshop.sk

Eckhart Tolle

SILA PRÍTOMNÉHO OKAMIHU

ŽITE TU A TERAZ!

MINULOSŤ A BUDÚCNOSŤ A TAKZVANÉ PROBLÉMY SÚ LEN TIE ISTÉ DOKOLA SA OPAKUJÚCE MYŠLIENKOVÉ KONŠTRUKCIE NÁŠHO ROZUMU. TRAUMY A UTRPENIA Z MINULOSTI, STRACH A OBAVY Z BUDÚCNOSTÍ NÁS OBERAJÚ O RADOSŤ ZO ŽIVOTA LEN VTEDY, AK SI TO PRIPUSTÍME. MÔŽETE TO ZMENIŤ.

TÁTO KNIHA VÁM BUDE VÝBORNÝM SPRIEVODCOM.



Eckhart Tolle - autor

Je súčasný duchovný učiteľ, ktorý nepatrí k nijakému konkrétnemu náboženstvu alebo duchovnej tradícii, hoci čerpá z kresťanstva, budhizmu, sufizmu a súčasnej psychológie a neurológie. Píše s nadčasovou a zrozumiteľnou jasnosťou starých duchovných majstrov a odovzdáva jednoduchý a pritom hlboký odkaz:

Najväčší mystický zážitok je život samotný.



Matej Landl - hlas

Divadelný, televízny, filmový a dabingový herec, stály člen divadla Astorka – Korzo.

Matej Landl o nahrávaní knihy: *Ťažko vyberať z množstva úžasných myšlienok v knihe jednu generálnu. Mne najviac zarezonovala kapitola s názvom „Nech ste kdekoľvek – buďte tam úplne“. Som presvedčený že po vypočutí tejto knihy skutočne začnete nazerať na život oveľa pozitívnejšie.*



SVETOVÝ BESTSELLER
AKO AUDIOKNIHA
NA 6 CD
V SLOVENČINE

VO VAŠOM KNÍHKUPECTVE, INTERNETOVOM OBCHODE ALEBO NA WWW.ECKHART-TOLLE.SK

Výber partnera

text _ Eva Hlístová
foto _ imagebank

KAŽDÝ DEŇ SVOJHO ŽIVOTA STRÁVIME RÔZNORODÝMI VÝBERMI A ROZHODNUTIAMI. BERIEME TO AKO PRIRODZENÚ SÚČASŤ BYTIA. ROZHODUJEME SA, AKO ZAREAGUJEME NA SPRÁVANIE INÉHO ČLOVEKA, ČO POVIEME, ČO JE VHODNÉ PRE DANÚ SITUÁCIU, AKÉ JEDLO SI DÁME, ČO SI OBLEČIEME, ČO BUDEME CEZ VÍKEND ROBIŤ, KAM PÔJDEME NA DOVOLENKU, AKÁ PRÁCA JE PRE NÁS TÁ PRAVÁ. VYBERÁME SI PRIATEĽOV, ZÁUJMY. A V ISTÝCH FÁZACH SVOJHO ŽIVOTA SA ROZHODUJEME, KTO JE PRE NÁS TÝM NAJVHODNEJŠÍM PARTNEROM. S KÝM BUDEME V ŽIVOTE ŠŤASTNÍ, KTO NÁS BUDE MILOVAŤ A PODPOROVAŤ A KTO BUDE RÁD, ŽE MILUJEME A PODPORUJEME MY JEHO...

Vidíme niekoho, kto sa nám páči, zaujal nás, priťahuje nás. Cítime, že je to vzájomné. Niečo sa medzi nami deje. **V okamihu výberu funguje u nás, okrem vedomých pocitov, aj všetko, o čom sme premýšľali, čo sme očakávali a čoho sme sa obávali.** Výber nie je nikdy náhodný, ovplyvňujú ho osobné požiadavky. Priťahuje nás človek, ktorý reaguje na naše životné postoje a predstavy o živote, ktoré sme si priniesli z detstva. Dokonca mi sami stimulujeme u neho správanie, ktoré očakávame a potrebujeme.

Modely z detstva

Jedným z faktorov výberu je podobnosť s ľuďmi, ktorým sme v detstve prejavovali náklonnosť. Môže ísť o podobnosť fyzickú, podobný druh správania alebo o základné postoje k tomu druhému. Dôležitá je pritom intenzita, s akou sa nám v detstve takéhoto prístupu dostávalo, ako aj jeho vplyv na naše postoje. Či sme sa rozhodli, že toto je správanie, ktoré chceme alebo ho úplne odmietame. Mladý muž, ktorý bol v detstve rozmaznávaný svojou mamou a starou mamou, očakáva v dospelom partnerskom živote takýto prístup od ženy, ktorú si vybral a správa tak, akoby mu tento prístup patril. V inom prípade dcéra dominantného panovačného otca si pre seba vyberá muža podriadeného, ktorý je spokojný, ak ona robí rozhodnutia a je úplným opakom jej otca.



Rané dojmy často vedú k osobnému vkusu k opačnému pohlaviu. Ovplyvňuje nás to, akí boli naši rodičia alebo ľudia, ktorí sa o nás starali. Svoju úlohu zohráva tiež skupina a spoločnosť, v ktorej žijeme. Je pre nás dôležité, aby ľudia, s ktorými sa stretávame v rodine, v práci a vo voľnom čase, ocenili naše rozhodnutie výberu partnera, aby ho prijali ako dobré rozhodnutie. Napriek tomu je osobný cit pre krásu často odlišný od spoločenského ideálu krásy. A tak môžeme vidieť porozumenie medzi atraktívnym tichším mužom a veľmi milou, spoločenskou, hoci nie veľmi atraktívnou ženou. On mal milujúcu matku, ktorá sa zaujímala o ostatných a ona mala otca, ku ktorému vzhliadala pre jeho pokojnú povahu. Objektívny fyzický vzhľad je u oboch v tomto partnerstve druhoradý.

Čo nám vygeneruje vnútorný počítač?

Stretnutie s človekom, ktorý v nás vyvoláva príťažlivosť naštartuje náš vnútorný počítač. Spracovávame a filtrujeme údaje ako sociálne, kultúrne, rasové, ekonomické detaily v súvislosti s presvedčeniami prenesenými od našich rodičov. Náš životný štýl je aj v otázke výberu partnera rozhodujúcim faktorom. **Niektorí z nás sa ale zamilujú alebo ich priťahujú osoby, s ktorými majú minimálnu šancu na harmonický zväzok. Ako si vysvetliť ich výber? Hlavnou motiváciou pri takomto vyberaní si partnera môže byť túžba po nadradenosti alebo túžba byť obeťou.** Partner je v týchto prípadoch volený práve pre svoje chyby. V prvom prípade ide o partnera podriaďujúceho sa alebo neschopného. Žena, ktorá mala úspešných bratov a otca, ktorý ich podporoval v mužských výkonoch a dievča v rodine prehliadali, si môže hľadať partnera, ktorý ju ako dospelú úspešnú a samostatnú ženu nebude ohrozovať svojimi úspechmi. Vyberie si teda podriadeného, málo schopného muža, ktorým bude pohŕdať. V druhom prípade je to partner, ktorý prináša do vzťahu nespokojnosť, a tým poskytuje potešenie z utrpenia. Muž si nájde hádavú, neústupčivú partnerku, ktorá ťažko vychádza s inými, nezaujíma sa o iných, ale vyzdvihne tým jeho kladné vlastnosti a udržiava jeho túžbu po utrpení. Takýto muž je okolím vnímaný ako martýr a všetci ho ľutujú. V jeho detstve bola príliš náročná mama, ktorá svojmu synovi neprejavovala náklonnosť a ocenenie, ktoré potreboval.

Ako nájsť toho pravého?

Dôvodom, prečo sa rozhodujeme hľadať si partnera do života je túžba spojiť sa s niekým, potreba patriť niekam, tak ako to od detstva robíme v rodine, v spoločnosti, v škole, v práci. Vývoj tejto integrácie medzi iných, naša osobná metóda vzájomnosti v spoločenských vzťahoch, ovplyvňuje výrazným spôsobom výber partnera. Partnerstvo je oveľa intímnejším spojenectvom, ako všetky ostatné spojenectvá s ľuďmi , testuje nás celých, celé naše osobné prispôsobenie sa. Ako nájsť správneho partnera alebo ako zistiť, či náš výber je dobrá voľba? **To, čo je dôležité pre každého z nás je, že partner musí byť niekto, kto nám umožňuje konať podľa nášho životného štýlu.** Vedecké výskumy dokazujú , že veľmi veľa ľudí je vhodnou voľbou. Nepriaznivá voľba partnera znamená len menšiu pravdepodobnosť partnerského šťastia, nie jeho nemožnosť. To je dobrá správa. Záleží na nás, či sa rozhodneme byť odvážni a vybrať si a či sa odhodláme robiť to najlepšie, čo sa dá. Zdá sa, že nám nezostáva nič iné, iba prijať fakt, že každý výber pripúšťa priaznivú šancu. Nech už sa totiž v živote rozhodneme akokoľvek, ďalší vývoj vzťahu ovplyvňujeme my sami, svojimi každodennými činmi, krokmi a rozhodnutiami. Taktiež nesieme po celý čas zodpovednosť za svoj výber, a keď po niekoľkých rokoch prídu situácie, nad ktorými krútime hlavou a partner sa nám zdá celkom cudzí, je dobré pripomenúť si, že aj tento výber sme urobili my sami, bolo to naše dobrovoľné rozhodnutie. A ak aj nejaký vzťah nevyjde, možno sme sa potrebovali práve niečo naučiť. Život sú naše voľby a naše skúsenosti. Rovnako, ako je v našich rukách vlastné šťastie a harmónia partnerského vzťahu. Áno, to všetko dokážeme ovplyvniť. Svojimi skúsenosťami, postojmi a voľbami. Dennodenne sa učíme nové veci o sebe i o partnerskom vzťahu a každý deň môžeme urobiť nové rozhodnutia pre šťastnejší život. **Šťastie je len otázkou našej voľby.**





PODSTATA SEXUÁLNEJ ENERGIE

Tantra

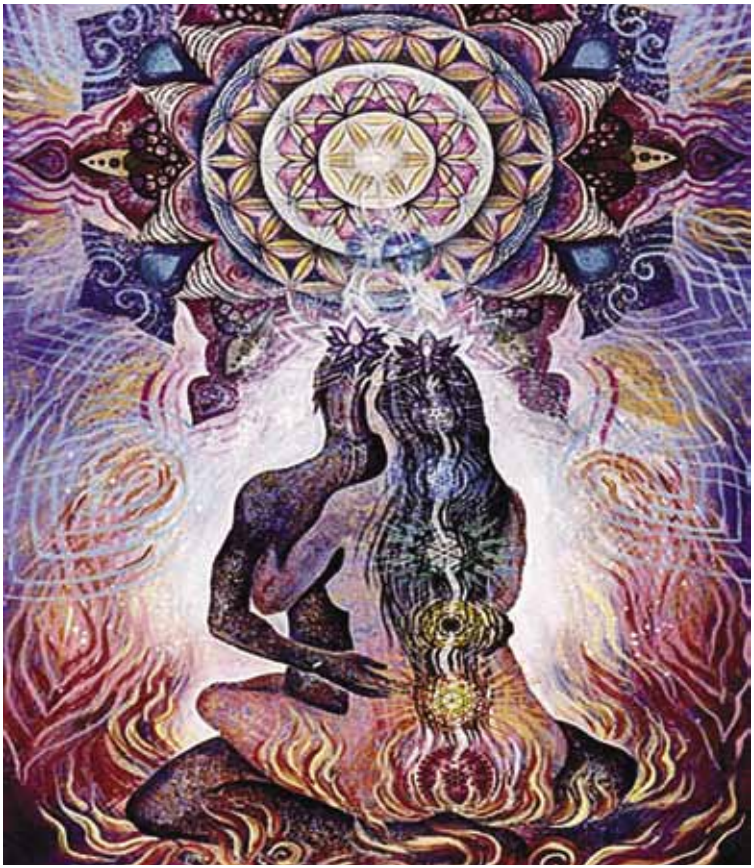
duchovná cesta transformácie



text _ Oto Hromník
foto _ imagebank

AK DNES NIEKTO V ZÁPADNEJ KULTÚRE POČUJE SLOVO TANTRA, VÄČŠINOU SI POMYSLÍ, ŽE JE TO NEJAKÝ INÝ, KULTIVOVANEJŠÍ ALEBO MEDITATÍVNEJŠÍ SPÔSOB SEXU, KTORÝ SPÔSOBUJE LEPŠÍ ZÁŽITOK A INTENZÍVNEJŠIE PREŽÍVANIE ORGAZMOV. TO JE SÍCE ČASŤ PRAVDY, ALE VÔBEC NIE PODSTATA TANTRY.

Je to podobné ako s jogou – bežný človek ju považuje za cvičenia nejakých polôh, spôsobov dýchania, relaxácií a meditácií, ktoré majú blahodarný účinok na zdravie a psychiku. To je tiež pravda, ale nie podstata jogy. Obe tieto učenia alebo spôsoby života pochádzajú zo starej Indie, Kašmíru a Himalájskych oblastí a ich hlavným zmyslom je **duchovno a mystika.** Tantra je pravdepodobne ešte staršia a joga prevzala mnohé prvky z nej. Napríklad celé učenie o **jemnom tele**, v ktorom sú dráhy (nádis) a centrá (čakry) životnej energie a vedomia, o **hadej sile** (kundalini šakti v spodnom centre), spájanej so sexuálnou energiou, o **duchovnom absolútnom Vedomí** (Šiva), prejavovanom v najvyššom centre vedomia a energie nad hlavou, spojenom s kozmickým Vedomím. To sú priamo prvky Tantry, ktoré sa dajú nájsť v základných indických textoch o joge (Hatha joga Pradipiká, Šiva Samhita, Gheranda Samhita, atď). Nájdete tam napríklad aj používanie Jantier (meditačné obrazce) a Mantier (hlásky ako zvukové vibrácie).



Synergický efekt spoločného prebudenia všetkých úrovní sexuálnej a duchovnej energie pri tantrickom spojení.

Joga a Tantra

Význam samotného slova **joga** je spojenie, zapojenie, v zmysle obnovenia **spojenia individuálneho vedomia človeka s pôvodným vesmírnym Vedomím a Životom, z ktorého pochádza.** Samotné fyzické, dýchacie cvičenia a meditácie sú nástrojom na očistenie, zharmonizovanie a zjemnenie životných energií a vedomia a prípravou na obnovenie základného spojenia a jeho vedomého prežívania.
A ako je to s pojmom **Tantra?** Toto slovo má viac možných významov aj interpretácií – avšak podobných z hlbšieho pohľadu. Aj samotní Indovia interpretujú slovo tantra viacerými spôsobmi. Jedným jeho významom je **pradivo, tkanina, vlákno, kontinuita, alebo jadro, podstata**. To je možné interpretovať v zmysle hlavných pojmov Tantry tak, že podstata vesmíru je božské absolútne Vedomie Šiva, ktorého tvorivou oživujúcou energiou je bohyňa Šakti. Ich neustálym extatickým milostným spojením sú tvorené všetky veci, bytosti a stvorenia, akoby v božskom tanci nepretržitej pulzujúcej energie. **Sú akoby utkané z jednej sily a vedomia v mnohorakých formách a podobách**, sú rôznymi "podobami jednej Šakti". Tantrik ich v meditácii spoznáva a prežíva ako súčasť seba v jednote – existujúce v nestvorenom vedomí Šivu. Už v tomto ponímaní je sexuálne sfarbenie, ale ak sa pozrieme na základné princípy života, nie je to neopodstatnené. Človek vzniká zo sexuálnej a milostnej túžby rodičov, je "utkaný" z pohlavných buniek a v pohlavných orgánoch. Prichádza na svet "posvätnou bránou", ktorú tantra nazýva Jóni (vagína). **Podľa tantrického učenia je duša človeka po smrti znova vťahovaná do tohto sveta silou ženského lona** a svojich sklonov voči nemu. Aj počas života vplýva sexuálna energia na vitalitu, emocionálne pozadie, tvorivé pohnútky a rôzne životné motivácie. To všetko Tantra vyjadrila vo svojej základnej predstave spojenia Šivu a Šakti, v spojení lásky a rozkoše, v tanci tvorenia svetov. Tento zásadný moment sa potom v Tantre prejavuje aj v praktických meditačných metódach, kde sa "pracuje" so sexuálnou energiou na rôznych úrovniach jej prejavu, od živočíšnej cez emocionálnu a mentálnu až po duchovnú. Lebo živé svetlo čistého vedomia obsahuje tú istú silu vo svojej najčistejšej a najpôvodnejšej podobe.

Dosiahnutie rozšíreného vedomia

Ďalším významom slova Tantra je spojenie koreňov sanskritských slov **"tan" – rozšíriť roztiahnuť** a **"trayaté" – oslobodiť, ochraňovať, čistiť.** Toto je v Tantre myslené ako cesta, metóda rozšírenia a oslobodenia vedomia a životnej sily. **Prekročenie hraníc vlastného tela a predstavy oddeleného ega, dosiahnutie otvoreného rozšíreného vedomia a prežívania jednoty života a jeho Zdroja.** Práve na to slúžia všetky praktické metódy, rituály, cvičenia, meditácie, mantry a jantry. Okrem iného, aj **meditácia v sexuálnom spojení muža a ženy rozvíjanom duchovným spôsobom.**

Individuálne cvičenia

V podstate má každý človek v sebe obe polarity, mužskú aj ženskú. Preto môže cvičiť niektoré metódy sám, iné v spojení muž – žena. Tie, ktoré sa dajú cvičiť osamote sú zahrnuté napríklad v niektorých typoch jogy. Na tom je postavená už samotná hatha joga. **Ha zamená slnko a Tha mesiac, v energetickom tele sú známe dráhy "ida" a "pingala" – mesačná ženská a slnečná mužská,** prostredníctvom ktorých sa cvičia vizualizácie a dýchania. Idú od nosných dierok cez mozog a dole popri chrbtici až po bod medzi pohlavím a konečníkom, slnečná sprava a mesačná zľava. Dýchacie cvičenia majú za cieľ najprv očistiť tieto dráhy a uvoľniť v nich prúdenie síl, potom vyvážiť mužskú a ženskú polaritu, a nakoniec ich spojiť v strednom kanáli, ktorý sa nachádza v chrbtici a aktivizuje sa pri meditácii. **Ak v týchto dvoch dráhach energie voľne prúdia, človek intenzívne vníma zmyslový svet, rôzne pocity hnutia a prejavy mysle, ak už energia mysle vstupuje do strednej dráhy, vnem zmyslov ustáva, myseľ sa stišuje a vníma sa jej živá podstata. Aj v tomto je ukrytá symbolika, že spojením a vyvážením mužskej a ženskej polarity nastáva prebudenie a osvietenie.**

Tento proces sa zrkadlí aj v kundalini-joge ponímaním, že na spodnej strane hlavného energetického kanála jemného tela je



Tantrická mandala spojenia mužského a ženského božstva a sfér vesmíru.

ženský pól, hadia sila, podstata tvorivej oživujúcej sily vesmíru (Šakti), a na hornej strane je mužský pól, podstata živého vesmírneho vedomia (Šiva). **Dýchaním, vizualizáciou (jantra), použitím vibrácie hlások (mantra) a smerovaním pozornosti vedomia sa prebúdza "spodná" sila (kundalini šakti), vedie**



Spájanie polarít a prebúdzanie centier a úrovní duchovnej energie pri individuálnej meditácii.

cez centrá energie k "hornej", s ktorou sa spojí, čím nastáva prebudenie vedomia, osvietenie, zmenený stav vedomia, prežívanie jednoty s vesmírnym životom. Tu vidíme opäť symboliku spojenia ženy a muža jemnou podstatou sexuálnej energie, ktoré vyvoláva zmenený stav vedomia a prežívania. Toto je práve ten kľúčový princíp, pochádzajúci z učenia Tantry.

Tantra v partnerskom spojení

Podobné princípy sa používajú aj pri meditácii v sexuálnom spojení, teda vo dvojici (prípadne v skupine). Tu je muž považovaný za vtelenie Šivu, žena za vtelenie Šakti a obaja v sebe tieto božské podstaty uctievajú. Vykonávajú rituál, prejavujú si úctu a lásku, vnímajú a prebúdzajú v sebe jemné energie rozkoše a lásky. **Rozdiel medzi tantrickým a bežným sexom je v tej posvätnosti rituálu, vo vzájomnom vnímaní božskej podstaty, v prejavovaní nesebeckej lásky, v meditatívnom spôsobe splynutia, v zameriavaní pozornosti na ženskú božskú tvorivú silu a mužské svetlo vedomia, v oslobodení sa od túžby, manipulácie a mysle ega, vo voľne sa rozbiehajúcom prúdení orgazmu, v jeho meditatívnom vnímaní bez zasahovania a bez konečného vybitia energie.** Takým prístupom sa energia orgazmu prehlbuje a prenáša do celého fyzického aj energetického tela, mieša sa v dvojici navzájom, prebúdza centrá energie a vedomia (čakry) a vyvoláva akoby tranz, zmenený stav vedomia, v ktorom sa prestáva vnímať čas a priestor, myseľ a dych sa spontánne stišujú a partneri extaticky prežívajú vesmírnu jednotu života, presahujúcu ich telá aj duše. Práve v tomto spočíva podstata Tantry – v rozšírení a oslobodení vedomia a vnútorných síl, v prežívaní milostného spojenia Šivu a Šakti v extatickom tanci vesmírnej tvorby a prepojenia všetkého so všetkým...



LIEČENIE ALERGIÍ ALTERNATÍVNOU METÓDOU

www.terramedica.sk

PODĽA ŠTATISTICKÝCH ÚDAJOV TRPÍ ALERGIAMI 30 – 40 % SVETOVEJ POPULÁCIE. NIEKTORÉ ZDROJE DOKONCA TVRDIA, ŽE NEJAKÝ TYP ALERGIE MÁ NA SLOVENSKU KAŽDÝ DRUHÝ ČLOVEK. POČET ALERGIKOV SA PRITOM NEUSTÁLE ZVYŠUJE BEZ OHĽADU NA VEK. AKO ALERGIA VZNIKÁ, ČO JE JEJ PRÍČINOU A EXISTUJE VÔBEC ÚČINNÁ LIEČBA?

Spektrum prejavov alergie je veľmi široké, od banálnej nádchy až po anafylaktický šok, ktorý môže skončiť aj smrťou. Alergické ochorenia, predstavované hlavne astmou sú v dnešných časoch na vzostupe. U každého štvrtého pacienta, ktorý trpí alergickou nádchou – vznikne astma.

Alergia je vlastne prehnaná, neprimeraná reakcia imunitného systému organizmu na látky, ktoré sú v našom prostredí bežné. Je spôsobená nesprávnou aktiváciou protilátok zo skupiny imunoglobulínu E (IgE) pod vplyvom alergénu. Väčšina ľudí s takou látkou nemá žiadne ťažkosti. No človek, ktorý má na alergiu predpoklady, môže byť na ňu citlivý. Jeho imunitný systém takúto látku mylne považuje za „nepriateľa" a zareaguje. Reakcie sú potom to, čo vidíme, ako prejavy alergie. Môže ísť o kýchanie, kašľanie, svrbenie kože, rôzne vyrážky.

Nemecký lekár Dr. Gerhard L. Rummel si vo svojej praxi všimol, že na spustení alergie sa vždy, okrem zdedenej dispozície, podieľa preťažená obrana organizmu. Jeho Infekčná téza hovorí o tom, že pri vzniku alergie hrajú, okrem genetických predpokladov, dôležitú rolu aj vírusové infekcie. Ak napríklad dieťa s alergickou predispozíciou bude zaočkované v čase, keď bojuje s chrípkovou infekciou, imunitný systém bude preťažený. Napriek tomu, že chrípková infekcia je bezprízнaková, organizmus skryto bojuje. Zaťaženie očkovaním v takto nesprávnom čase môže spustiť alergiu. Podľa Dr. Rummela záleží na druhu vírusového ochorenia, či vznikne

klasické alergické ochorenie, ekzém, neurodermitída alebo migréna.

A ako môže vzniknúť alergia u dospelého človeka? Osoba s alergickou dispozíciou dostane vírózu s nádchou, súčasne kvitne v blízkosti breza. Z dôvodu silného zaťaženia organizmu infektom a zápalom nosnej sliznice vznikne senná nádcha najskôr na brezu. Imunitný systém si pamätá všetko, s čím sa stretol. V budúcnosti, keď sa stretne s rovnakou látkou, zareaguje oveľa prudšou reakciou a je veľmi pravdepodobné, že sa pridajú aj ďalšie alergény.

Alergiu nie je dobré podceňovať, pretože alergická reakcia poškodzuje organizmus. Nejde „len" o kýchanie, či „len" o svrbenie kože. Alergický človek má skoro stále veľmi mierny zápal. Nemusí o tom ani vedieť, ale jeho organizmus je stále pripravený reagovať zhoršením zápalu, je zaťažovaný a poškodzovaný dôsledkami. Preto je potrebné alergiu liečiť, aj v čase, keď alergik nemá žiadne príznaky. Bez liečby alergik môže reagovať častými zápalmi – alergickými i nealergickými. Neliečený alergik teda môže byť často chorý a nevie sa presne prečo. Príčinou môže byť práve nerozpoznaná alergia.

Dr. Rummel v rámci okruhu foriem alergií rozdeľuje choroby na nasledujúce oblasti orgánov:

Kožné orgány: neurodermatída, psoriáza, akné, ekzémy, žihľavka, slnečná alergia, vypadávanie vlasov.

Dýchacie orgány: astma, polinóza, senná nádcha, chronická rinitída, bronchitída, sinusitída, opakujúce sa infekcie

Zažívacie orgány: ulcerózna kolitída, Crohnova choroba, chronická gastritída, kolitída, alergie na potraviny, celiakia

Nervové orgány: migréna, neuralgia, tinnitus, bolesti hlavy, problémy s chrbtom či chrbticou, nervové bolesti.

Pre alergikov je nevyhnutné vyhýbať sa kontaktu s alergénom. Pri peľovej alergii nie je jednoduché vyhýbať sa peľu – obmedzením pobytu v prírode na miestach a v čase vysokého výskytu peľu. V prípade alergie na zviera, je nutné odstrániť ho zo svojej blízkosti. Ak ťažkosti spôsobuje kozmetika, alebo bižutéria, alergik sa jej musí vzdať. Preto sa ako ideálna javí metóda **desenzibilizácie.** Ak je presne známy druh alergénu, je možná **špeciálna imunoterapia** alergénovými vakcínami. Do tela pacienta sa injekčne (alebo kvapkami do úst) pravidelne podávajú malé množstvá alergénu. Tieto množstvá sa stále zvyšujú, aby si imunitný systém „zvykol" na prítomnosť alergénu. Liečbou sa navodzuje toleranciu alergénu. Veľmi dobré sú hlavne výsledky pri liečbe alergie na peľ a na roztoče. Účinne pomáha aj vakcinácia proti hmyziemu jedu.

Jednou z ciest, ako sa zbaviť alergie desenzibilizáciou alergénov je **biorezonančná terapia.** Dr. Gerhard L. Rummel vyvinul špeciálnu metódu, ktorú je možné veľmi jednoducho aplikovať bez vedľajších účinkov takmer pri akejkoľvek alergii. **Certifikovaný prístroj dokáže načítať frekvenčnú vzorku alergénu, zmeniť jej elektromagnetické vlnenie a pomocou elektród vrátiť do tela pacienta tak, aby sa alergická reakcia na daný alergén už nielen nespustila, ale aby sa alergia úplne stratila**. Pri diagnostike alergií a následnej terapii sa biorezonancia uplatňuje už takmer 20 rokov. Úspešnosť individualizovanej liečby alergií pomocou biorezonancie je 79 – 89 %.

Biorezonančná terapia proti alergiám je na klinike alternatívnej medicíny Terramedica rozvrhnutá na niekoľko sedení. Prvé stretnutie s pacientom je najdlhšie – trvá zhruba 90 minút. Slúži predovšetkým na zistenie anamnézy, podrobnú diagnostiku a nastavenie terapeutického plánu. Potom nasleduje séria približne polhodinových terapií zameraných na aplikáciu úvodnej biorezonančnej terapie, podporu detoxikačných schopností organizmu a na liečbu alergie pomocou biorezonancie. Celkový počet sedení je individuálny a záleží na povahe alergie, obvykle sa celá terapia pohybuje v rozmedzí piatich až desiatich sedení. **Biorezonančná terapia nevyžaduje žiadnu špeciálnu prípravu a prebieha celkom bezbolestne. Terapeuti na klinike alternatívnej medicíny Terra Medica využívajú najmodernejšie certifikované prístroje Bicom 2000 a Bicom OPTIMA.** •

Zdravie, krása

www.rawfamily.com, www.markusrothkranz.com foto_Shutterstock

Väčšina civilizačných ochorení, ale aj priberanie na váhe, tvorba vrások či rýchly proces starnutia majú spoločný pôvod. Tým je nezdravý životný štýl a zloženie stravy, ktoré spôsobuje prekyslenie organizmu. Vnútorné prostredie nášho tela je mierne zásadité, rovnako aj naša krv je alkalická s pH 7,365. Prevažné množstvo našich bežných jedál má však kyslú povahu (mäso, chlieb, sladkosti, mliečne výrobky...) a organizmus má len niekoľko možností ako udržať zásadité prostredie, v ktorom môžu naše bunky prežiť. V kyslom organizme sa rozmnožujú parazity a anaeróbne baktérie, ktorých výlučky sú veľmi jedovaté. A tak náš organizmus ihneď reaguje.

Vytvorí si tukové bunky, aby kyseliny odizoloval od okolitého prostredia

Nadváha je teda problémom prekyslenia organizmu. Ak chceme zhodiť prebytočné kilá, musíme najprv alkalizovať naše vnútorné prostredie, teda prijímať čo najviac zásaditých potravín.

Vyprodukuje veľké množstvo cholesterolu

Cholesterol pôsobí ako ochranná vrstva proti kyselinám na stenách žíl. Čím viac nezdravých potravín jeme, tým je hodnota cholesterolu v našom tele vyššia, v konečnom dôsledku môže cholesterol spôsobiť upchanie žíl, čo zvyšuje riziko srdcovo-cievnych ochorení.

Na neutralizáciu kyselín použije vápnik z kostí

Vápnik je veľmi zásaditý, a tak organizmus automaticky siahne po vlastných zdrojoch. Dlhodobým následkom tejto obrannej reakcie je však postupné rednutie kostí – osteoporóza.

Určite ste o fungovaní kyselín a zásad v našom tele už mnoho počuli, málokedy si však tieto procesy uvedomujeme do dôsledkov. Rovnako, ako si veľakrát odmietame priznať, že zdravie je predovšetkým otázkou nášho postoja a voľby. Nie je nič jednoduchšie, ako si dať fastfood, zapiť ho sýteným nápojom a mať pocit, že sme telu dodali dostatok energie. Práve naopak. Na to, aby sa náš organizmus vyrovnal s takýmto obedom, spotrebuje na trávenie veľké množstvo energie a dôležitých látok. Ak mu nebudeme pomáhať vhodnou zásaditou stravou a nápojmi, cvičením a psychohygienou, degeneratívne procesy v našom tele budú prebiehať nekontrolovateľnou rýchlosťou.



Bolí vás hlava? Máte akné alebo herpesy? Priberáte? Trápia vás alergie? Cítite únavu? Nefunguje vám metabolizmus alebo vylučovanie? Mávate pálenie záhy? Zápach v ústach? Nemôžete spať a vaša psychika je ako na hojdačke? Príčinou môže byť práve prekyslenie organizmu!

Ten najdôležitejší článok, zodpovedný za to, ako sa cítime, ako vyzeráme a nakoľko sme zdraví, sme my sami. Ak si do internetového vyhľadávača zadáte heslo „alkalický životný štýl", získate celkom nové informácie a pohľad na fungovanie svojho tela. Je celkom možné, že po niektorých potravinách už nikdy nesiahnete, rovnako ani po cigaretách, káve či alkohole. Kyselinotvorné produkty si totiž pýtajú príliš veľkú daň..

Čo spôsobuje prekyslenie organizmu?

- nesprávne zloženie stravy – príliš veľa varenej mŕtvej stravy, mäsa, bielej múky, cukru, mliečnych výrobkov a mlieka a najmä zlá kombinácia potravín, ktorá spôsobuje hnilobné procesy v tráviacom ústrojenstve
- sýtené a sladké nápoje, vrátane ovocných štiav
- prílišné jedenie ovocia a orieškov
- alkohol, cigarety a káva

a dlhovekosť?

Tajomstvom je surová zásaditá strava



- nedostatok pohybu
- smog a znečistené prostredie
- jedovaté látky v potravinách (hnojivá, chemikálie a konzervačné látky)
- stres, nervozita a psychické poruchy

Ako sa správne stravovať?

Ako sa stravovať, aby sme boli zdraví a mali dostatok energie? Telo sa cíti v rovnováhe, keď prijíma viac zásaditých potravín a nápojov ktoré obsahujú veľa antioxidantov, čím neutralizujú tzv. voľné radikály, ktoré spôsobujú odumieranie buniek.

Zásadité potraviny

Až 70 % našej stravy by mali tvoriť **zásadité potraviny.** Najviac zásaditá je **surová zelenina, ktorú by sme mali jesť s každým jedlom, zásadité sú však aj niektoré kyslé potraviny ako paradajka, grapefruit, citrón, vhodné sú strukoviny, za studena lisované oleje, klíčky a výhonky, riasy** v akejkoľvek forme, mandle, ryby, basmati ryža a chleby neobsahujúce pšenicu.

Zásaditý je aj špeciálny **ume ocot,** vyrobený zo sliviek umeboši, ktorý podporuje trávenie a vytvára ideálne prostredie v organizme. Dostanete ho



v predajniach zdravej výživy. Je mimoriadne zdravý a chutný – spája v sebe slanú a kyslú chuť súčasne. Skúste ho zaradiť do jedálnička pri tvorbe šalátov, ale aj polievok a prívarkov, prípadne si každé ráno nakvapkajte niekoľko kvapiek do pohára s vodou. Veľmi rýchlo budete na svojom trávení pozorovať pozitívne zmeny. Väčšina iných octov je silne kyselinotvorná a mali by sme ich zo svojho stravovania radšej vylúčiť.

Kroky k väčšej zásaditosti organizmu:

- zaradiť do svojho jedálnička **až 50 % surovej stravy,** ktorá obsahuje všetky minerálne látky v správnych a stráviteľných pomeroch, ako aj aminokyseliny, z ktorých si telo vyrába bielkoviny. Ideálne sú zmixované zelené šaláty a zelenina obsahujúce okrem antioxadintov aj množstvo vlákniny, ktorá odvádza z tela toxíny cez tráviaci systém. **Surová strava je živá strava, bohatá na vitamíny a enzýmy.**
- dopriať si **pravidelný pohyb** – cvičením, dýchaním a potením sa vylučuje kyslosť z organizmu. Ideálne je byť aspoň 3 hodiny denne na čerstvom vzduchu.
- dbať na **psychiku a pozitívne emócie** – úsmev, dobrá nálada, pekné vlastnosti, jemné dotyky a láska by mali byť našou každodennou súčasťou.
- **piť denne 3 – 5 litrov vody** (filtrovanej, ideálne doplnenej o zásaditú sódu bikarbónu v pomere pol čajovej lyžičky na liter vody)

Mixovaná zelenina – 100 % efekt

- aby sme mohli využiť všetky látky zo zelenej stravy musíme ju poriadne prežuť. Na to, aby bola potrava naozaj dobre stráviteľná a plne využiteľná pre náš organizmus, mali by sme každé sústo prežuť 60 – 80 krát. Keďže sme sa žuvaniu už odnaučili, je lepšie vhodným mixérom rozlomiť štruktúru zeleniny. Stáva sa potom ľahko stráviteľnou.
- mnohým ľudom zelenina nechutí. V zmixovanej forme však môže byť chutná a prijateľná.
- mixovaním dostanete zeleninu do tela v koncentrovanom množstve. Nikdy by ste nezjedli toľko lístkov šalátu, koľko ich zjete vo forme krémového smoothie mixovaním zeleniny nevzniká žiaden odpad a príprava je veľmi rýchla
- zelené potraviny pre mixovanie nemusíte iba kupovať, dajú sa aj voľne zbierať v prírode: malinové listy, žihľava, medovka, púpava...
- oveľa menej prostriedkov vás bude stáť zelený nápoj na každý deň, ako kompenzácia zdravotného stavu liekmi, nehovoriac o vlastnom pocite, vitalite a zdraví

Správnym zložením jedál s prevahou zásaditej surovej stravy a alkalickým životným štýlom, ktorý sme sa tu snažili aspoň v skratke načrtnúť, sa dá ovplyvniť väčšina civilizačných ochorení – od žalúdočných vredov, cez migrény, alergie, nadváhu, menštruačné bolesti... až po vážne degeneratívne ochorenia. Surovou zelenou stravou sa dá výrazne spomaliť aj proces starnutia a tvorby vrások a celkovo naštartovať prirodzený metabolizmus nášho tela a jeho ochranné mechanizmy. Najväčším benefitom je však celková fyzická a psychická pohoda, dobrá imunita, dostatok vitálnej energie a pevné zdravie.

Už ste rozmýšľali, čo si dnes dáte na obed? •

www.vitamix.sk



Vitamix
TOTAL NUTRITION CENTER

Dokonalá harmónia

- ✔ rýchlej prípravy
- ✔ dobrej chuti
- ✔ zdravej výživy

VITAMIX
ZÁRUKA NA 7 ROKOV
GARANCIA



mixér Vitamix 5200 TNC

€ 599,-

*“Ak ho budete mať, **oceníte jeho prínos** a na cene Vám už nebude záležať.”*

www.vitamix.sk

UPOZORNENIE ZDRAVOLÓGA - Tento produkt je vysoko-návykový

Musíme mať VRÁSKY?

Vrásky, ktoré sme v detstve tak milovali na našich starých rodičoch, nás zvyčajne okolo 35-ky začnú celkom trápiť. Obzeráme sa v zrkadle, robíme na seba rôzne grimasy a skúmame, kde sa objavili. Rozmýšľame, ako sa ich zbaviť a čím ich vyhladiť. Prečo ich má niekto viac a niekto menej, prečo sa niekomu objavia skôr a iným až v neskoršom veku?



Anka Kanovská
(Slovensko)
cinskamedicina
@alternativ.sk







Vzápadnej kultúre a medicíne vládne názor, že vrásky sú spôsobené stratou obsahu vody v pokožke alebo v podkožnom tuku, čo následne zapríčiňuje stratu elasticity tvárových vlákien. Klasická čínska medicína však tvrdí, že príčinou sú naše vnútorné orgány. Naša pokožka a pleť odzrkadľujú to, v akom zdravotnom stave sú naše orgány a ako dobre fungujú všetky fyziologické procesy. Týka sa to najmä správnej krvotvorby a dostatočnej energie obličiek. Vrásky úzko súvisia s nedostatkom energie a krvi a následne s podvýživou pokožky tváre. Ich tvorba je ovplyvnená predovšetkým oslabenou funkciou sleziny a obličiek.

Čo spôsobuje tvorbu vrások?

Za naše vrásky môže predovšetkým nedostatočná krvotvorba a oslabená energia obličiek. Krvotvorbu má na starosti najmä slezina, ktorá vytvára krv z prijatej potravy a nápojov. Je dôležité, aby mala dostatok energie, teda sily na tvorbu krvi. Potom môže prekrviť našu pleť a zabrániť tvorbe vrások. Energiu obličiek získavame (dostaneme do daru) pri počatí od našich rodičov a počas života si ju pestujeme správnym životným štýlom. Často je to však opak pravdou a my si energiu obličiek postupne vyčerpávame zlým hospodárením s vlastnými silami. Obličky ukrývajú našu životnú silu, čím rýchlejšie si ju vyčerpávame nezdravým životným štýlom, tým skôr starneme.

SLEZINA, KRV a VRÁSKY

Čo spôsobuje oslabenie krvotvorby? Príčin je viacero – nadmerné krvácanie

(napr. pri pôrode, rôznych operáciách alebo ochoreniach), dlhodobé ochorenia a ich liečba rôznymi chemickými liekmi a celkovo oslabená slezina – nesprávnou stravou, starosťami a sedavým životom.

Ako sa prejavuje slabá krvotvorba?

Bledá tvár a pery, chudokrvnosť, suchá pokožka a oči, krehké, veľmi jemné a suché vlasy, vrásky, nočné potenie, ťažkosti so zaspávaním, veľa snov, emočná zraniteľnosť, sklony k rýchlej únave, horúce chodidlá v noci, ľahká tvorba modrín, bolesti svalov, silná alebo naopak slabá menštruácia, krvácanie z nosa, krv v moči alebo stolici, sexuálna nechuť, lenivosť, búšenie srdca.
Slezina je totiž orgán, ktorý je zodpovedný za tvorbu krvi v našom tele. Krv vyživuje všetky časti tela. Zásobuje nielen jednotlivé orgány ale aj svaly, šľachy, väzivá, tkanivá, pokožku... Príkladom slabej krvotvorby sú napríklad ranné bolesti chrbta – nie však chrbtice, kostí a stavcov, ale svalov, šliach a tkanív. Chrbát bolí tak, že sa nemôžeme zdvihnúť z postele, no keď sa rozhýbeme, chvíľu pochodíme, bolesti ako zázrakom zmiznú. V tele totiž nebolo dostatočné množstvo krvi na to, aby dobre zásobila svaly a šľachy chrbta a tie ráno nie sú pevné a pružné. Podobné je to aj s vráskami. Pri nedostatočnej krvotvorbe je pokožka tváre a aj celého tela zle vyživovaná krvou a tekutinami, následne vysychá, stráca pružnosť a tvoria sa vrásky. Vrásky sa tvoria postupne a pomaly a niekedy si ich nemusíme s nadmerným krvácaním alebo ťažkou chorobou vôbec spájať. Sú však ich prejavom a preto by sme mali hneď počas rekonvalescencie zvýšiť podporu krvotvorby a stimuláciu sleziny.

NAŠA RADA:
Akú kozmetiku používate? Bežnú, alebo prírodnú? Bežné hydratačné krémy obsahujú veľké množstvo vody, ktorá sa však v letných horúčavách ľahko z pokožky odparí a v zime zasa ochladí a stuhne, takže nikdy nedosiahnete cielený efekt. Vhodnejšie sú hydrofilné oleje, ktoré nielenže úžasne vyživujú pokožku, zvlhčujú, dodávajú vitamíny, ale aj krásne voňajú. Ak máte mastnú pokožku, nedajte sa odradiť, existujú oleje aj na mastnú pleť, ktoré zharmonizujú vlhkosť pleti.









Ako podporiť krvotvorbu?

Vo všetkých prípadoch sa zameriame na posilnenie funkcií sleziny.
Žalúdok, prijíma potravu a nápoje a slezina mu pomáha vytvoriť z nich dostatočné množstvo energie a krvi pre správny chod nášho organizmu. Celý tento proces sa oslabí v prípade, že konzumujeme nesprávnu a nezdravú stravu. **Slezina nemá rada sladkosti, mlieko a mliečne výrobky a ťažké jedlá.** Zlepšenie krvotvorby vyžaduje špeciálnu a dlhodobú výživu, ktorá posilňuje tvorbu novej krvi. Obnova dostatočnej tvorby krvi v tele pomocou stravy a byliniek je dlhodobý proces vyžadujúci množstvo trpezlivosti a disciplíny v stravovaní. Zmena sa neudeje zo dňa na deň, no musí byť zakorenená hlboko v našej mysli. Je to v podstate zmena na celý život a človek sa s ňou musí zmieriť. **Do každodenného jedálnička treba za-**

foto_Shutterstock

radiť potraviny, ktoré podporujú krvotvorbu – zelené listové šaláty, špenát, mangold, brokolicu – všetko zelené je bohaté na chlorofyl, ktorý napomáha vstrebávaniu železa a tým aj výrobe novej krvi. Z obilnín je to hlavne jačmeň a pohánka. Jačmeň podporuje správne funkcie sleziny a žalúdka, dopĺňa energiu a odvádza z tela prebytočnú vodu. Pohánka zas obsahuje rutín, ktorý spevňuje cievne steny. **Namiesto sladkostí pojedáme sušené ovocie (najmä datle, marhule, moruše), orechy a semienka (hlavne vlašské orechy, čierny sezam, mak).** Ovocie je tiež bohaté na množstvo vitamínov a minerálov, ktoré prispievajú k zlepšeniu krvotvorby – **čierne ríbezle, čučoriedky, čerešne a červené hrozno** – všetko červené ako krv. Zo zeleniny konzumujeme hlavne **červenú repu, pór, mrkvu a tekvice.** Naše staré babičky do jedál pridávali **šafrán.** Je to liečivá bylinka, ktorá aktivuje krvný











obeh, odstraňuje krvné zrazeniny a reguluje menštruáciu. Namočte si ho na noc do vody, ráno preceďte a potom v nej uvarte ryžu. Bude mať krásnu farbu a bude oveľa výživnejšia. Ak máme nedostatok železa, hemoglobínu, či červených krviniek aj oficiálne na papieri, nezabúdajme na konzumáciu červeného mäsa, pečienky a vajíčok. **Zároveň by sme mali obmedziť príliš slané, štipľavé a kyslé jedlá, rafinovaný cukor, mlieko a mliečne výrobky.** Tie zbytočne zaťažujú trávenie a podporujú tvorbu hlienov. Okrem stravy treba myslieť aj na dobré prekrvenie celého tela, aj pleti. To môžete urobiť **bylinnými čajmi napr. z arniky, angeliky či omanu pravého,** no pomôže aj šport alebo iný pohyb, ktorý rozpumpuje srdce a celý krvný obeh.

OBLIČKY, ENERGIA A STARNUTIE

Obličky sú podľa tradičnej čínskej medicíny jedným z najdôležitejších orgánov tela. Uchovávajú v sebe energiu, ktorú Číňania volajú „esencia života". Časť z nej sme dostali pri počatí od svojich rodičov (prenatálna energia) a počas života by sme si ju mali pestovať a dopĺňať pomocou správnej životosprávy, pohybu či postoja k životu (postnatálna energia). Väčšinou sa však zanedbávame a často musíme siahnuť do zásob vzácnej prenatálnej sily. Keď je esencia života vyčerpaná, zomierame. Ak teda chceme dlho žiť a dobre sa cítiť, mali by sme ju dopĺňať a posilňovať. V Číne bolo tradíciou, že mladé páry zhruba 2 roky pred počatím svojho potomka posilňovali energiu obličiek, aby odovzdali svojmu dieťaťu čo najviac vnútornej sily.

Čo oslabuje obličky?

Energiu obličiek vo všeobecnosti oslabuje najmä nadmerný stres, prepracovanosť a iné fyzické či mentálne preťažovanie, pôžitkárstvo, nadmerná sexuálna aktivita, nesprávna výživa, nedostatok spánku, prílišné státie (napr. v zamestnaní) alebo chodenie (namáhavá turistika), nedostatočný pitný režim, a smútok. Slabosť energie obličiek môže byť aj vrodená. A naopak – silná energia obličiek môže byť vrodená, zdedená od rodičov, to platí aj o kvalite pleti.

Ako sa prejavuje oslabenie energie obličiek?

Každý z nás je jedinečný a u každého sa môže oslabenie obličiek prejaviť v inej forme. Oslabenie esencie sa prejavuje prevažne ako predčasné starnutie a tvorba vrások, tmavé kruhy pod očami, bolesti kolien a krížov, u detí poruchy rastu a duševného vývoja, celková slabosť a únava, impotencia, lámavosť až mäknutie kostí, horúčava v kostiach, zábudlivosť, sklon k potratom alebo



neplodnosť, výtoky, opuchy, vysoký krvný tlak, dýchavičnosť, závrate, hučanie v ušiach, pomočovanie, erotické sny, predčasná ejakulácia a menštruácia, osteoporóza, nedostatok odvahy, zbabelosť.

Ako podporiť energiu obličiek?

Obličky zohrávajú v našom tele veľmi významnú úlohu. Nielenže skladujú v sebe esenciu života, ale vplývajú aj na obeh vody v tele, riadia pohlavné funkcie, sú súčasťou procesu dýchania – hovorí sa, že „nasávajú energiu pri nádychu", zodpovedajú za vyživenie kostí, kostnej drene a mozgu a dokonca sa podieľajú na tvorbe novej krvi. Číňania kladú na výživu obličiek veľký dôraz. Keď sa o ne dobre staráme, zabezpečia nám dlhovekosť, mladý vzhľad, krásne zuby, pevné kosti a bohaté vlasy. Posilňujú ich najmä pohybom im vlastným: čchi-kungovými cvičeniami, meditáciami alebo jogou.

V jedálničku majú prevažne **prirodzene slané potraviny, ktorými sú ryby, strukoviny a morské riasy.** A tak si aj my do stravy zaraďme z obilnín **pšeno a ryžu a zo strukovín fazuľu – ľadvinku, sóju a mungo. Zo zeleniny podporuje obličky hlavne petržlen, zeler, uhorky, pažítka, petržlenová vňať a z ovocia si vyberme hrozno, melón, moruše, gaštany. Prirodzene slané sú aj olivy a slivky umeboši.** Môžeme pravidelne popíjať **bylinkové čaje z prasličky,**



Drink z melasy

Melasa nazývaná tiež „čierne zlato". Má rôzne chute, čo závisí od druhu cukrovej trstiny a výrobcu. Nenechajte sa odradiť prvým dojmom a vyberte si tú vašu. V melase sú obsiahnuté všetky živiny, o ktoré je ochudobnený biely rafinovaný cukor. Obsahuje množstvo vitamínov a minerálov hlavne železo, vápnik, horčík a iné. V našom tele podporuje krvotvorbu a zaháňa únavu. Dajte si hocikedy počas dňa pohár vlažnej vody, v ktorej ste rozmiešali čajovú lyžičku melasy.

horčiaku, kvetu bazy čiernej a žihľavy. Výborným prostriedkom na podporu obličiek a redukciu vrások je aj **želatína.** Dá sa bežne dostať v potravinách a môžete si ju nasypať na ktorékoľvek jedlo počas dňa. Určite vám zlepší kvalitu pokožky i vlasov.

Z emocionálneho hľadiska posilní ľadviny viac odvahy, chuť zariskovať, skúsiť niečo nové a nebáť sa zodpovednosti. Ľudia s oslabenými obličkami budú mať v tomto smere ťažkosti a budú sa dlho rozhodovať, kým spravia prvý krok.

V strave sa vyhýbame presoleným polotovarom ako sú údeniny, salámy, konzervy, sýtené minerálne vody s vysokým obsahom sodíka atď. A v živote sa snažíme vyvážiť prácu s oddychom, pravidelne si zašportujeme a nepodliehame excesom ani v jedle a ani v sexuálnom živote.



ĎALŠIE OVERENÉ TERAPIE NA OBMEDZENIE TVORBY VRÁSOK:

Face akupunktúra – je veľmi účinná, zvyšuje a udržiava obsah vody a tukov v pokožke, stimuluje priechodnosť dráh na tvári tak, aby tam prúdil dostatok energie a krvi. www.terramedica.sk

Lymfatická masáž tváre – pozor, je rozdielna od klasickej kozmetickej masáže, no veľa kozmetičiek sa ju už naučilo pre jej výborné výsledky na vyhladenie vrások. Táto masáž odvádza toxíny a odpadové látky z pokožky tváre, ktorá sa následne vypne a rozžiari.

Premieľanie oleja v ústach – výborný detoxikačný prostriedok na všetky časti hlavy. Používa sa na to kvalitný olivový alebo sezamový olej, oba lisované za studena. Do úst sa vloží 1 polievková lyžica oleja a ten sa v ústach neustále premieľa cca 30 minút a potom sa vypľuje. Následne si vypláchneme ústa teplou vodou a umyjeme si zuby.

Masky – okrem klasických uhorkových je veľmi účinné aj bahno z mŕtveho mora alebo čerstvá čerešňová šťava jemne vklepaná do pokožky tváre. Výborná je aj maska zo stévie, ktorá zároveň čistí pleť od zápalov (napr. akné).

Gymnastika tváre – pomôže prekrviť pokožku, precvičí svaly na tvári a podporí pružnosť tkanív. Praktikovať ju môžete kdekoľvek aj pri práci s počítačom.

Pitný režim – je dôležitý nielen pre výživu pleti ale aj pre celé telo. Pozor však na minerálne vody s vysokým obsahom sodíka. Dajme prednosť bylinným čajom, vlažnej prevarenej vode alebo ovocným či zeleninovým šťavám.

Raňajky na podporu krvotvorby:

5 polievkových lyžíc jačmenných krúpok (dostať bežne v potravinách), 4 – 5 dcl vody, 1 čajová lyžička sezamového oleja, 3 – 5 ks bio sušených datlí, 1 polievková lyžica zomletého čierneho sezamu. Na panvičke rozohrejeme sezamový olej, pridáme krúpky a mierne ich doružova opečieme. Zalejeme vodou, pridáme vykôstkované datle a dusíme cca 25 minút. Ak sa vám zdá, že je to príliš zdĺhavá príprava na ráno, uvarte si tieto raňajky už večer. Ráno ich len vytiahnete z chladničky, prihrejete a zjete. Takéto výživné jedlo vás nabije energiou na celý deň a zároveň stimuluje krvotvorbu. Jačmeň je sám o sebe osviežujúca potravina, ktorá harmonizuje slezinu a žalúdok a podporuje tvorbu energie a krvi. Čierny sezam výrazne stimuluje krvotvorbu, tonizuje esenciu života a zvlažuje črevá. Datle sú nielen prirodzene sladké, čo výborne osladí celý pokrm, ale sladkou chuťou zároveň dopĺňajú energiu sleziny, podporujú krvotvorbu a upokojujú na duši. Ako obmenu skúste varené gaštany – je to naozaj výborná kombinácia a podporíte nimi aj obličky.

Slezina súvisí so: žalúdkom, zemou, žltou farbou, vlhkom, babím letom, sladkou chuťou, svalmi a tkanivami, perami, slinami.

Obličky súvisia s: močovým mechúrom, vodou, čiernou farbou, chladom, zimou, slanou chuťou, kosťami, kostnou dreňou, mozgom, nervovým systémom, zubami, vlasmi, sluchom a ušami.



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

Levanduľové madlénky s čajom

POTREBUJEME:

- 80 g hladkej múky
- 115 g rozpusteného masla
- 2 vajíčka
- 1 PL sušenej levandule
- 1 PL vanilkového extraktu
- 1/2 ČL prášku na pečenie
- štipka soli

PRÍPRAVA:

Predhrejeme rúru na 180 °C. Do múky pridáme prášok na pečenie a soľ. Primiešame levanduľu. V druhej nádobe vymiešame do hladka vajíčka, cukor a vanilkový extrakt. Pridáme múku, rozpustené maslo a dobre vymiešame. Formičky vymastíme maslom a vysypeme múkou. Naplníme hmotou cukrárske vrecko a naplníme formičky. Dáme do rúry a pečieme cca 12 minút do zlatista. Vyberieme z rúry a necháme asi 5 minút vychladnúť, kým ich vyberieme z formičiek.



foto_**Miroslav Kubečka**
(Bratislava, Slovensko)

recepty_ **Marco**

Čaj s mätou

POTREBUJEME:

1 ČL sušenej levandule
2 PL čerstvej mäty
1/2 l horúcej vody

PRÍPRAVA:

Bylinky zalejeme horúcou vodou a lúhujeme cca 5 min.

Levanduľa na tanieri



Čokoládovo-levanduľová pena s mandlami

POTREBUJEME:

- 250 g kvalitnej čokolády
- 400 ml smotany na šľahanie
- 5 žĺtkov
- 1 PL sušenej levandule
- 2 PL vanilkového cukru

PRÍPRAVA:

Rozlámeme čokoládu a vo vodnom kúpeli necháme roztopiť. Stiahneme z plameňa, necháme trochu vychladnúť a vmiešame do žĺtkov. V malom hrnci privedieme do varu smotanu s levanduľou a vanilkovým cukrom. Smotanu potom scedíme, necháme vychladnúť, vyšľaháme a vlejeme k zmesi čokolády a žĺtkov. Odložíme na pár hodín do chladničky. Potom lyžičkou vytvarujeme koláčiky, ktoré môžeme posypať kakaom, mletými orechmi, alebo nasekanými mandľami.

VO VÍNE JE KRÁSA

text_ Táňa Nitková
foto _ Shutterstock

Víno neprináša iba potešenie pre dušu a chuťové poháriky. Víno tiež omladzuje, skrášľuje, ozdravuje a nádherne uvoľňuje. Tak sa teda nečudujte, že sa dá využiť aj na iné druhy potešenia ako je jeho pitie. Zvlášť vtedy, ak prichádza jeho čas.

Peeling Sauvignon, masáž Merlot a kúpeľ Cabernet... Viete si predstaviť tú krásu a potešenie? Sú to predsa nádherné vína, ktoré dokážu veľké divy... Zvyšujú elasticitu pokožky, udržujú ju mladistvú, dodávajú jej vitalitu a jas. A to ešte nie je všetko. Vínna skrášľujúca terapia zbavuje telo od nahromadených toxínov, posilňuje krvný obeh a imunitný systém, podporuje prekrvenie a látkový metabolizmus. A práve preto sa ku slovu dostali aj vínne kúpele, masáže či sa vyvinuli krémy a séra s extraktmi z hroznových bobúľ. Dokonca vznikli aj veľké spa a kúpele, ktoré sa na vínne procedúry špecializujú. Kto by to nechcel vyskúšať?!

SILA ZRNIEČKA

Už milenky kráľa Ľudovíta XIV. si svoju pleť pravidelne čistili šťavou z hrozna. Prečo tento recept na krásu skutočne funguje, vie sa až dnes – v zrniečkach a v šupke z hroznových bobúľ sú totiž ukryté silné látky s anti-agingovými účinkami, ktoré vyhladzujú vrásky. Reč je o polyfenoloch, silných antioxidantoch, ktoré chránia pleťové bunky pred agresívnym oxidačným stresom spôsobeným voľnými radikálmi, ktoré vyvolávajú predčasné starnutie. Nachádzajú sa predovšetkým v červenom hrozne a ich účinky sú asi 50-krát efektívnejšie ako majú najznámejší lovci radikálov – vitamíny C a E.

Polyfenoly sa stali známe v súvislosti s tzv. francúzskym fenoménom, ktorý odhalil fakt, že Francúzi aj napriek na tuk bohatej strave trpia výraznejšie menej na srdcové infarkty a cievne ochorenia ako obyvatelia iných vyspelých krajín. Mnohé štúdie, ktoré túto záležitosť rozpitvávali zo všetkých možných pohľadov a strán dokázali, že pravidelný, striedmy konzum vína a hroznovej šťavy či muštu chráni srdce a cievy. Ktoré mechanizmy pôsobia na pokožku človeka blahodarne zvonku sú ešte predmetom ďalších podrobných štúdií, no vedci i kožní lekári vedia, že polyfenoly chránia aj kožné bunky.

JULIETTE AJ MADONNA

Prvá kozmetická línia založená na extraktoch z hrozna, ktoré obsahujú okrem polyfenolov aj ovocné kyseliny, minerály či esenciálne oleje, sa na trhu objavila v roku 1995. Za jej „objaviteľov" sa považuje rodina francúzskych vinárov Cathiard-Thomas. Ich značka Caudalie sa od roku 1999 prepracovala do viacerých významných a renomovaných kúpeľov





vo svete a jej mámivú chuť objavili aj celebrity ako Madonna či Juliette Binocheová. Obe dámy nedajú dopustiť najmä na zábaly Merlot či telový peeling á la Caudalie. Ozdravujúce a pokožku skrášľujúce peelingy s obsahom hroznového oleja a pomletých jadierok efektívne zbavia pokožku odumretej zrohovatenej vrstvy a nádherne ju prekrvia a zjemnia. Výsledok? Nádherná, ako hodváb hladká pokožka!

Na domáce ošetrenie sa produkty s extraktmi z hrozna dajú kúpiť už aj v parfuméria ch či drogériách. Nemusíte s nimi nič robiť, sú pripravené na okamžitú aplikáciu. Ak však máte chuť vyrobiť si takýto revitalizačný peeling doma, zmiešajte za plnú hrsť hroznových zrniečok rozdrvených v mažiariku so 4 polievkovými lyžicami medu a s 2 polievkovými lyžicami oleja z hroznových jadierok. S touto zmesou si potom dôkladne vyšúchajte celé telo a osprchujte sa teplou vodou.

KRÁĽOVSKÝ OLEJ

Hroznový olej hrá vo vínnej terapii veľmi dôležitú úlohu. Nielen na jeho vnútorné použitie a na varenie. Za studena lisovaný hroznový olej z vínnej révy (vitis vinifera) totiž obsahuje aktívne látky – najmä nenasýtené mastné kyseliny. Má jemnú orechovú chuť a sýtu žltozelenú farbu. A tiež pyšnú cenu! Liter tohto kvalitného oleja stojí od 25 euro vyššie. Bodaj by nie, keď na jeden liter spotrebujete až 50 kíl hroznových jadierok!

Vínna terapia v kúpeľoch dokáže divy a jej účinky blahodarne pôsobia na telo, dušu i ducha. Napriek tomu je stále málo kúpeľov, ktoré sa na tento typ terapie špecializujú a majú v ponuke komplexný rad procedúr a terapií s produktmi z hrozna vrátane vínnej ochutnávky, vínnych jedál a prechádzok po viniciach. Inšpirácia sa pritom dá čerpať už z receptov sv. Hildegardy von Bingen, ktorá odporúčala piť rizling s ružovými lupienkami. My vám však počas tohtoročného vinobrania odporúčame vyskúšať si aj iné zážitky!

Máte chuť ochutnať vínne kúpele?
Tu je pár tipov, kde si ich môžete vyskúšať!

FRANCÚZSKO: Les Sources de Caudalie, zámok Chemin de Smith Haut-Lafitte, Bordeaux-Martillac, www.sources-caudalie.com

RAKÚSKO: Loisium Wine & Spa Resort, Langenlois, Dolné Rakúsko, www.loisium.at

SLOVENSKO: Hotel Bojnický vínny dom, Bojnice, www.bojvin.eu •

Sofistikovaná prirodzenosť

Po kombinačne náročných uplynulých sezónach nám makeup artisti predstavujú sviežu, prirodzenú tvár podčiarknutú mäkkými a neutrálnymi tónmi v kontraste k tmavým rúžom a multiblokom farieb na očných viečkach. Či už s bohatým nadbytkom alebo elegantným vynechaním farby na vašich lícach, mihalniciach alebo perách - urobte vyhlásenie, že túto jeseň kráčate vpred. A nechajte svoje oči povedať celý príbeh za vás…

text _ Zuzana Balušková foto_ Shutterstock

Aktuálna sezóna jeseň/zima 2012 je naozaj veľmi priateľská pre všetky ženy bez ohľadu na praktické skúsenosti a zručnosti v skrášľovaní sa. Zároveň je tu ideálny čas pretriediť, doplniť a vyčistiť naše kozmetické taštičky. Určite by nám v nich nemal chýbať makeup v správnom odtieni, korektor, púder, lícenka, maskara, očné linky a tiene, ale aj rúž či lesk na pery. A keď už máme všetky produkty, môžeme ísť vyskúšať nové trendy!



SVIEŽA A PRIRODZENÁ TVÁR

Svieža, jasná a žiarivá pleť akoby bez líčenia je zvyčajne výsadou jarných módnych prehliadok, no k všeobecnému prekvapeniu si našla svoju cestu na veľké móla aj túto sezónu. To však neznamená, že budeme ignorovať makeup! Základom tohto trendu je totiž ľahká konzistencia dekoratívnej kozmetiky, ktorá vytvorí veľmi jemnú, temer neviditeľnú vrstvu na vašej tvári. Znovu pripomeniem, že je potrebné aby bol odtieň makeupu a púdru identický s vašou pleťou. Prípadné problémy a nedostatky svojej pleti skúste neprekrývať, ale riešiť kvalitnou stravou, dostatkom odpočinku, filtrovanej vody a pohybu. Pozor na podvedomé škrabkanie tváre, tiež na kozmetiku po záruke a jej možné alergény, ale aj na aplikátory a štetce spred piatich rokov, ktoré neboli ani raz správne ošetrené…

PERY S NÁDYCHOM MORUŠE

Červený rúž je pre jeseň správnou voľbou, no na dosiahnutie tých najpodmanivejších pier tejto sezóny použite vínovo červené až tmavo čokoládové rúže. Nezáleží ani tak na jeho prevedení - či je krémovo matný alebo s ultra vysokou textúrou lesku, hlavne musí byť kvôli kontrastu vyvážený perfektnou pleťou. Celá finta spočíva v príprave: mäkkou zubnou kefkou odstráňte z pier veľmi zľahka akékoľvek nedostatky predtým, ako nanesiete výživný balzam ako podklad pod váš rúž.





Podľa vlastného vkusu, upravte intenzitu buď nanesením novej vrstvy rúžu alebo jemným otlačením pier do kozmetického obrúsku.

FUTURISTICKÉ MAČACIE OČI

Aj keď sme mali možnosť vidieť na predvádzacích mólach extrémne líčenie pre vytvorenie efektu "mačacích očí", nemusíme tento trend hneď odmietnuť. Práve naopak. Zariskujte trošku viac ako obyčajne a oprite sa do uhľovo čiernych očných liniek, ktoré naneste v dramaticky hrubých ťahoch, alebo skúste použiť koncentrované očné tiene, ktoré potiahnite až za vonkajšie kútiky vášho oka na zdôraznenie vášho pohľadu.

DEFINOVANÉ OBOČIE

Pri retro pohľadoch na eleganciu dôb minulých, nie je veľkým prekvapením, že pekné a výrazné obočie bude dominovať makeupu tejto sezóny. Pri úprave obočia odstránime naozaj len pretŕčajúce obrvy a celý oblúk zvýrazníme mierne pomocou matných očných tieňov alebo výrazne vďaka ceruzkám na obočie. Naozaj nič nepokazíte, ak si predtým, ako vyrazíte na party, svoje obočie trochu prizdobíte - nalepením kamienkov, trblietok alebo pigmentom.

DÚHOVÉ DYMOVÉ LÍČENIE

Dymové líčenie, stálica v makeup trendoch, sa nám v minulých obdobiach predstavila v rôznych farebných variáciách od čiernej, cez modrú, fialovú až po sivú. V tejto sezóne sa k nám dostáva v neutrálnych hnedých farbách. Úplným hitom je viacfarebné dymové líčenie, pri ktorom umiestňujeme bloky farieb v dúhových odtieňoch tak, aby sme dosiahli dramatický, podmanivý look.

BONUS: SILVESTROVSKÝ MAKEUP

Nech už sú vaše silvestrovské plány na tento rok akékoľvek, váš makeup by mal byť jedinečný! Na oslavu si vyberte hneď z niekoľkých možností – dúhové očné tiene vhodne skombinované s farebnými trblietkami alebo pigmentom; dymové líčenie vylepšené ozdobnými kamienkami







vo vonkajšom kútiku oka alebo na obočí tak, aby citlivo dotvorili váš výraz, alebo môžete staviť na modré odtiene, ktoré skombinujte so zlatou alebo striebornou farbou. Na líca aplikujte jemnú ružovú alebo broskyňovú lícenku, no nezabudnite však tvár dobre prepudrovať.

Rúž zvoľte v červenej, šarlátovej alebo burgundskej farbe. Pre rafinovanejší glamour look siahnite po jemnejších, pastelovejších odtieňoch a uberte na celkovom lesku. Nebojte sa experimentovať s intenzitou, leskom a farbami - makeup sa dá vždy odstrániť. :)

Milé dámy, prajem vám ultra trblietavý rok 2013, plný dobra, radosti, zdravia a lásky. Lásky k sebe, k ostatným a k svetu. Buďte tou zmenou, ktorú si vo svete okolo vás želáte vidieť najviac. S odvahou, vierou vo vlastné sily a jasným červeným rúžom v kabelke, to určite dokážete. •



POHYB A RELAX

Cvičenie a zdravé stravovanie je dnes životným štýlom. Vyváženosť duševnej a fyzickej stránky je pre človeka mimoriadne dôležitá.

Hlave ľudia v strednom a vyššom veku, ktorí majú sedavé zamestnanie a nedostatok pohybu, sa potrebujú udržiavať v kondícii. Ak ste v posilňovni nováčikovia, naši osobní tréneri vám radi zostaviť tréningový plán a jedálniček.

POĎTE DO TOHO S NAMI!



- Aerobik
- Fitnes
- Squash
- Osobný tréning
- Circle tréning
- Schwinn cycling
- Stolný tenis
- Solárium
- Sauna
- Masáže
- Poradenstvo
- Vypletanie rakiet

- Tomášikova 30, budova OMNIA
- Zochova 8, Bratislava

0911 850 755 | www.fitrelax.sk

fitRELAX
ŠPORTOVÉ CENTRÁ

• Domáca lekárnička

DO BOJA S BOLESŤOU HRDLA

DEZINFIKUJE ÚSTNU DUTINU A POTLÁČA BOLESŤ HRDLA.

Ak aj vás trápi bolesť hrdla, vyskúšajte overené rady a triky, ako sa vyhnúť ceste k lekárovi.

Základom je doplniť si tekutiny, ktoré ste stratili pri zvýšenej teplote. Vyhýbajte sa káve a alkoholu, čím znížite riziko dehydratácie. Na zmiernenie podráždeného hrdla kloktajte zmes vody a soli. Nezabudnite si v domácnosti zvlhčiť vzduch, uľavíte tak suchej sliznici a bude sa vám lepšie spať. Veľkým pomocníkom v boji s bolesťou hrdla je sprej Septolete Plus, ktorý má lokálny analgetický a antimikrobiálny účinok, vďaka čomu dezinfikuje ústnu dutinu a lieči. Prípravok obsahuje anestetikum, teda účinnú látku, ktorá uľavuje od bolesti priamo na postihnutom mieste a ničí tiež baktérie, huby a vírusy v ústach a hrdle. Časť prípravku zároveň preniká aj do sliznice úst a hltana, kde zabraňuje rastu baktérií. Špeciálna tryska na jemnú a rovnomernú distribúciu roztoku umožní v jednej dávke zasiahnuť veľkú časť mikróbov, ktoré spôsobujú bolesť a zápal.



Kúpou tohto produktu prispejete na činnosť neziskovej organizácie Plamienok.

• **www.krka.sk**

PREKVAPÍ CENOU AJ VYSOKÝM VÝKONOM!



Kompaktný a vylepšený tablet GoClever TAB A73, LC Trading, od 100 €.

• **www.lctrading.sk**

• Technologické novinky

ŠIKOVNÝ TABLET

Posúďte sami. Tablet GoClever TAB A73 je novinkou od spoločnosti LC Traiding.

Je vybavený kvalitným multidotykovým displejom s uhlopriečkou 7" a s rozlíšením 800 x 480, ktorý vám umožní pohodlne surfovať po internete a prehrávať videá. Najväčšou výhodou tohto tabletu je HDMI výstup aj s mini USB. Na ukladanie dát máte k dispozícii integrovanú flash pamäť o veľkosti 4 GB, pričom kapacitu môžete ďalej rozšíriť pomocou Micro SDHC slotu. Vo výbave nájdete webovú kameru, mikrofón, reproduktor a na pripojenie do siete internet je zabudovaná bezdrôtová karta WiFi. Navyše, operačný systém Google Android 2.3.4 vám poskytne plne prispôsobiteľné prostredie s možnosťou obohatenia o ďalšie žiadané aplikácie v novom obchode Play. Nájdete tam tisíce praktických aplikácií, osobité prispôsobenia a nápadité hry, či už platené alebo zadarmo. Tablet GoClever TAB A73 je možné voliteľne obohatiť o 3G modem, takže môžete byť stále online.

• Štíhla línia

BIOREZONANCIA

Potrebujete sa zbaviť nejakého kilogramu navyše alebo dokonca trpíte nejakým stupňom obezity?
Neponúkame senzačnú diétu pomocou, ktorej sa zbavíte nadváhy za noc, ale komplexnú overenú metódu redukcie hmotnosti. Terapia na prístrojoch BICOM 2000 a BICOM Optima je vhodná pre klientov s ľahkou nadváhou, ale i s obezitou. Je zameraná na stimuláciu akupunktúrnych bodov na tele. Body žalúdku, pečene, pankreasu, obličiek, ale i psychické a energetické body sa nestimulujú akupunktúrnymi ihlami – ale celkom bezbolestne, biorezonanciou. Ovplyvňuje sa tak látková výmena, posilňuje vitalita aj psychika. Vykonáva sa vždy minimálne dve hodiny po jedle. Klienti pri jedle rýchlejšie pocítia nasýtenie, je pre nich jednoduchšie dodržiavať intervaly medzi jedlami a nepociťujú vlčí hlad. Okrem toho nedochádza ku kolísaniu nálady, typickému pre klientov na diéte. Sedenie je optimálne opakovať 7 až 10 krát, podľa reakcie na prvé tri terapie. Intervaly medzi sedeniami by mali 7 až 10 dní.

NOVÁ METÓDA CHUDNUTIA STIMULÁCIOU AKUPUNKTÚRNYCH BODOV.



• **www.terramedica.sk**

• Duševné zdravie

SO VZŤAHMI POMÔŽE ETIKOTERAPIA



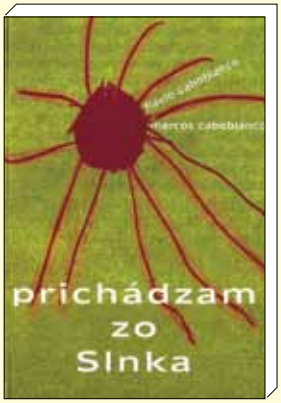
NEVIETE AKO ĎALEJ V PARTNERSKOM VZŤAHU?

• **www.terramedica.sk**

Dnešná uponáhľaná doba vôbec nenahráva pokoju a vyrovnanosti, zvlášť keď sa nedarí v partnerských vzťahoch.
Snažíte sa s mužmi vychádzať, staráte sa o seba, o nich – a oni nič, vašu snahu berú ako samozrejmosť a čím ste ústretovejšia, tým toho na vás zostáva viac. Nečudo, že potom občas vybuchnete. Ak sa do podobných situácií dostávate len výnimočne a potom ich pomerne rýchlo dokážete rozdýchať, nie je to žiadna katastrofa. Horšie je, keď sa do nich dostávate často, dlho vo vás doznievajú a kazia vám radosť zo života. Ak vo vás prevážia pocity smútku, nepochopenia, hnevu, či viny možno potrebujete niekoho, kto vás vidí z iného uhla a pomôže nasmerovať myslenie tak, aby ste našli stratenú rovnováhu. Trvalý tlak, ktorý často vzniká následkom nemenných postojov vo vzťahu, sa totiž môže nepriaznivo odraziť aj na zdraví. Objektívny pohľad etikoterapeuta na situáciu vám poskytne nadhľad, ktorý potrebujete, ak sa skutočne chcete zbaviť problémov.

KNIŽNÉ TIPY

text_Peter Verček



• Flavio Cabobianco, Marcos Cabobianco

PRICHÁDZAM ZO SLNKA

ANCH BOOKS | 2012 | www.anch-books.eu

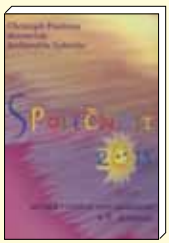
Dvaja argentínski bratia rozprávajú svoj príbeh o tom, ako prišli zo Slnka. Nie toho fyzického ale slnka duchovného. **Flávio a Marcos rozprávajú o vesmírnych priestoroch, v ktorých prebývali skôr ako sa narodili na Zemi. Od ranného detstva rozvíjali myšlienky o živote na mimozemských úrovniach, teórie o štruktúre Univerza, hmote a antihmote či podstate človeka.** A podrobili tak ťažkej skúške predstavy svojich rodičov – psychológov. Výpovede a rozhovory týchto dvoch argentínskych chlapcov sú základom dielka, ktoré sa dotýka srdc detí aj dospelých v mnohých krajinách sveta. Samotná kniha zachytáva niekoľko rokov – od kresbičiek z čias, keď boli obaja bratia ešte malí až po poznámky, príbehy z neskorších období. Komentáre a postrehy ich rodičov vyjadrujú hlboké pochopenie pre jedinečnosť ich detí, diskutovali s nimi a objavovali spolu ich neuveriteľný vnútorný svet.

Intuitívnejší a mladší Marcos sa vyznačuje nesmiernou prirodzenosťou a s láskou prijíma veci také, aké sú. Vidí úsmevné stránky života a zo srdca sa smeje. A keď sa smeje, vyžaruje lásku. Flávio je skôr teoretik – jednoducho dokáže vyjadriť podstatu vnútorných právd. Sila, ktorú čerpá zo spojenia so svojou pravdou, pôsobí mocným dojmom. Hovorí o veciach tak jednoducho, že z nich strháva závoj nezrozumiteľnosti. Obe deti majú spoločné jadro vnútornej múdrosti, avšak majú rozdielne úlohy. Flávio je dnes nepochybne ten, ktorý vedie slovom. Jeho poslaním je odovzdať informácie o duchovnej realite. Podľa slov ich otca existuje veľa takýchto detí, ktoré čakajú na svoju príležitosť, aby sa zverili svojmu okoliu, ktoré by sa im otvorilo a umožnilo im zachovať si spojenie so svetlom. **Jedna legenda hovorí o tom, ako všetky deti, skôr ako prídu na svet, majú kontakt so všetkými božskými pravdami. Ale v momente, keď sa narodia, ich pobozká anjel a tým im zapečatí ústa. Je to Anjel zabudnutia. Preto si ľudia na nič nespomínajú a všetko sa musia učiť.** Keď prišiel tento anjel k Fláviovi, ten sa uhol a on sa ho dotkol len letmo. Preto si spomína. Teraz však prichádza viac a viac detí, ktoré si prinášajú spomienku na Boha. A často nie je ťažké spomenúť si, ale nájsť správne slová.

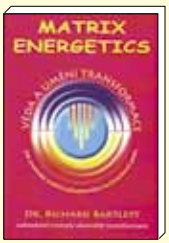
Kniha rozhovorov rodičov s oboma bratmi je zbierkou príbehov z každodenného života, mnohokrát sú to na prvý pohľad banálne príbehy, ktoré však odhaľujú ich hlboké spojenie s jadrom božskej podstaty a pochopenie ich poslania na tejto planéte, ktorým je pomoc iným dušiam. Tento svet a naša spoločnosť je voči tým, ktoré sa z jej rámca vymykajú, neúprosná. Byť iným umožňuje človeku individuálny rast. **Táto kniha je určená všetkým, ktorí sú iní a ktorí cítia inak. V knihe je veľa pekných myšlienok, zažiaria však naplno len vtedy, keď budete k nej pristupovať bez predsudkov...**

Vo vydavateľstve Anch Books vyšli aj tieto zaujímavé tituly:





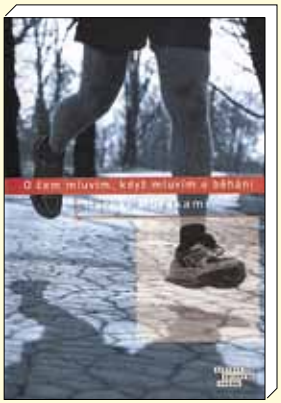




• Haruki Murakami

O ČOM HOVORÍM, KEĎ HOVORÍM O BEHANÍ

Odeon | 2010



Potom, ako začiatkom 80. rokov predal po niekoľkých rokoch svoj jazzový bar v Tokyu, začal sa Murakami naplno a s veľkým oduševnením venovať písaniu. A tiež začal behať, aby sa udržal vo forme. Odvtedy zabehol mnoho maratónov a zúčastnil sa mnohých bežeckých pretekov. Táto kniha odráža jeho mimoriadne hlboký vzťah k tomuto športu a je tak unikátnym nahliadnutím do života spisovateľa a bežca v jednej osobe.

Mnohým sa môže zdať táto útla knižočka trošku chaotická... je pravdou, že je tak trochu tréningovým denníkom a zbierkou úvah o behaní a jeho vplyve na prácu spisovateľa. Napriek tomu však zostáva veľmi intímnou spoveďou o tom, čo sa odohráva v duši maratónca počas behu. **Je o vnútornom rytme, ktorý nám pomáha posúvať sa neustále ďalej, oveľa ďalej ako je tých mýtických 42 kilometrov maratónu. Pretože beh prináša silu, tak fyzickú ako aj emocionálnu.** Beh je tak cvičením ako aj veľkou metaforou. Každodenný beh, pretek za pretekom a posúvanie pomyselnej latky vyššie a vyššie umožňuje človeku rásť aj v osobnom živote. A vo vytrvalostnom behu platí zvlášť, že jediným skutočným súperom sme my sami, jediným cieľom je prekonať toho, kým sme boli predtým. Bez ohľadu na to, či Murakami píše o behaní alebo o samotnom písaní (keďže tieto dve témy sa vzájomne preplietajú celou knihou), je zrejmé, že jeho osobným presvedčením je absolútna odovzdanosť tomu, čomu sa v danom momente venuje. A dáva do toho všetko, čo má. Celé svoje srdce. Akoby niekedy inokedy existovala iná možnosť! Niet čo ľutovať. Neúspech nie je prehrou.

Murakami, predovšetkým konfrontovaný sebou samým, hovorí aj o starnutí, samote a vnútorných hodnotách, o tom, ako je sám sebe tým najskutočnejším a najvernejším meradlom. O tom, ako zostať v prvom rade verný sebe samému. Murakami začal behať, keď mal 33 rokov. V tom veku zomrel Ježiš Kristus. V tom veku to začalo ísť s Scottom Fitzgeraldom dolu vodou. Tento vek je možno určitou križovatkou v živote mnohých. V tom veku Murakami začal svoj život bežca a síce oneskorený, ale o to skutočnejší, život spisovateľa. Samozrejme, že prišli momenty existencionálnych otázok, pochybnosti o tom, či a ako pokračovať ďalej... či už v maratóne alebo v písaní. Všetko to je prirodzené. Murakami nikomu nevnucuje svoju optiku videnia sveta, len s úplnou otvorenosťou hovorí o svojej osobnej skúsenosti a múdrosti. Okrem iného, aj o svojich frustráciách a pochybnostiach, ktoré najčastejšie vyplávajú na povrch napríklad počas dlhých minút pred štartom maratónu alebo triatlonu. **A tiež o tom, že mať jasný cieľ dáva človeku silu prekonať všetky „nepriazne osudu“.**

Jedna z najčastejšie diskutovaných otázok o behaní sa týka toho, na čo bežci pri behu myslia. Avšak najčastejšie sa to pýtajú ľudia, ktorí sa nevenujú vytrvalostnému behu. **Pretože bežci nemyslia na nič, proste bežia. Bežia v prázdnote. Možno presnejšie povedané, bežia, aby dosiahli tú meditatívnu prázdnotu mysle. Sú prítomní len v danom okamihu. Sú tým, čo robia a na čo „myslia“... Sú bežcami.** Avšak ak sa predsa len nejaké myšlienky prepašujú do mysle, tak sú ako oblaky na oblohe. **Oblaky rôznych veľkostí, ktoré prichádzajú a odchádzajú, ale obloha samotná zostáva nezmenená, zostáva takou ako bola vždy. Oblaky sú len návštevníkmi, prichádzajú a odchádzajú, obloha ostáva. Obloha existuje a neexistuje zároveň. Bežcom stačí prijať túto „nekonečnosť“ a napiť sa z nej.**

Pre tých, ktorí majú snáď extrémne málo času, pretože všetok voľný venujú práve behaniu, bude stačiť prečítať si úvod a dostanú sa k tomu najdôležitejšiemu – k mantre každého bežca: **„Bolesť je nevyhnutná. Avšak utrpenie je otázka voľby“. Akou fantastickou metaforou života je práve beh!**

MEDITÁCIA NIE JE TO, ČO SI MYSLÍTE...

Áno, je to nemožné. Meditácia je absolútne mimo mysle. Kde končí myseľ, tam začína meditácia. My však existujeme vo svete mysle. Všetko, čo v živote dosahujeme, sa deje prostredníctvom mysle. Meditáciu však nemožno dosiahnuť, tá proste je. Je to naša najvnútornejšia podstata, naše bytie.



text _ Liana Meszárosová
web _ www.oshoinfo.sk
foto _ imagebank

Myseľ neustále rozpráva. Ak na jediný okamih dokážete zastaviť vnútorný rozhovor, zažijete záblesk meditácie. Stav bez mysle.

Ani si to neuvedomujeme, ale podvedome stále hľadáme stavy na zastavenie svojej mysle. Je vyčerpávajúce neustále na niečo myslieť. Strácame tým veľké množstvo energie a nepoznáme spôsob, ako ju reálne nahradiť. Práve preto hľadáme prostriedky, vďaka ktorým môžeme „vypnúť hlavu". Alkohol, drogy, či rôzne iné závislosti (a že ich je viac ako dosť). Tešíme sa na to, ako na pár hodín „vypneme", aj keď veľmi dobre vieme, ako veľmi tým škodíme svojmu telu. Fenoménom poslednej doby je určite televízia. Máme pocit, že relaxujeme a pritom iba opäť prijímame neskutočné množstvo informácií, ktoré k svojmu bytiu absolútne nepotrebujeme. Naše bytie je unavené, pretože ho neustále niečím zamestnávame.

Meditácia resp. meditačné techniky sú len cestou. **Meditácia je totiž stav bytia. Počas nej vám nikto nehovorí, čo máte alebo nemáte robiť. Iba buďte. To je všetko.**

V princípe ide o to, aby sa nám opäť podarilo naštartovať pravú hemisféru. Mozog sa skladá z dvoch hemisfér. Napriek tomu, že fungujú spoločne, jedna strana trpí čím ďalej, tým viac. **Ľavá hemisféra je mechanická, absolútne netvorivá. Potrebuje informácie na to, aby dokázala existovať. Nachádza sa v nej aj explicitná pamäť, ktorá do roku a pol nie je ani len vyvinutá.** Preto si len ťažko spomeniete na čokoľvek spred tohto obdobia. Napriek tomu – žijete. Ešte stále v tej krásnej čistote a nevedomosti. Implicitná pamäť – t. j. emocionálna pamäť je stále prítomná a už v tom období vás tvaruje, aj keď si to neuvedomujete, deje sa to. Nachádza sa v pravej hemisfére, ktorá je tvorivá. **Pravá hemisféra má cit pre krásu, lásku, originalitu, prosto iracionalitu.** Rodič, vychovávatelia, učitelia, tí všetci, približne od toho roku a pol, v dieťati rozvíjajú najmä ľavú hemisféru. V praxi to znamená, že už od ranného detstva sme konfrontovaní s fikciou. Pretože rozvíjame fakty a nie prirodzenosť. Sme preplnení vedomosťami a mýlime si ich s inteligenciou. Prirodzená inteligencia sa však nachádza v pravej hemisfére. Celé tajomstvo meditácie tkvie v tom, že nám opäť otvára pravú hemisféru – tú, ktorú máme pri súčasnom spôsobe života potlačenú. Rovnako otvárajú pravú hemisféru aj drogy, alkohol, či neprimeraný postoj k sexu, preto je to všetko také príťažlivé. Lenže na rozdiel od meditácie nám tieto prostriedky kradnú bdelosť. Meditácia však nie je koncentrácia. Pri koncentrácii sa zameriavate na jeden bod a to znamená, že je to stav mysle. Sústredené vedomie. Je nevyhnutné pre vedu, ale nie pre duchovno. Meditácia nie je ani kontemplácia. Tá je iba rozšírenou koncentráciou. Kontemplácia a koncentrácia majú však spoločný základ. Ide o rozjímanie nad určitou témou, ale stále je prítomná myseľ. Kontemplácia je dobrá pre filozofov. Neprijímate nič nové, točíte sa stále dookola vo svojom vlastnom svete.

Pri meditácii však ide o taký stav, akoby ste postavili zrkadlo pred zrkadlo. Nedokáže odrážať samé seba. Nič v ňom nie je. Je prázdne. Tak by ste sa mali vyprázdniť vy sami. Oprostiť sa od všetkého. To je podstata meditácie a samotného bytia. Vtedy najjednoduchšie dokážete zotrvať v absolútnej prítomnosti.

Nepotrebujete k tomu žiadnu zvláštnu pozíciu ani špeciálny čas. Každý pochádzame z iného kraja a pre každého je prirodzené niečo iné. Ľuďom zo západu nie je prirodzené sedieť v pozícii lotosa, tak ako ľuďom z východu nie je prirodzené sedieť na stoličke. Stačí, keď budete uvoľnený a hravý.

Je dôležité si uvedomiť, že myseľ sa neustále opakuje. Ak žijete rutinne, prenechávate mysli oveľa väčší priestor, ako by si zaslúžila. Skúste sa odpútať tým, že ju prekvapíte niečím novým a ona stíchne. Nemá ešte vytvorený program pre novú situáciu. Myseľ je neustále v minulosti alebo v budúcnosti, neexistuje v prítomnosti. Urobte každý deň niečo nové. Presný opak toho, čo od vás vyžaduje vaša stará myseľ. Vždy hľadajte novú motiváciu... a pomaly nad vami myseľ začne strácať kontrolu. Ak to dokážete, ocitnete sa blízko meditácie.

Meditáciou sa pokúšame nájsť nevinnosť, pretože to je náš prirodzený stav. Ste nevinný, keď sa narodíte a aj keď zomierate. Nevinný človek neuznáva žiadne ideológie, nemá predsudky, je čistý ako dieťa. Na všetko sa pozerá s detskou zvedavosťou a radosťou, akoby to videl prvý krát. **Nevinná je čistá láska a humor. Každý hľadá lásku a každý sa rád smeje.**

Ak vám niekto ponúka meditáciu, je to v podstate nemožné. Mali by ste vedieť, že ide vlastne o meditačné techniky, ktoré vás majú priviesť k tichu. Techniky indického mystika Osha sú v súčasnosti najúčinnejšie z tých, ktoré boli do teraz vymyslené a dokonca ich vyžívajú aj lekári na mnohých svetových klinikách. Slúžia k vyprázdneniu mysle chaotickým spôsobom.

Meditácia, ako sme si už povedali, znamená vypnutie mysle. Aby ste mohli meditovať, musíte sa najskôr stíšiť. Ide tu najmä o pochopenie – precítenie. Musíte vedieť najskôr vypnúť ten prúd myšlienok, ktorý vám ide neustále hlavou. Až potom dokážete presunúť pozornosť do svojho bytia – do stredu, spojiť sa so svojimi najvnútornejšími pocitmi. Ak to dokážete, začne k vám prúdiť vyššie vedomie. Prirodzene sa napojíte na zdroj, v ktorom sa nachádzajú skutočne všetky informácie. Možno vám to teraz znie ako sci-fi, ale verte mi, funguje to. Práve v tom momente prichádza blaženosť a radosť, že ste opäť „doma".

Ak robíte čokoľvek, nikdy nezabudnite, že ste pozorovateľom. Najskôr sledujte svoje telo, potom myšlienky a nakoniec emócie. Pozorujte ich s odstupom, akoby sa to dialo niekomu inému. Vytvorte si odstup sami od seba, iba tak sa skutočne dokážete vidieť. Zabudnite na chvíľu na všetkých a nájdite samých seba. Obráťte pozornosť dovnútra, len tak môže nastať zmena. Budete zabúdať, stále a znova. Pohltí vás nejaká myšlienka, emócia, nálada – vždy vás niečo vytrhne. Uvedomte si to a vráťte sa opäť do svojho stredu pozorovania. Nech sa to stane vašou súčasťou a budete prekvapený, ako sa zmení kvalita vášho života.

Cieľom meditácie nie je z vás urobiť „kňaza", ale človeka so všetkými kvalitami bytia. Človeka, ktorý je spontánny, veselý, tvorivý, hravý, súcitný a milujúci. Osho tohto človeka nazval Zorba-Budha a je to to najkrajšie vyjadrenie celej podstaty. Žite tak, aby ste si užívali život ako Grék Zorba, ale zostali pri tom meditatívny ako Buddha.



Prečítajte si viac v e-knihe Liany Meszárosovej Revolúcia vedomia.

Available on the App Store

Vy sa pýtate, numerologička radí!

NUMERØLØGICKÁ PØRADŇA

Chcela by som vedieť kedy stretnem toho svojho "pravého" muža v živote a ako to bude naďalej s mojou prácou? Vopred Vám ďakujem za odpoveď.

Magda 8. 12. 1973

Dobrá práca
vás čaká čoskoro a bude to pre vás príjemná zmena. Nedá sa to však povedať o vašom šéfovi, aspoň spočiatku na vás bude klásť veľa nárokov. Čísla hovoria, že do konca roka máte šťastné obdobie a svojho princa by ste mohli stretnúť práve v tomto období, možno aj v zamestnaní. Veľa šťastia!

Chcem sa opýtať na moje manželstvo. Sme spolu už 12 rokov, máme 7 ročného synčeka. V našom vzťahu je už stereotyp, po vášni ani chýru, ani slychu. Proste taký chlad a mne to vadí. Budeme ešte spolu šťastní? Máme zotrvávať v tomto vzťahu, či hľadať šťastie niekde inde? Poraďte mi prosím, čo mám robiť. Manžel začal podnikať, ja pracujem v Rakúsku na turnusy, sme spolu málo a aj to som väčšinu času sama doma. Bojím sa, že mi ujdú najkrajšie roky života a cítim sa osamelo. Ani druhé dieťatko sa nám nepodarilo splodiť. Vôbec netuším, či ma manžel ešte ľúbi. Na druhej strane nechcem zostať sama. Čo vravia naše čísla?

Tatiana 9. 10. 1978
Rudolf 1. 3. 1975

Určite máte
ešte šancu na obnovu vzťahu! S ďalším dieťatkom ale ešte chvíľu počkajte. Ste veľmi inteligentná, no niekedy prchká a netrpezlivá. Skúste byť viac ústretová a prinesie vám to svoje ovocie. Váš manžel je zdržanlivejší, viac sa vie reálne zahĺbiť do problémov. Pokiaľ zvládnete tieto úskalia, váš spoločný život vám prinesie prosperitu, šťastie i peniaze. Nehádžte flintu do žita. Problémy vyriešite spoločne trávenými chvíľami.

Dobrý deň. Ja sa chcem spýtať na týchto dvoch mužov. Obaja sú mi veľmi blízki a chcela by som od vás vedieť, ktorý je pre mňa ten pravý. Marek je mojím manželom už tri roky, deti nemáme, ale poznáme sa takmer 12 rokov, náš vzťah však nie je práve najlepší. So Slavomírom sme si veľmi blízki od novembra 2011, ale má veľké záväzky voči svojej rodine a mne obrovský strach bráni niečo na tomto všetkom meniť, preto vás chcem poprosiť o radu. Ďakujem veľmi pekne.

Dušana 1. 9. 1981
Slavomír 27. 2. 1982
Matúš 7. 1. 1975

Ja vám podľa
čísiel odporúčam, aby ste si upratali predovšetkým sama v sebe. Máte v sebe zmätok a neistotu. Váš dlhoročný partner je pre vás určite stabilnejšou hodnotou. Nový muž vo vašom živote je iba náplasťou na momentálnu nespokojnosť a vnútorné pochybnosti. S novým mužom však ide o krátkodobý vzťah, ktorého sa obaja bojíte. Blúdite v tmách a hľadáte si cestu. Viac sa pozrite do svojho vnútra a pravdivo na svoje city. Zostaňte sama sebou a určite sa správne rozhodnete.

Vo svojej práci som už 13 rokov a chcela by som zmenu. Mám dobré vyhliadky na zmenu práce? Rada pracujem, ale cítim aj to, že som unavená. Potrebovala by som také zamestnanie, kde by som mala viac voľného času, alebo kde by ma aspoň viac finančne ohodnotili. Ďakujem za odpoveď.

Edita 13. 8. 1978

Veľké ÁNO.
Vaše pocity vás vedú správne. Práca, nad ktorou rozmýšľate, bude úspešná. Nebojte sa zmeny a chopte sa príležitosti. Vyhliadky sú viac ako priaznivé. Do konca roka by sa vám to určite malo podariť.

V šesťročnom, bezdetnom manželstve som už dlhšiu dobu nešťastná. Viac-menej som rozhodnutá toto manželstvo ukončiť. Potrebovala by som vedieť, kedy je na rozvod ten správny čas, aby všetko prebehlo bez väčších problémov. Alebo existuje možnosť, že sa všetko urovná a situácia sa zlepší?

Karol 14. 1. 1980
Martina 2. 12. 1981

Vaše rozhodnutie je správne. Čas zohral vo vašom spolužití dôležitú úlohu a vyžiadal si svoju daň. Ideálny čas pre tento vážny krok je november. Dajte si však pozor na osoby, ktoré by vám radi vaše plány prekazili. Váš partner s rozvodom súhlasí, aj keď sa navonok bude tvárit prekvapene. Vo vašom živote sa časom objaví nový muž, pri ktorom nájdete lásku, toleranciu i pochopenie.

S manželom sme spolu 3 roky a momentálne máme trochu hektické obdobie (staviame dom, bývame s rodičmi, manžel opäť začal fajčiť...) a poriadne to medzi nami škrípe. Vydrží naše manželstvo túto životnú skúšku a všetky ďalšie? Ak áno, budeme mať spolu deti? Koľko? Vďaka.

Katarína 9. 1. 1978
Martin 6. 6. 1975

Hektickosť vo vašom vzťahu bude do konca roka ešte pretrvávať, no nevadí to. Vy ste húževnatá, tolerantná a schopná zvládnuť akúkoľvek záťaž. Je pravda, že niekedy to vyzerá neúnosne, ale po stresoch príde vzápätí obdobie pokoja. Váš muž vás veľmi ľúbi, len nie je taký vytrvalý ako vy. Všetko záleží na vašej schopnosti kompromisu a tolerancie. Ale aj toto obdobie prejde. Čo sa týka dieťatka, cesta je otvorená, nemáte sa čoho obávať. Detí môžete mať ako kvetov na lúke ☺.

Chcem začať už konečne nový, zaujímavejší život a veľmi by ma zaujímalo, či mám znova vycestovať do zahraničia, alebo nájdem spokojnosť doma?

Daniela 5. 1. 1988

Ste spoľahlivá a opatrná, čo vám slúži ku cti. Do zahraničia by ste mali vycestovať čo najskôr z viacerých dôvodov. Aj kvôli peniazom, aj kvôli zaujímavejšej práci. Musím vás však upozorniť, že by ste mali byť obozretnejšia v citovej oblasti.)Budete mať viac príležitostí na nové známosti, ale vyhýbajte sa mužom po štyridsiatke a starším. Nebudú pre vás vhodnými partnermi.

Už štyri roky sa nám napriek úsiliu nepodarilo splodiť dieťa. Podarí sa nám to niekedy? Alebo budeme nútení prežiť život bez detského smiechu? Mám ešte druhú otázku. Pracujem ako predavačka už 9 rokov a cítim, že potrebujem zmenu. Aké vyhliadky mám na zmenu zamestnania? Ďakujem.

Žužana 8. 2. 1975
Pavol 3. 10. 1976

V číslach nevidím žiadny problém pre splodenie dieťatka, skôr pôjde o zdravotné dôvody, skúste sa teda poradiť s odborníkmi. Čo sa práce týka, odporúčam vám určite samostatne podnikať. Ste veľmi šikovná, máte schopnosť dobre zorganizovať veci a riadiť ľudí, dokonca môžete mať aj zamestnancov. Smelo sa do toho pustite. Určite máte na viac!

Rada by som sa opýtala na naše manželstvo. Nie je ideálne, cítim sa v ňom zviazaná a neslobodná a uvažujem o jeho ukončení. Máme však dve malé deti. Ako z toho von? Kedy bude ideálne obdobie na ukončenie vzťahu?

Alena 9. 1. 1973
Peter 3. 9. 1972

Aj keď ste momentálne nahnevaná, ubolená a sklamaná, nenáhlite sa a neuvažujte v strese. Je to iba momentálna kríza, ktorú pozná každý z nás. Využite dar, ktorý ste dostali od "sudičiek" do kolísky, a to je dôvtip a rozum. Nájdite si čas pre seba a svoje záujmy. Využite každú možnosť, ako si urobiť radosť. Váš vzťah sa obnoví. Rozpad manželstva by vám teraz viac uškodil, ako pomohol. Napokon, dá sa to riešiť aj neskôr. Vaše manželstvo možno na tom nie je tak zle, ako to aktuálne vnímate...

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

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

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

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

NA VAŠE OTÁZKY ODPOVIEME NA ČÍSLE

0988 620 904

Technicky zabezpečuje Mediatex s.r.o., P. O. BOX 60, 830 00 Bratislava 3, cena volania 1,60 EUR/min s DPH.

numerologia@alternativ.sk

ČÍNSKE HORÓSKOPY

| október | | november | | december | | január |



Majster Wong Tin
(Hong Kong, Čína)

SVOJ OSOBNÝ HOROSKOP NÁJDETE NA ČÍSLE
0988 620 902
Technicky zabezpečuje Mediatex s.r.o., P. O. BOX 60, 830 00 Bratislava 3, cena volania 1,60 EUR/min s DPH.

Potkan

1948 , 1960 , 1972, 1984, 1996 a 2008.



MESIAC PSA

(8. október – 7. november 2012)

Vaše šťastie v tomto mesiaci pôjde najskôr dole a potom opäť hore. Budete mať neočakávané výsledky, ale nebudú príliš podnetné.

Zdravie: Zdravie bude v poriadku. Akurát sa budete musieť postarať o zdravie vášho partnera.

Kariéra: V práci budete mať veľa prekážok a preto musíte pracovať s plným nasadením. Inak svoj projekt nedokončíte.

Peniaze: Nepožičiavajte peniaze druhým, kým nebudú stopercentne splatené naspäť. Možno budete musieť peniaze použiť na pohotovostné účely.

Láska: Osoby žijúce v manželstve budú inklinovať k bezdôvodným hádkam so svojim partnerom. Je dôležité, aby ste okamžite so svojim partnerom spor urovnali. Pamätajte si, harmónia je prioritou vašej rodiny. Snažte sa efektívne kontrolovať šťastie vo vašom manželstve. Len takto dokážete udržať rodinu v láske.

MESIAC PRASAŤA

(8. november – 5. december 2012)

Mali by ste byť radšej pokojní, ako sa neustále snažiť o akciu a využite taktiku obrany namiesto útoku. Vyhýbajte sa zlomyseľným priateľom a postupujte k úspechu tak, ako ste si naplánovali.

Zdravie: Ak máte dlhodobé ochorenie, konzultujte ho s lekárom a získajte životnú silu skôr správnym cvičením namiesto konzumácie príliš veľkého množstva tabletiek.

Kariéra: Zamestnaní sa môžu hádať so svojím nadriadeným. Neustupuje. Vaša asertivita a vďaka pomoci šťastnej osoby všetko dobre dopadne.

Peniaze: Šťastie nebude naklonené vašim peniazom. Z príjmu budete sklamaní. Snažte sa vyriešiť všetky problémy financovania s vašimi partnermi. Možno by ste mali počítať s finančnou podporou vašich príbuzných.

Láska: Nezáleží či tvoríte pár alebo ste len milenci, nikdy nerozvíjajte vzťah príliš rýchlo. Inak budete čeliť mnohým problémom.

MESIAC POTKANA

(6. december 2012 – 5. január 2013)

Šťastie bude tento mesiac stabilné. Obchodníkov budú zákazníci kriticky hodnotiť. Zamestnanci môžu cítiť tlak z hrozby nezamestnanosti alebo vykonávaním úloh, ktoré nemajú v pracovnej náplni.

Zdravie: Budete zdraví, ale ľahko môžete dostať kašeľ. Je dôležité piť veľa vody.

Kariéra: Tendencia vášho šťastia klesá. Ak budete pracovať systematicky a poctivo, je možné zložitú situáciu rýchlo zvrátiť. Aj malým zaváhaním môžete veľa stratiť.

Peniaze: Nikdy neverte šťastiu, ktoré príde bez veľkej námahy. Obed zadarmo nedostanete nikde. Takýto druh šťastia nemôže byť nič iné ako podvod alebo pasca.

Láska: Ste aktívny v spoločenských sférach a vaše okolie pozná vaše kvality. Slobodní, hlavne ženy môžu byť objektom záujmu opačného pohlavia. Možno prepukne láska medzi vami a vašim priateľom.

MESIAC BYVOLA

(6. január – 4. február 2013)

Niektorí priatelia vám pomôžu zlepšiť váš osud. Obchodníci získajú nové projekty. Napriek prekážkam a rôznym názorom by ste sa mali posúvať dopredu.

Zdravie: Chráňte svojho otca pred nehodami. Berte toto upozornenie vážne a zoberte ho k doktorovi na okamžité ošetrenie.

Kariéra: Napriek vášmu neúnavnému úsiliu jedná s vami nadriadený nečestne. Napriek tomu, toto nie je dobré obdobie na zmenu zamestnania.

Peniaze: Šťastie v peniazoch vám praje. Ak je to možné, vložte malú sumu peňazí do dlhodobej investície, prinesie vám to zisk.

Láska: Ženatí muži budú znepokojení treťou osobou. Slobodné osoby budú zmätené. Je nevyhnutné, aby ste urobili správne rozhodnutie o vašom milostnom vzťahu.

Byvol

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



MESIAC PSA

(8. október – 7. november 2012)

Bude to únavný mesiac. Vaša práca sa zdá ťažká. Prekážky najlepšie prekonáte osobným úsilím tak, že budete postupovať podľa vášho plánu.

Zdravie: V tomto období by ste mali venovať veľkú pozornosť svojej bezpečnosti a ochrany zdravia. Mali by ste mať na pamäti, že zdravie je neoceniteľný poklad vášho života a bezpečnosť je dôležitá.

Kariéra: Prekážky v práci stretávate snáď všade. Snívate o zmene zamestnania, ale nerobte to teraz. Na súčasnej pozícii vás čaká skvelá budúcnosť.

Peniaze: Očakávajte kapitálové straty. Mali by ste vyriešiť finančné problémy a včas zastaviť straty. V opačnom prípade budú následky ešte horšie.

Láska: Budete predmetom nových emócií, ktoré u vás môžu vyvolať nepokoj. Budete cítiť úzkosť, ako keby ste kráčali po tenkom ľade.

MESIAC PRASAŤA

(8. november – 5. december 2012)

S prekážkami počítajte celý mesiac. Neúnavnou prácou a úsilím sa cez ne úspešne dostanete. Môžu nastať hádky v osobných záležitostiach týkajúcich sa vášho podnikania.

Zdravie: Postarajte sa o kvalitu jedla, ktorá zaisťuje doma pokoj.

Kariéra: Mali by ste mať jasnú myseľ s cieľom nájsť riešenie pre všetky nepriaznivé okolnosti.

Peniaze: Ak budete nenásytní v oblasti investícií, prídete o veľkú sumu peňazí. Netrvajte na svojom postoji a buďte tolerantní a flexibilní pri prijímaní nových myšlienok. Správne využitie múdrosti vám pomôže nájsť nový prístup k finančnej hojnosti a zvýšiť vaše príjmy a slávu.

Láska: Tento mesiac vás niekto môže zoznámiť s vašim ideálnym partnerom. Tento vzťah môže napredovať veľmi rýchlo.

MESIAC POTKANA

(6. december 2012 – 5. január 2013)

Pre tento mesiac bude charakteristické potešenie, citlivosti, dôvera a česť. Každá záležitosť alebo obchod sa podarí bez problémov. Dávajte si pozor na zákerných a nebezpečných ľudí a na to, čo hovoríte.

Zdravie: Tehotné ženy by sa mali postarať o svoje fyzické pohodlie. V každom prípade buďte veľmi opatrní na to, čo robíte.

Kariéra: V práci vás čaká nový posun. Ak chcete začať podnikať s ostatnými, môžete začať projekt a hľadať príležitosti. Avšak, mali by ste venovať pozornosť ľudským vzťahom.

Peniaze: Tento mesiac praje profesiám, ktoré sú súvisia s komunikáciou, ako sú speváci, právnici, a veštci. Môžu sa stať slávni.

Láska: Manželia si užijú svoju manželskú lásku, ich rodiny budú veľmi šťastné. Slobodní si budú užívať svoje partnerstvo a nezadaní nájdu ideálneho partnera.

MESIAC BYVOLA

(6. január – 4. február 2013)

Vaše šťastie nebude také zlé v tomto mesiaci. Aj keď zlomyseľní ľudia aj naďalej šíria klebety všade naokolo, vezmite iniciatívu do vlastných rúk a spravte si z nepriateľa spojenca, aby ste v práci dosiahli úspech.

Zdravie: Tento mesiac vám prinesie malé zdravotné problémy. Pozor na zranenie pri nehode.

Kariéra: Buďte obozretní pri spolupráci so svojimi partnermi. Žiadosť o projekt si vyžaduje dobrú komunikáciu, čím sa vyhnete pochybeniu.

Peniaze: Peniaze radšej nikomu nepožičiavajte ani nikomu za pôžičku neručte. Skúste tento mesiac vyjsť z vlastných zdrojov a finančných zásob.

Láska: Život milovníkov bude pestrý. Konečné rozhodnutie by ste mali urobiť čo najskôr. Ak váhate, pretože si neviete vybrať, najlepšiu príležitosť môžete premárniť.

Tiger

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



MESIAC PSA

(8. október – 7. november 2012)

Očakávajte prekážky v práci, ako napríklad ťažké problémy a tendencie, ktoré vás môžu zmiasť. Vytrvalosťou nakoniec získate pomoc. V opačnom prípade bude vaše podnikanie odsúdené na zánik.

Zdravie: Prosím, buďte opatrní, keď opúšťate domov. Zachovajte pokoj. Dávajte si pozor na nečakané prekážky.

Kariéra: Bez ohľadu na to, či ste manažér alebo zamestnanec, nikdy by ste nemali fungovať bez dôkladného plánovania. Ak nemáte vybudované pevné základy, utrpíte porážku. Držte sa ďalej od akejkoľvek pasce, aby sa zabránilo stratám.

Peniaze: Podnikatelia by mali pochopiť, že investovať v neznámom priestore je riskantné a nevhodné pre rozvoj vašej firmy.
Láska: Páry a milenci by sa mali vyvarovať neprimeraným hádkam, ktoré sa s odstupom času zdajú nezmyselné.

MESIAC PRASAŤA
(8. november – 5. december 2012)

Šťastie v tomto mesiaci je úplne normálne. Budete mať možnosť rozvíjať svoje podnikanie v novom smere, a budete slávni. Je vhodný čas na rozvoj podnikania, ktoré ste si už dlho plánovali a máte výhodu, ak si pri tom splníte svoj sen.
Zdravie: Radšej nejedzte kôrovce a morské plody, aby sa zabránilo poškodeniu pečene.
Kariéra: S kolegami alebo partnermi budete riešiť diskrétne vzťahy. Zachovajte si zdržanlivý postoj. Ak budete príliš intímni, vaša spolupráca môže byť narušená.
Peniaze: Šťastie nebude priať investíciám na akciovom trhu. Nenechajte sa oklamať zavádzajúcim vzhľadom trhu. V tomto prípade nemôžete urobiť nič iné ako ísť do kancelárie a ušetriť peniaze bežným spôsobom.
Láska: Tak ako loď vpláva na rieku, tak sa aj nedôvera a neistota objaví v citoch. Okrem toho môžu ľudia intrigovať, aby narušili vašu lásku.

MESIAC POTKANA
(6. december 2012 – 5. január 2013)

Tento mesiac je vhodný na vytvorenie obchodného partnerstva. Je však nutné prijať opatrenia o prijímaní nových zamestnancov. Je pre vás lepšie na všetko osobne dohliadnuť.
Zdravie: Viac sa starajte o rodinných príslušníkov, ktorí trpia obezitou a ochorením obličiek. Je nutné, aby pravidelne cvičili a držali redukčnú diétu.
Kariéra: Ľudia, ktorí chcú vytvoriť svoj vlastný podnik, potrebujú mať určitý tok peňazí. Urobte si triezvy úsudok o vašich schopnostiach a radšej sa nespoliehajte na žiadne pôžičky od blízkych priateľov a príbuzných.
Peniaze: Ak sa zamestnanci vyhnú finančným investíciám alebo akciovému trhu, majú zaistené stabilné šťastie.
Láska: V tomto mesiaci vás čaká veľa prekážok, ako keď sa oheň stretne s vodou. Mali by ste si držať odstup od sporov vyvolaných nepriateľskými osobami s cieľom všetko harmonizovať.

MESIAC BYVOLA
(6. január – 4. február 2013)

Pred prijatím opatrení je potrebné starostlivo zvážiť každý detail, pretože rozhodovanie v chvate, môže byť len zdrojom nešťastia. Nedôverujte príliš svojej inteligencii, pasca môže číhať kdekoľvek. Nezaoberajte sa vecami, ktoré sa vás netýkajú. Obranný postoj, môže byť teraz pre vás celkom užitočný.
Zdravie: Chráňte si žalúdok pred špinavými potravinami. Dávajte si pozor na problémy so srdcom.
Kariéra: Vaša práca sa nebude vyvíjať dobre. To čo sa v minulosti dobre predávalo, dnes sotva niekto kúpi. V takýchto kritických chvíľach musíte hľadať aj iné zdroje a prehodnotiť problém s cenou.
Peniaze: Šťastie v peniazoch sa zdá byť lepšie ako minulý mesiac, ale je potrebné posilniť vaše hospodárenie s finančnými prostriedkami. Uložte si časť financií na horšie časy a neočakávané potreby.
Láska: Pre vydaté ženy je vhodný čas plánovať počatie dieťaťa.

Zajac

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



MESIAC PSA
(8. október – 7. november 2012)

V práci vás vyruší zákerný človek, ale svojou vytrvalosťou môžete tento problém prekonať.
Zdravie: Dbajte na to, či sa správne stravujete a či dostatočne odpočívate. Pozor na choroby žalúdka alebo čriev. Môže vás tiež skoliť chrípka, rovnako ako dopravné nehody pri cestovaní.
Kariéra: Niečo vo vašej práci je nestabilné, chybné. Musíte to rýchlo rozpoznať a okamžite napraviť.
Peniaze: Vaše šťastie bude dobré. Buďte opatrní pri správe vašich financií. Neinvestujte do neistých projektov, dokonca všetok svoj majetok a aktíva.
Láska: Slobodné dievčatá by sa mali poobzerať, či v okolí nie je mládenec, ktorý má dve matky. Ak áno, bude váš budúci manžel.

MESIAC PRASAŤA
(8. november – 5. december 2012)

Priatelia vám pomôžu, a šťastná hviezda bude na vás žiariť. To je tá správna chvíľa pre váš pokrok. Tento mesiac je tiež veľmi priaznivý pre tých, ktorí pracujú ústami a jazykom, ako sú speváci, právnici, veštci a lekári. Je správny čas, aby ste sa preslávili.
Zdravie: Nenechajte sa v práci vyčerpať, pretože inak by ste mohli utrpieť črevá a žalúdok. V prípade ochorenia je nevyhnutná okamžitá terapia.

Kariéra: Obchody sa budú postupne zlepšovať a váš zisk sa bude zväčšovať.
Peniaze: Zbytočne neriskujte. Spoliehajte sa na svoje bežné príjmy. Správne využitie múdrosti vám pomôže nájsť nový prístup k finančnej hojnosti a zvýšiť vaše príjmy v budúcnosti.
Láska: Slobodné dievčatá si nebudú vedieť vybrať z mnohých obdivovateľov. Poraďte sa s rodičmi a priateľmi. Ostaní sa môžu tešiť na hlbší a dôvernejší vzťah s partnerom. Lepšie pochopíte ako správne sa o partnera postarať.

MESIAC POTKANA
(6. december 2012 – 5. január 2013)

Budete silnejší, ak vás podporí viac ľudí. Avšak, keď pôjde o peniaze, musíte byť opatrní a nesmiete zabudnúť na morálku a spravodlivosť(v tomto prípade peniaze súvisiace so ženou).
Zdravie: Dávajte pozor na zranenia zapríčinené varením alebo nebezpečným športom súvisiacim s vodou. Zvýšte starostlivosť o svoju rodinu, zvýšenú pozornosť venujte najmä astme alebo chorobám nosa.
Kariéra: Postupujte podľa vopred naplánovaných aktivít. Trpezlivosť a vytrvalosť vám pomôžu na vašej ceste. Všetko čo urýchlite, bude odsúdené na neúspech.
Peniaze: Okrem bežného príjmu, vyhráte nejaké extra peniaze. Ale príliš na nich nelipnite, aby ste o všetko neprišli.
Láska: Slobodní ľudia by nemali váhať medzi dvoma stranami. Ženy musia dávať pozor na milostné problémy, aby zabránili katastrofe.

MESIAC BYVOLA
(6. január – 4. február 2013)

Ak chcete kúpiť dom alebo sa presťahovať, tento mesiac je veľmi žičlivý. Je však nutné dávať pozor na prípadné straty dokumentov počas zvýšeného pohybu.
Zdravie: Ak máte dlhodobú chorobu, zmeňte svojho lekára, aby sa váš stav zlepšil čo najskôr.
Kariéra: V priebehu tohto mesiaca, vám pomôže osoba opačného pohlavia. Profesiám, ako sú kozmetika, krajčírstvo, kvetinárstvo, právnik a lekár sa bude tento mesiac najviac dariť.
Peniaze: Pravidelný príjem a aj výnosy so špekulatívnych operácií budú značné, ako keby ste mali neobmedzené finančné zdroje. Ušetrite si nejaké úspory pre budúci rozvoj.
Láska: Očakávajte nezhody týkajúce sa lásky, ktoré by mohli vyvolať aj otvorené konflikty. To je čas, kedy môže tretia osoba s ľahkosťou zasiahnuť.

Drak

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



MESIAC PSA
(8. október – 7. november 2012)

Budete mať zlú náladu, a budete vyčerpaní svojou prácu. Rytmus vašej práce bude spomalený. Je potrebné brániť sa proti zákerným ľuďom a zistiť zdroj problému.
Zdravie: Pozor na katastrofy v polovici tohto mesiaca. Bezpečnosť je na prvom mieste. Súčasne sa majte na pozore pred povodňami.
Kariéra: Nečakané udalosti rozptýlia vašu pozornosť z pôvodného projektu a vyvolajú zmeny vo vašom podnikaní.
Peniaze: Vaše šťastie sa tento mesiac nezlepší. Váš príjem nebude stabilný.
Láska: Klebety o vašom „nevernom" manželovi môžu zničiť váš milostný vzťah. Nepočúvajte ich, inak padnete do pasce.

MESIAC PRASAŤA
(8. november – 5. december 2012)

Ušľachtilé osoby vám pomôžu. Musíte prevziať iniciatívu a uvedomiť si hodnotu svojho vlastného projektu. Zlepšením obchodných zručností získate vynikajúce vyhliadky. Zamestnanci budú mať možnosť povýšenia, ale nemali by byť prehnane sebavedomí. Je dôležité usilovne pracovať.
Zdravie: Mali by ste sa starať o svoje obličky a stav žalúdka a čriev.
Kariéra: Šťastie je veľmi priaznivé pre osoby, ktoré pri povolaní využívajú komunikáciu. Mali by "kuť železo kým je horúce".
Peniaze: Šťastie v tomto mesiaci sa bude zlepšovať, ale je potrebné stanoviť si merateľné a dosiahnuteľné ciele. Na akciovom trhu radšej opatrne.
Láska: Nezadaní budú mať šancu nájsť si milenca. Ale príležitosť vám môže ujsť kvôli rozdielnej pracovnej dobe.

MESIAC POTKANA
(6. december 2012 – 5. január 2013)

Vaše šťastie sa bude neustále vyvíjať k lepšiemu. Vaša práca bude tiež postupovať a možné prekážky zmiznú.
Zdravie: Pozor na ochorenia žalúdka a čriev. Radšej sa vyhýbajte mastným jedlám.
Kariéra: Dôslednou húževnatosťou môžu zamestnanci dosiahnuť výsledky, ktoré budú kolegami vysoko ohodnotené. Je však dôležité túto šancu správne uchopiť.
Peniaze: Ak zamestnanci vedia, ako naplno využiť svoju odbornosť a špecializáciu, budú dobre odmenení.
Láska: Ľahko sa dostanete do rozporu s celou rodinou. Správate sa iracionálne, keď sa venujete sentimentálnym vzťahom k ostatným.

MESIAC BYVOLA

(6. január – 4. február 2013)

Musíte si uvedomiť, že náhlenie je nezdravé. Nebuďte netrpezliví. Čas vám ponúka viac príležitostí na riešenie problémov. Okrem toho by ste mali pamätať na príslovie, že múdri ľudia môžu zaplatiť vysokú cenu za to, že budú až príliš múdri.

Zdravie: Ľahko sa nakazíte nádchou alebo chrípkou. K lekárovi choďte včas.

Kariéra: Na pracovisku môžete očakávať spory a bezdôvodné konflikty. Zamerajte sa na svoju prácu, aby vás nevtiahli do týchto nepríjemných okolností.

Peniaze: Vaša finančná situácia bude normálna. Chybné rozhodnutia budú sprevádzať vaše podnikanie na burze. Je lepšie sa od nej držať ďalej.

Láska: Milostné vzťahy budú prosperovať. Slobodní sa môžu viac venovať objektom ich túžby. Je však nutné rozlišovať pravdivé a falošné. Zadaní ľudia by sa mali vyvarovať akýmkoľvek pletkám.

Had

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



MESIAC PSA

(8. október – 7. november 2012)

Tento mesiac sa bude javiť ako príjemný, ale bude poznačený krízami. Buďte v strehu pred zlomyseľnými ľuďmi, ktorí sa snažia zničiť váš život.

Zdravie: Chráňte si zdravie a veľký pozor si dávajte najmä pri cestách do zahraničia.

Kariéra: V prípade problému, mali by ste zachovať pokoj a premýšľať. Prejdite si problémy postupne, nájdite ich zdroj a až potom jednajte. Bude to v poriadku.

Peniaze: Vaše financie budú raz hore, raz dolu. Asi prišiel čas využiť rezervy. Postarajte sa o svoje finančné bilancie.

Láska: Zaľúbenci môžu chystať svadbu ak si myslia, že ich vzťah stojí na pevných základoch a financie im to dovolia. Založená rodina bude úspešná a šťastná. Pre nezadaných čaká ideálny partner niekde v okolí, stačí otvoriť oči.

MESIAC PRASAŤA

(8. november – 5. december 2012)

Váš osobný vzťah sa zlepší, a môžete počítať s pomocou svojich priateľov. Práca sa bude vyvíjať dobre a vaše podnikanie urobí veľký pokrok.

Zdravie: Dobrá životospráva a pravidelný pohyb sú základom zdravého životného štýlu. Nenechajte nič na náhodu.

Kariéra: Ak chcete opustiť súčasnú prácu, je lepšie poradiť sa s priateľmi pred vykonaním akéhokoľvek rozhodnutia.

Peniaze: Mesiac bude dobrý pre normálny príjem, ale nie pre nezákonné príjmy. Nepúšťajte sa preto do špekulatívnych operácií. Je nutné, aby ste investovali do zaisteného a známeho prostredia.

Láska: Priaznivé obdobie na počatie dieťaťa. Zaľúbencov čakajú problémy, ktoré sa môžu vyvinúť do väčších sporov. Slobodní by sa mali podieľať na spoločenských aktivitách aktívnejšie, aby si našli spriaznenú dušu.

MESIAC POTKANA

(6. december 2012 – 5. január 2013)

Ak v práci odstránite chyby, zmiznú aj prekážky a problémy. Môžete počítať s pomocou svojich priateľov, čo bude užitočné pre vašu budúcnosť.

Zdravie: Vaše zdravie nebude také ideálne, ako ste očakávali. Hlavnou príčinou vašich fyzických problémov môže byť nervozita.

Kariéra: Citová aj pracovná efektivita bude ovplyvnená vonkajšími faktormi.

Peniaze: Mali by ste zmeniť zabehané chodníčky. Dajte si pozor na stratu kapitálu. Nie je čas na finančné hýrenie a vyhýbajte sa aj dobrodružstvám a hazardu.

Láska: Vo vzťahu môžete sledovať známky stagnácie a nudy. Neváhajte urobiť niečo, čím partnera prekvapíte. Dosiahnete tým hlbší a intímnejší vzťah.

MESIAC BYVOLA

(6. január – 4. február 2013)

Šťastie bude tento mesiac slabé. Bezvýznamné veci vás dostanú do rozpakov. Najhoršie bude, že stáli zákazníci nebudú robiť žiadne ďalšie objednávky. Zachovajte si jasnú myseľ.

Zdravie: Nepite príliš veľa alkoholu, môže vás to zničiť.

Kariéra: Vaša snaha vyjde navnivoč. Navyše všade vás čakajú len problémy, či sa to bude týkať vášho pracovného alebo voľného času.

Peniaze: Ani veľké peniaze, dokonca ani malé sumičky tento mesiac nezískate. S ťažkosťami dosiahnete svoj bežný príjem.

Láska: Nebojte sa zisku či straty. V opačnom prípade vás čakajú nekonečné hádky. Mali by ste pochopiť, že čím ste štedrejší, tým viac získate.

Kôň

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



MESIAC PSA

(8. október – 7. november 2012)

Tento mesiac bude tempo vašej práce postupne klesať. Musíte sa mať na pozore pred ohováraním zo strany zákerných osôb.

Zdravie: Zdravie nie je uspokojivé. Bude to trvať, kým sa nevzdáte vína a mimomanželského sexu, s obnovením dobrých zvykov ako sú ísť skoro spať a skoro vstávať. Vyhýbajte sa pohrebom.

Kariéra: Skúste sa zoznámiť s novými priateľmi. Môžu byť užitoční pri vašom vývoji. Musíte pozorne študovať svoj projekt, aby ste napravili chyby z minulosti.

Peniaze: Buďte opatrní na nových priateľov. Niektorí z nich môžu mať záujem o obsah vášho vrecka. Dávajte si pozor na vlámanie, ktoré by vám spôsobilo ťažké straty.

Láska: Tento mesiac bude zvýhodňovať tých, ktorí hľadajú lásku. Budú mať mnoho obdivovateľov a môžu si medzi nimi nájsť vhodného partnera.

MESIAC PRASAŤA

(8. november – 5. december 2012)

Šťastná hviezda bude tento mesiac na vás žiariť, takže všetky problémy sa pominú. Očakávajte prekvapivé, dobré správy. Získate mnoho nových zákaziek a zákazníkov. V tomto období dbajte na kontrolu kvality. Vďaka silnému manažmentu má vaša spoločnosť priaznivú budúcnosť.

Zdravie: Postarajte sa o zdravie starých ľudí vo vašej rodine. Výzva ošetrenie lekárom bude nutné.

Kariéra: Mzda sa zamestnancom bude násobiť a obchodníci získajú veľa nových objednávok. Akceptujte všetky tieto výhody, pričom nezabúdajte na taktnosť a zdvorilosť pri komunikácii s vašimi zákazníkmi.

Peniaze: Menšia strata bude neodvratná. Asi budete mať chuť vyplniť duchovnú prázdnotu alkoholom. Nie je to dobrý nápad.

Láska: Tento mesiac je veľmi priaznivý pre ženy, ktoré chcú počať dieťa. Zaľúbencov čakajú problémy, ktoré sa môžu vyvinúť do väčších sporov. Kým vám nezáleží na veku, klebety ignorujte.

MESIAC POTKANA

(6. december 2012 – 5. január 2013)

Nemali by ste vyzvoniť všetky svoje nápady takzvaným priateľom. Zavedú vás na zlé cestičky, čo môžete v budúcnosti ľutovať.

Zdravie: Dlhodobé ochorenie nebude mať vplyv na váš život, ak ho budete včas liečiť.

Kariéra: Zamestnanci by mali zostať vo svojom súčasnom zamestnaní. Budete mať veľkú šancu na povýšenie. Samostatne zárobkovo činné osoby by nemali rozširovať dielňu, ani zvyšovať počet výrobných liniek. Pokiaľ máte nový nápad, je tá správna chvíľa začať. Všetci sú na vás pripravení.

Peniaze: Bude to vyzerať tak, ako by ste mali šancu vyhrať peniaze, ale bude to len ilúzia. Spôsobí vám to veľký smútok .

Láska: Slobodné dievča môže byť predmetom obdivu mnohých chlapcov, čo môže byť pre ňu mätúce. Všetko skonzultujte s rodičmi a priateľmi.

MESIAC BYVOLA

(6. január – 4. február 2013)

S pomocou skutočných priateľov bude vaše šťastie tento mesiac narastať, ako keď stúpa slnko po oblohe. Ak viete, ako sa chopiť príležitosti, budete mať možnosť vyniknúť. Pozor však na zlomyseľných ľudí.

Zdravie: Ste zdraví, až na sklon k vnútornej horúčke, ktorej sa zbavíte pitím dostatočného množstva vody.

Kariéra: Vo vašej práci sa objavia nové možnosti. Zamestnanci majú nádej na povýšenie.

Peniaze: Zaznamenáte veľký pokrok. Okrem bežného príjmu môžete čakať pozitívne výsledky aj zo špekulatívnych operácií. Naplánujte si s obchodným partnerom vytvorenie spoločnosti.

Láska: Vydaté aj slobodné ženy budú mať mnoho obdivovateľov. Vydaté ženy by sa nemali toho obávať, obdivovatelia budú neškodní.

Koza

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



MESIAC PSA

(8. október – 7. november 2012)

Mali by ste byť na seba veľmi opatrní tento mesiac. Stretnete sa s mnohými prekážkami. Niektorí zákerní ľudia sa budú snažiť vyvolať nezhody vo vašom živote. Nikdy sa nehádajte s ostatnými, pokúste sa radšej hádkam zabrániť.

Zdravie: Vaše zdravie nebude ideálne. Mali by ste žiť s pravidelnosťou v každom aspekte. V opačnom prípade bude váš zdravotný stav horší.

Kariéra: Mali by ste sa držať vášho cieľa, pretože tam tkvie skvelá budúcnosť rozvoja vášho podnikania. Pripravte sa kedykoľvek sa prispôsobiť zmenám. Pre zamestnancov, je to dobrý okamih zmeniť zamestnanie, ak to mali už dlho v pláne.

Peniaze: Výdavkov na večernú zábavu je toľko, že peniaze prichádzajú a odchádzajú rýchlo. Na druhej strane, snažte sa s peniazmi hospodáriť tak, že vaše príjmy vyvážia výdavky.

Láska: Tí, ktorí chcú uzavrieť manželstvo, musia výber životného partnera skonzultovať s rodičmi, aby neurobili mylné rozhodnutie.

MESIAC PRASAŤA

(8. november – 5. december 2012)

Vaše šťastie v tomto mesiaci bude klesať. Počítajte s prekážkami v podnikaní a napriek snahe nebude výsledok vyvážený vloženému úsiliu.

Zdravie: Vaše zdravie bude dobré, ak sa budete vyhýbať fajčeniu a drogám.

Kariéra: Zamestnanci budú mať možnosť propagácie. Podnikatelia získajú veľa objednávok. Je to správny čas na zhodnotenie vašich schopností.

Peniaze: Budete mať neočakávané príjmy, nie však z hazardu. Preto je potrebné chopiť sa príležitosti.

Láska: Vaša láska sa vytratí. Nemôžete robiť nič, iba čakať na nový vzťah. Akákoľvek snaha vyjde na prázdno.

MESIAC POTKANA

(6. december 2012 – 5. január 2013)

Dávajte si tento mesiac veľký pozor na zákerných ľudí. Je dôležité, aby ste vedeli ako sa chrániť pred nebezpečenstvom, pretože aj vaši najbližší priatelia vás môžu zradiť a spôsobiť vám nemalé straty.

Zdravie: Tí, ktorí budú pracovať v teréne by si mali dávať pozor na pracovné nehody.

Kariéra: Budete mať trochu iný názor ako vaši kolegovia. Buďte praktickí a realistickí. Pripomienky by sa mali týkať len práce. Nekritizujte svojich spolupracovníkov. Ovládnite svoj temperament, inak bude situácia ešte horšia.

Peniaze: Ak ste niekomu požičali peniaze, pravdepodobne budete podvedení. Preto by ste sa mali držať zásady, že o financiách nikde a nikomu nerozprávame. Váš temperament je vždy priamo ovplyvnený peniazmi, ktoré si zarobíte a stratíte. Aj tá najmenšia neopatrnosť ovplyvní vašu budúcnosť.

Láska: Problém vo vašom vzťahu sa vyrieši ak pre partnera kúpite darček a prežijete spoločné romantické chvíle.

MESIAC BYVOLA

(6. január – 4. február 2013)

Objavia sa mudrci, aby vám pomohli. Požiadajte o názor starších ľudí vo vašom okolí a rodine. Zlepšenie prostredníctvom diaľkových kurzov môže by užitočné. Vzhľadom k situácii si zachovajte jasnú myseľ. Skúste si prečítať sväté knihy, keď budete zmätení.

Zdravie: Buď opatrný, keď robíte cvičenie. Môžete ľahko zranených v nohách a rukách ostrým nástrojom.

Kariéra: Väčšina dlhodobých nepriaznivých skutočností sa tento mesiac skoro vyrieši. Teraz je pre vás tá správna chvíľa začať svoje vlastné podnikanie.

Peniaze: Vaša finančná situácia sa javí pozitívne a budete mať šancu získať aj nejaké nečakané peniaze.

Láska: Dievčatá musia byť opatrné pri nadväzovaní priateľstiev. Vo vašom milostnom vzťahu na vás číha veľa pascí. Slobodné dievčatá môžu ľahko otehotnieť s nezodpovednými partnermi.

Opica

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



MESIAC PSA

(8. október – 7. november 2012)

Kvôli šťastiu v tomto mesiaci budete musieť nielen čeliť konkurencii, ale aj prekážkam pri uskutočňovaní projektu. Očakávajte nezhody a početné udalosti. Mali by ste sa spoľahnúť na svojich priateľov pri hľadaní riešenia. Je dôležité mať dobré spoločenské vzťahy.

Zdravie: Rodičia by mali byť viac opatrní pri starostlivosti o svoje deti. Buďte opatrní pri výbere jedla pre deti, aby ste zabránili črevným ochoreniam.

Kariéra: V práci by zamestnanci mali zostať neutrálni vo všetkých osobných konfliktoch. Čokoľvek sa dozviete môže byť dobré pre vašu budúcnosť.

Peniaze: Môžete prísť o veľkú časť kapitálu kvôli zlým priateľom.

Láska: Tí, ktorí si doteraz nenašli ideálneho partnera musia byť tento mesiac pri výbere opatrní. Neurobte chybu v milostných záležitostiach inak sa budete dlhšie obdobie trápiť.

MESIAC PRASAŤA

(8. november – 5. december 2012)

Budete mať šťastie v podnikaní. Tých, ktorí hľadajú zamestnanie, čakajú dobré správy. Zamestnanci, ktorí sa predvedú v dobrom svetle, budú mať šancu na povýšenie.

Zdravie: Dobre zvolené menu by mohlo pomôcť udržať si dobré zdravie. Tiger narodený na jar a v lete prežije viac výkyvov než minulý rok. Smolu môže zredukovať tým, že bude často na čerstvom vzduchu.

Kariéra: Budete mať väčšiu možnosť preukázať svoje schopnosti. Ak si myslíte, že súčasný stav bráni vášmu rozvoju, je ten správny čas vybrať si inú prácu.

Peniaze: Miniete viac ako dostanete, čo vás bude tak trochu deprimovať. Vylepšite si náladu.

Láska: Nezadaní môžu stretnúť ideálny objekt na spoločenských podujatiach. Buďte aktívni aby ste sa spriatelili.

MESIAC POTKANA

(6. december 2012 – 5. január 2013)

V tomto mesiaci sa šťastie zhorší. Budete musieť čeliť viacerým prekážkam. Buďte opatrní pri vykonávaní svojej práce a efektívne si plánujte všetky projekty. Dbajte na korektné ľudské vzťahy. Je to vhodný čas na zlepšenie vašich schopností technickým školením.

Zdravie: Budete unavení. Ženy budú mať gynekologické problémy a muži budú trpieť bolesťami nôh.

Kariéra: Dovtedy budete robiť pokroky vo svojej kariére kým budete postupovať podľa vopred stanovených krokov. Túžiť po rýchlom úspechu a okamžitom prospechu nie je vhodné, inak vás to zavedie k úplnému zlyhaniu.

Peniaze: Podnikatelia budú mať príležitosť stať sa slávnymi. Zamestnanci môžu zvýšiť svoje príjmy s ďalším čiastočným úväzkom.

Láska: V láske budete mať problémy. Páry nebudú žiť v harmónii, lebo nebudete ochotní dať vzťahu všetko čo môžete.

MESIAC BYVOLA

(6. január – 4. február 2013)

Šťastie bude posilnené prostredníctvom ušľachtilého človeka. Urobíte veľký pokrok vo vašom živote. Je to vhodný čas vytvoriť si vlastnú firmu alebo zmeniť zamestnanie. Budete odmenení za obchodnú spoluprácu s inými.

Zdravie: Budete mať zlú fyzickú kondíciu, je nutné dobre sa stravovať.

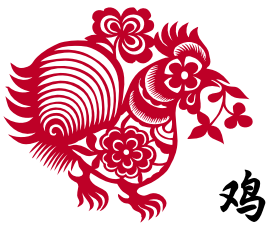
Kariéra: Je vhodný čas na postup vo vašom zamestnaní. Musíte byť opatrní a skromní v podnikaní, a uistite sa, že vaše návrhy sú bez chyby. Ak budete usilovne pracovať, aktívne a pokorne, budete žať úspech.

Peniaze: Nikdy neriskujte pri pôžičkách a dobrodružstvách. V opačnom prípade budete chudobnejší ako kedykoľvek predtým.

Láska: Ako slobodní máte veľa priateľov opačného pohlavia. Budete však váhať, kto je pre vás tá najlepšia voľba. Najdôležitejšia zásada pri výbere milenca, aby sa stal vašim životným partnerom je hľadieť na jeho intelekt nie na to, ako vyzerá.

Kohút

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



MESIAC PSA

(8. október – 7. november 2012)

Vaši blízki príbuzní a vaši priatelia vás budú podporovať. Vytrvalo si choďte za svojim cieľom a môžete svoju firmu naštartovať k lepšiemu.

Zdravie: Pri možnom ochorení slabín neváhajte navštíviť lekára, aby sa zabránilo zhoršeniu stavu.

Kariéra: Práca Vás bude deprimovať, pretože neprináša žiadne ovocie a chceli by ste zmeniť prostredie. Medzi kolegami koluje veľa fám, držte sa radšej od nich ďalej.

Peniaze: Tento mesiac peniazom praje, vaše investície na burze budú mať zisky.

Láska: Ak dobre vychádzate so svojou partnerkou, je vhodná chvíľa navrhnúť manželstvo. Sotva budete odmietnutí. Vydaté ženy môžu otehotnieť.

MESIAC PRASAŤA

(8. november – 5. december 2012)

Čaká vás obyčajný mesiac bez prekvapení. Mohli by ste cestovať, aby ste si oddýchli a zrelaxovali. Avšak, nebuďte ľahkovážni. Zmeny vo vašej firme môžu nastať kedykoľvek.

Zdravie: Vaše zdravie nie je také ideálne, ako ste očakávali. Nadmerná a neustála práca vás dlhodobo vyčerpáva.

Kariéra: Budete obývať niektorých takzvaných priateľov v miestach rozkoše, ktorí nie sú váš spolupracovník, ale máte záujem vyraziť s Medzi nimi, máte povesť finančné schopnosti.

Peniaze: Vaše pravidelné príjmy nebudú dobré. Ani vaše úsilie nebude dobre odmenené. Zbytočne neriskujte a pamätajte si, že "nie je možné dosiahnuť úspech bez skutočného úsilia".

Láska: Ženatí muži by nemali ísť do vykričaných barov. Vaša rodina je prioritou. Slobodní si nájdu nových priateľov. Konečné rozhodnutie berte vážne, aby ste zabránili ťažkostiam.

MESIAC POTKANA

(6. december 2012 – 5. január 2013)

Stretnete sa s mnohými zlomyseľnými osobami. Preto musíte byť veľmi opatrní. Inak vám to môže priniesť mnohé problémy. Najdôležitejšia vec v tomto období je byť veľmi ostražití, aby sa zabránilo klamstvám.

Zdravie: Tí, ktorí pracujú v továrni by si mali dávať pozor na bezpečnosť.

Kariéra: Podnikatelia by si mali preveriť ich marketingový proces. Musíte sa pozrieť na vhodné metódy a oboznámiť sa s konkurenciou. V podnikaní budete úspešní, ak budete postupovať podľa týchto zásad.

Peniaze: Šťastie v peniazoch je také slabé, že váš príjem bude často raz hore a raz dolu. Šetrite si svoje zdroje na horšie časy.

Láska: Fúka vietor lásky. Môže sa vám ľahko stať, že sa ocitnete v milostnom trojuholníku. Rozhodujte sa rýchlo, aby ste predišli problémom.

MESIAC BYVOLA

(6. január – 4. február 2013)

Niekto na vás nastrčí nástrahu bez akéhokoľvek upozornenia. Vaša práca nemusí byť dokončená kvôli mnohým prekážkam.

Zdravie: Vydatá žena musí dohliadať na zdravie svojho manžela, ktorý by mohol byť chorý.

Kariéra: Spory medzi vašimi asistentmi alebo vašimi kolegami v práci vám spôsobí problémy.

Peniaze: Váš normálny príjem bude stabilný. Možno vás niekedy prekvapí aj nečakaný príjem. Keď idete do zahraničia, je nutné dávať pozor na cestovný pas.

Láska: Je dôležité si uvedomiť, že mimomanželský vzťah nie je dovolený. Romantika patrí iba partnerovi alebo manželovi. Vydatá žena môže tento mesiac otehotnieť.

Pes

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



MESIAC PSA

(8. október – 7. november 2012)

Tento mesiac si všetci muži a ženy budú užívať šťastie plnými dúškami. Vaša práca bude v poriadku. Keďže na vás bude svietiť šťastná hviezda, mohli by ste prekonať nebezpečenstvo a odstrániť mnoho negatívnych faktorov. So sústredenou mysľou budete úspešní a môžete si splniť všetky svoje priania.

Zdravie: Ak sa vám doteraz nezlepšil stav dlhotrvajúcej choroby, je načase sa poobzerať po inom doktorovi, ktorý zabezpečí vaše úplné uzdravenie.

Kariéra: Vo všetkých obchodoch, ba ste mali dodržiavať nasledujúce zásady: stanovte všetky požiadavky skôr ako prejavíte veľkorysosť, nikdy vedome neubližujte ostatným a majte sa na pozore pred nenávisťou.

Peniaze: Buďte opatrní na nečakané finančné straty, ktoré môže spôsobiť manžel/manželka alebo milenec/milenka. Mali by ste opatrne zhodnotiť vaše rozhodnutie.

Láska: Rivali v láske vás budú znepokojovať. Netlačte na pílu. Všetko záleží od náhody, v budúcnosti budete mať aj ďalšie možnosti. Zmysel vecí, ktoré sa dejú teraz, často pochopíme až oveľa neskôr. Možno by ste inak nenašli toho pravého.

MESIAC PRASAŤA

(8. november – 5. december 2012)

Šťastie vám bude priať trochu viac. Jednoducho postupujte vpred, chopte sa šance dosiahnuť pokrok a nezahadzujte ponúkané možnosti. Najlepšie zo všetkého je, že sa zlepšujete a tým upevňujete vaše základy.

Zdravie: S dostatkom odpočinku a pravidelným režimom vo svojom každodennom živote, bude vaše zdravie lepšie než kedykoľvek predtým.

Kariéra: Prosím nebuďte príliš emotívni, ani sa nesprávajte príliš svojvoľne. Zachovajte pokoj a analyzujte situáciu, keď sa stretnete s problémami.

Peniaze: Chyby v dokumentoch spôsobia kapitálové straty.

Láska: Manželia si budú užívať svoju manželskú lásku. Ich rodiny budú veľmi šťastné. Nezadaní si budú užívať ich vzťah s partnerom. Tí, ktorí si hľadajú milenca, nájdu ideálneho partnera. Využite tento mesiac čo najviac a neseďte doma!

MESIAC POTKANA

(6. december 2012 – 5. január 2013)

Práca sa bude vyvíjať hladko. Avšak, postupne sa objavia prekážky v dôsledku chýb, ktoré ste urobili pri plánovaní. Preto musíte vziať na vedomie každý detail keď budete plánovať.

Zdravie: Môžu sa vyskytnúť problémy so srdcom a nespavosťou, ktoré ovplyvnia vašu prácu.

Kariéra: Vaše podnikanie bude prebiehať normálne, ale nemali by ste zanedbať sťažnosti vašich zákazníkov alebo svojich podriadených. Je nevyhnutné, aby ste riešenie našli okamžite. Inak sa problémy budú len kopiť.

Peniaze: Peniaze prichádzajú a odchádzajú. Vaše výdavky sa zdvojnásobia, čo vyvedie váš rozpočet z rovnováhy. Miniete neskutočné peniaze na pitie a zábavu.

Láska: Tento mesiac je veľmi priaznivý pre slobodné alebo rozvedené ženy, ale musia vedieť rozpoznávať dobrých a zlých ľudí. Vhodný partner nie je ten, ktorý veľa rozpráva, ale ten, ktorý veľa počúva.

MESIAC BYVOLA

(6. január – 4. február 2013)

Šťastie tohto mesiaca sa bude javiť bez problémov. V skutočnosti to bude zložité, číhajú na vás nevypočítateľné prekážky. Preto by ste si mali uvedomiť vaše možnosti. Našťastie s pomocou dobrých partnerov, budete mať silu uspieť.

Zdravie: Dávajte si pozor na zdravie, konkrétne na kožné ochorenia alebo choroby spôsobené nadmernou sexuálnou aktivitou.

Kariéra: V práci príde len k malému pokroku. S konštantnou trpezlivosťou a vytrvalosťou sa situácia neskôr zlepší. Trpezlivosť vám zabezpečí pomalý postup.
Peniaze: Vyvarujte sa snahe dosiahnuť len malý zisk. Snažte sa ako najlepšie viete a dajte si vyššie ciele, ale nebuďte pri tom až príliš chamtiví.
Láska: Slobodné dievčatá budú objektmi mužov, ktorí si hľadajú milenky. Pri výbere by mali byť opatrné a prípadné rozhodnutie konzultovať s rodinou alebo priateľmi.

Prasa

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



MESIAC PSA

(8. október – 7. november 2012)

Tento mesiac sa musíte mať na pozore pred zlomyseľnými ľuďmi. Vďaka pomoci svojich priateľov sa zlo premení na dobro. Cez riskantné obdobie postupujte pomaly a opatrne a osobne dozrite na vaše podnikanie.
Zdravie: Zamestnanci by nemali ísť do nijakých zábavných parkov. Dávajte si pozor na jedlo, aby ste nemali žalúdočné problémy. V konečnom dôsledku bude vaše zdravie perfektné. V prípade mimoriadnej situácie sa poraďte s lekárom.
Kariéra: Šťastie v práci vám praje. Ak chcete, môžete si bez váhania založiť vlastnú spoločnosť.
Peniaze: Zamestnanci sú tento mesiac v šťastí zvýhodnení. Je však nutné, aby ste investovali našetrené peniaze k nadobudnutiu zisku a čakajte na svoju príležitosť k založeniu svojho vlastného podnikania.
Láska: Milenci sa budú hádať. Mali by ste sa kontrolovať. Ak bude medzi vami vojna pokračovať, tretia strana môže využiť situáciu a rozbiť vzťah. Hádky nikam nevedú, zmysel má len konštruktívny rozhovor. Nezabudnite, že na opačnej strane stojí človek, ktorého milujete.

MESIAC PRASAŤA

(8. november – 5. december 2012)

Budete obeťou intríg zlomyseľných ľudí. Dávajte si pozor na tých, s ktorými trávite veľa času. Neberte veci na ľahkú váhu a ani nikomu negarantujte za úver.
Zdravie: Ak sa vám doteraz nevyliečili chronické ochorenia, rýchlo si nájdite nového doktora.
Kariéra: Ste jednoducho unavení z vašej práce. Zdá sa, že sa vám nepodarilo nájsť dosť času na osobný rozvoj. Trpezlivo čakajte na novú príležitosť. Príde čoskoro.
Peniaze: Ste o trochu bohatší, ale vaše šťastie týmto smerom nebude pokračovať. Preto si dávajte pozor a uchráňte si to, čo ste už získali.
Láska: Ženatí muži by mali viac času tráviť so svojimi rodinami, aj keď sú zaneprázdnení prácou. Manžel by nikdy nemal zanedbávať svoju manželku. Tí, ktorí nie sú zamilovaní, majú šancu stretnúť ideálnu osobu na cestách.

MESIAC POTKANA

(6. december 2012 – 5. január 2013)

Vašu firmu ohrozujú problémy, a dokonca neúspech. Dôsledkom toho bude váš postup pomalý. Ak nebudete venovať tejto výzve dostatok pozornosti, celé vaše firemné úsilie môže vyjsť navnivoč. Bez ohľadu na to o aký problém pôjde, zachovajte pokoj a môžete sa tak vyhnúť fiasku.
Zdravie: Dlhodobé ochorenie obličiek nebude mať vplyv na váš život, ak včas podstúpite liečbu.
Kariéra: Šťastie praje profesiám súvisiacim s drevom a ohňom. Manažment by mal viesť podnik skôr ofenzívne ako defenzívne. Neskôr budete veľkoryso odmenení.
Peniaze: Šťastie bude veľmi výnosný s normálnymi príjmami. Starostlivo si naštudujte ako zlepšiť fungovanie a rozvoj firmy a keď to aplikujete v praxi, získate veľký profit.
Láska: Život zaľúbencov je plný nehy. Manželské páry sa môžu pohádať. Ak budú obaja chcieť a hádky skoro urovnajú, bude v rodine harmónia.

MESIAC BYVOLA

(6. január – 4. február 2013)

Nedorozumenia v ústnych dohodách alebo chyby v písomných dokumentoch môžu spôsobiť straty v podnikaní.
Zdravie: Dávajte si pozor na horskej turistike a pri zjazdovom lyžovaní. Hrozia vám zranenia spôsobené blatom alebo kameňmi.
Kariéra: Očakávajte mnoho problémov vo vašej práci. Opakované zvraty ovplyvnia priebeh projektu, čo vám zhorší náladu. Robte si svoju prácu poriadne s odvahou a istotou. Pri práci buďte pozitívni.
Peniaze: Vaše šťastie bude dobré. Takže sa nepúšťajte do pochybných finančných dobrodružstiev. Buďte trpezliví a počkajte si na lepšiu príležitosť.
Láska: Nie je vhodný mesiac na uzavretie manželstva. Párom hrozí rozchod. Bolo by dobré odvolať cestu, aby sa zabránilo rizikám. Aj väčšie spoločenské akcie môžu priniesť neúspech. Ostaňte doma a venujkte sa jeden druhému.

ČO HOVORÍ *Tarot?*

október | november | december | január



Alena Schraut
AncaRaLuca
(Bratislava, Slovensko)

CHCETE O SVOJOM OSUDE VEDIEŤ VIAC? PORADÍME VÁM.

0988 620 901

Technicky zabezpečuje
Mediatex s.r.o., P. O. BOX 60,
830 00 Bratislava 3,
cena volania
1,60 EUR/min s DPH.

Baran
21. 3. – 19. 4.



október 2012

Spravodlivosť

Mali by ste byť pripravení – otvára sa vám možnosť pochopiť niektoré veci spojené s vašim životom. Dozrievať bez toho aby ste niektoré veci posudzovali, či nebodaj odsudzovali. Uvedomíte si, že svoje počínanie hodnotíte prísnejšie, nie len skutky tých druhých... Všetko posudzujte s odstupom a nezaujato. Nezabudnite, že každá akcia vyvoláva reakciu.



november 2012

Pohárová trojka

Táto karta je kartou priateľstva a dobrých časov pre váš život. Môže znamenať nezabudnuteľné noci lásky, ale aj dobrý vzťah medzi priateľmi. Tiež mimoriadne oslavy, zásnuby, svadbu, ale aj krstiny. Na druhej strane, bez toho aby sme si to uvedomovali, dostávame od života to, čo potrebujeme a nie to, čo si predstavujeme. Spätne však spoznáme, že takto je to správne.



december 2012

Mečový rytier

Trpezlivo nasledujte svoju pravdu a svoje názory. Vychutnávajte si cestu k svojim cieľom. Ovládajte svoje myšlienky a smerujte ich k tomu, čo má vo vašom živote skutočný význam. Ak sa bojíte, váš postup vpred bude prinášať aj bolestivejšie skúsenosti. Na druhej strane, ak vám sila lásky dáva krídla, prežijete mnoho zázračných okamžikov, až nebudete vychádzať z údivu.



január 2013

Pustovník

Možno prežívate obdobie plné prekážok, alebo máte dojem, že tvrdo pracujete bez toho, aby to niekto ocenil slovom alebo peniazmi. Je pravdepodobné, že sa trápite myšlienkou, prečo ste sami a nemilovaní... Volanie vašej duše po samote, má určite svoj význam, prijmite to bez reptania. Bude nasledovať druhé štádium, ktoré celkom iste prinesie svoje plody.

Býk
20. 4. – 20. 5.



október 2012

Smrť

V tomto prípade karta Smrť stelesňuje zmenu, prechod a regeneráciu. Vo vašom vnútri prebiehajú zmeny a vy sa zbavujete všetkého čo už stratilo svoj zmysel a význam. Tento proces je intenzívny a pomalý, ale hneď ako dospeje k svojmu záveru, budete mať pocit, že sa vám všetko len snívalo. A to je ten moment znovuzrodenia, ktorý v konečnom dôsledku uvítate.



november 2012

Voz

Karta Voz pojednáva o vývoji udalostí vo vašom živote, ktorému predchádza významný boj. Táto karta znamená rast, rozvoj, pokrok, dosiahnutie cieľa a úspechu alebo významnú cestu, či správy zo vzdialenejších miest.
Je pre vás zásadné uvedomiť si svoje priority. Čo vlastne očakávate od svojho života? Po čom túžite? Je vhodný čas nájsť odpovede.



december 2012

Kalichová šestka

Kľúčové slová pre túto kartu sú: Vychutnávať si život všetkými zmyslami, erotická a sexuálna rozkoš, ponoriť sa do citov a vášne... Ak si zachováte svoju vnútornú slobodu a zostanete verní sám sebe, nemôžete urobiť chybu. Vychutnávajte si všetko, čo vám život ponúka. V týchto dňoch zistíte, že nejestvujú žiadne zlé emócie. Odsudzovanie nie je prirodzené.



január 2013

Mečová osmička

Pochybnosti, skrížené plány, neistota, mučivé rozhodovania, nutnosť rozhodnúť sa. Toto sú kľúčové slová pre túto kartu. Situácia, ktorú vám prinesie život, si bude pýtať jednoznačné rozhodnutie, bez ohľadu na to, či ste pripravení alebo nie a pevné stanovisko. Ak sa budete chcieť každému zavďačiť a plniť očakávania druhých, tým viac budete zmätení.

Blíženci
21. 5. - 20. 6.



október 2012

Kotúčová deviatka

Ak láska dá dokopy dvoch ľudí v nezvyklých situáciách a konšteláciách, môžu všetci zúčastnení len získať. Rátajte s tým, že to nemusí byť bezpečné, ani pohodlné, pretože vždy budú existovať ľudia neprajní, závistliví. Myslite však na to, že len láska má tú čarovnú moc, aby vás zmenila a prebudila vo vás ten ohromný potenciál nevídanej sily a netušených možností.



november 2012

Kráľovná

Tejto karte vládne Venuša, je to planéta lásky a harmónie. S veľkou pravdepodobnosťou vás čaká obdobie hojnosti, kedy budete zbierať plody svojho snaženia z minulosti, nech už je to v rámci vzťahov, alebo vašej profesie. Pred vami je čas tvorivého vývoja a rastu. Ak ste bez partnera, váš pocit, že svet je nádherný a že stojí za to žiť, vás bude napĺňať radosťou...



december 2012

Obesenec

Obesenec spadá pod vládu planéty Neptún, ktorá je okrem iného spojená so snami, fantáziou a falošnými ilúziami. Ako taký symbolizuje podvedomie človeka, kde nič nie je také, ako sa zdá na prvý pohľad. Ak budete mať situáciu pod kontrolou, váš život sa zmení. Vaše vnímanie získa hĺbku a jasnosť obohatenú o vedomie nových spoznaných súvislostí.



január 2013

Mečová princezná

Ak to tak skutočne cítite je načase povedať nie! Z lásky k sebe samému musíte stanoviť aj isté hranice a niekedy veci spochybniť ak je to potrebné. V správnej chvíli sa rozhodnite ukončiť plané kompromisy, aj keď sa vám bude zdať, že vám prinášajú isté výhody. Porozprávajte sa so svojimi blízkymi, ktorých sa veci týkajú, otvorene o svojich rozhodnutiach.

Rak
21. 6. – 22. 7.



október 2012

Vysoký kňaz

Vysoký kňaz je neoddeliteľne spojený s hmotou, poriadkom a spoločnosťou. Karta vám dáva jasné myslenie a ponúka vám možnosť hlbšieho pohľadu na veci. Všetko nasvedčuje tomu, že urobíte nejedno dôležité rozhodnutie. Veci, ktoré súvisia s vašou minulosťou, odmietate... Vôbec si neuvedomujete, že sa tak svojim blízkym zbytočne vzďaľujete.



november 2012

Mág

Mág súvisí s komunikáciou, jazykom, alchýmiou. Prekonať situáciu, ktorá vás zväzuje a berie vám chuť do života, nie je nikdy nič jednoduché. Taká je však momentálna výzva. Je pravdepodobné, že budete potrebovať pomoc na prekonanie istej etapy tohto mesiaca. Mág vás priamo vyzýva k tomu, aby ste sa pustili do niečoho celkom nového. Čaká vás krok vpred.



december 2012

Mečová trojka

Pochmúrne myšlienky, pochybnosti, obavy, žiarlivosť a neistota predstavujú význam tejto neveselej karty. Obávate sa niečoho zlého, či už si to uvedomujete, alebo nie. Možno máte obavy, že niekoho strácate, alebo vám niečo prinesie útrapy. Starosti a negatívne myslenie všetko len zhoršujú. Snažte sa o pozitívnejší postoj k životným situáciám.



január 2013

Hviezda

Možno práve riešite problém, ktorý súvisí s nedostatkom sebaúcty. Možno máte pocit, že vášmu životu chýba hĺbka a nejaký vyšší zmysel... Pravdepodobne niektoré veci vnímate príliš pesimisticky. Vnútorné napätie tohto druhu je pre vás veľmi vyčerpávajúce. Doprajte si odpočinok. Dobrá rada: Zdržujte sa medzi pozitívne mysliacimi osobami.

Lev
23. 7. – 22. 8.



október 2012

Pohárová štvorka

V úzkom rodinnom kruhu, alebo u ľudí, ktorí sú vám blízky, prúdi srdečná výmena náklonnosti. Zatiaľ čo ju vďačne prijímate a vychutnávate, dbajte súčasne aj o svoju vnútornú slobodu a citovú nezávislosť. Buďte otvorení láske, ale nikomu nedovoľte, aby s vami manipulovali. To isté samozrejme platí tiež pre lásku a náklonnosť, ktorú vy dávate druhým.



november 2012

Veža

Vežu charakterizuje akcia, hnev, nespútaná a hrubá energia, divoká a necitlivá sexualita. Všetko, čo vo vašom živote chýba, všetko, čo vás obmedzuje a spútava, bude násilne pretrhnuté a ukončené. Sila osudu vás pravdepodobne strhne do ohromného víru udalostí. Tí, ktorí sa doteraz domnievali, že vás dobre poznajú, budú v šoku s vášho excentrického chovania.



december 2012

Luna

Luna je karta podvedomých síl, divných vízií a obrazov, plynutia života a smrti samotnej. Vaša predstavivosť a intuícia bude v týchto dňoch oveľa viac citlivejšia a živšia, ako kedykoľvek predtým. Táto skutočnosť vám pomôže prekonať prekážky a ťažkosti, ktoré vás ničili. Dostanete nové nápady a myšlienky. Neprepadajte panike, buďte prístupnejší.



január 2013

Pohárová kráľovná

Význam karty je: bezpodmienečná láska, dávať a prijímať, úprimnosť pri vyjadrovaní svojich citov, láska a neha, materská starostlivosť. Sú ľudia, ktorí potrebujú vašu citovú vrelosť a bezhraničnú lásku. Čerpajte z vnútorného bohatstva vesmírnej lásky a rozdávajte z nej nežnosť a múdrosť. V láske, ktorú zdieľate s druhými, sa môžete smelo okúpať aj vy.

Panna
23. 8. – 22. 9.



október 2012

Blázon

Kartu charakterizujú nečakané zvraty. Čakajú vás životné zmeny, ale aj túžba po dobrodružstve a slobode. Strach a obavy sa stratia. Stojíte na prahu nového životného cyklu. Buďte trpezliví, konkrétna podoba vašej budúcnosti si vyžaduje čas. Žite okamžikom prítomnosti a naplno využite všetky príležitosti. Nový partnerský vzťah môže byť na obzore...



november 2012

Kalichová dvojka

Karta predstavuje lásku, milostný vzťah, šťastie. V stave pravej lásky sa celý svet stáva rajom. Keď vás napĺňa sila lásky, približujete sa k milovanej osobe bez obáv či falošnej zdržanlivosti. Nemusíte sa obmedzovať, aj keď si nie ste vždy istí svojimi pocitmi. Dajte priechod láske bez podmienok. Pravá láska nezotročuje, ale práve oslobodzuje k tej správnej veľkosti.



december 2012

Palicový rytier

Karta je výzvou, aby ste uvoľnili svoje vnútorné sily. Nezdráhajte sa urobiť to, čo cítite ako správne. Osloboďte sa od zákazov, príkazov a niektorých pravidiel, ktoré sú nepodstatné. Vychutnávajte si voľnosť a stratu škrupúľ. Nájdite v sebe odvahu urobiť niečo neobvyklé, lebo len svojimi vlastnými skúsenosťami sa dokážete učiť a rásť. Kto neriskuje, nemôže vyhrať!



január 2013

Diabol

Diabol je charakterizovaný nespoľahlivosťou, nemravnosťou, zmyselnosťou, pôžitkárstvom a chlípnosťou. Ak budete netradičným spôsobom dávať do poriadku svoje financie, môžete prísť do styku so zákonom, a to v akejkoľvek forme. Ak vstúpite do nového vzťahu, bude veľmi intenzívny a dodá vám energiu. Ale pozor, ako rýchlo vzbĺkne, tak rýchlo môže aj zhasnúť.

Váhy
23. 9. - 22. 10.



október 2012

Spravodlivosť

Karta súvisí s rovnováhou a partnerstvom a kladie dôraz na to, ako je dôležité posudzovať všetko s odstupom a nezaujato. Spravodlivosť predstavuje riešenie, ktoré by malo byť vo váš prospech. Tým sa vám umožní pohnúť sa o krok ďalej. Karta môže naznačovať, že v blízkej budúcnosti uzavriete manželstvo, kúpite dom, alebo podpíšete nejakú dôležitú zmluvu.



november 2012

Sila

Táto karta je stelesnením kvalít, ako je cieľavedomosť, stabilita a oddanosť. Prichádza vám do života príslovečná levia sila. Možno v týchto dňoch nájdete vplyvného a veľkorysého priateľa, ktorý vás v každom ohľade podporí a pomôže vám. Jeho osobnosť či spôsob života bude pre vás takým príkladom, že dostanete silu bojovať za seba a tiež za vašich blízkych.



december 2012

Svet

Karta Svet patrí pod vládu planéty Saturn, ktorý býva spájaný s časom, hranicami a základnou štruktúrou všetkého živého a neživého. Prichádza čas na nové výzvy či príležitosti. Budúcnosť môže priniesť pri tejto karte samé dobré veci korunované pocitom šťastia. Vaše obavy sú celkom neopodstatnené. Blížite sa k významnému obdobiu svojho života.



január 2013

Palicová päťka

Vyvíjate príliš veľký nátlak sami na seba. Určite sa snažíte niečo dosiahnuť, ale nefunguje to presne tak, ako by ste chceli. Čím viac sa snažíte ísť hlavou proti múru, tým viac zraňujete seba a iných. Silou vôle, bojom ani úskokmi teraz nedosiahnete nič. Uvoľnite svoje zaťaté päste, povoľte v svojom hneve a opustite svoje nutkavé, strachom a zlobou naplnené predstavy.

Škorpión
23. 10. – 21. 11.



október 2012

Palicová šestka

Pevne sa držte svojich názorov a predsavzatí. Zastávajte si svoju pravdu a otvorene sa k nej priznávajte. Nezdráhajte sa urobiť to, čo musíte a za čo viete niesť aj zodpovednosť. Karta vám dáva silu aj odvahu a v neposlednom rade aj schopnosť zotrvať. Všetko čo podniknete s radosťou a s poctivými úmyslami, bude korunované víťazstvom.



november 2012

Mečové eso

Viac si dôverujte, svojmu vlastnému vnímaniu a svojim vedomostiam či talentu. Nemusí sa to všetko zhodovať s tým, čo si myslí vaše okolie. Využite situáciu keď sa začnete cítiť uvoľnene a vtedy konajte. Štúdium, cestovanie, nové bývanie, stabilita vo vzťahu a iné dôležité kroky vo vašom živote môžete realizovať práve v tomto mesiaci.



december 2012

Súd

Karta Súd je spájaná s transformáciou, prenikajúcou do najhlbších štruktúr duše s následkom regenerácie a znovuzrodením. Nachádzate sa v tej najlepšej pozícii, aby ste urobili rozhodnutie, čo od svojho života vlastne očakávate. Negatívny aspekt tejto karty naznačuje nejakú stratu. Nedovoľte, aby váš pesimizmus zničil vaše vyhliadky na úspešnú a spokojnú budúcnosť.



január 2013

Mečová šestka

Nedajte sa v týchto dňoch rozptyľovať a odlákať sa od vecí, ktoré sú pre vás dôležité. Zamerajte celú svoju pozornosť len na to podstatné, čo vaše myšlienky okamžite príjmu. Začiatok roka s touto kartou sľubuje mnoho dobrých projektov. V karte je zahrnuté podnikanie, cestovanie za prácou a začiatok nových projektov alebo zahájenie podnikania.

Strelec
22. 11. – 21. 12.



október 2012

Pohárová päťka

Kľúčové slová: staré rany sa otvárajú, bolesť v citovej sfére, sklamanie, nenaplnená láska, problémy vo vzťahoch... Veľmi intenzívne pociťujete to, čo vám už dávnejšie veľmi ublížilo. Sklamania sú tu len preto, aby sme sa oslobodili od klamstiev a ilúzií. Keď dokážete zostať otvorení, viete prijať svoje pocity a neutekať pred nimi, začína sa proces liečenia a oslobodenia.



november 2012

Slnko

Táto krásna karta je pod vládou astrologického Slnka a symbolizuje obdobie optimizmu a prosperity. Čaká vás obdobie radosti s optimistickou energiou. Tešte sa na priateľov a oslavy v rodinnom kruhu. Vo vzťahu príde veľmi pekné a pozitívne chápanie života. Smelé plány do budúcnosti nemusia byť vôbec iluzórne. Pri tejto karte si viete splniť aj tie najtajnejšie túžby...



december 2012

Pohárový princ

Buďte v spojení s intenzitou svojich pocitov, nebráňte sa vášni a viac si uvedomujte svoje erotické a sexuálne nadanie. Bez obáv sa oddajte svojej láske. Zostávajte ale pri tom bdelí a držte sa v medziach slušnosti. Buďte úprimný k sebe, a tiež k ľuďom, ktorých milujete. Ak ešte pochybujete o svojich citoch, dajte pozor, aby vaša láska nepriniesla svoje plody predčasne...



január 2013

Miernosť

Karta Miernosť je v spojení so Strelcom, astrologickým znamením vyššej mysle a univerzálneho vedomia. Možno práve preto je považovaná za základ rovnováhy a harmónie. Karta prináša prísľub zmierenia a urovnanie konfliktných situácií. Do vášho života sa vracia harmónia. Ak vám bolo ťažko, čaká vás niečo, čo vám radosť do života vráti. Obnoví sa vaša vitalita a budete zdravší.

Kozorožec
22. 12. – 19. 1.



október 2012

Palicová osmička

Dôverujte viac svojim vnútorným podnetom. Nič neprekrucujte, otvorte sa svojim blízkym a viac im dôverujte. Vyjadrite slobodne a jasne, čo chcete povedať. Vaša sebadôvera a dobré úmysly vás ochránia. Nemôžete nič stratiť, možno len tie staré obavy a neistotu, ale za tými smútiť netreba. Urobte krok v ústrety človeku, ktorý je pre vás dôležitý a porozprávajte sa.



november 2012

Pohárová princezná

Aká je vaša schopnosť dávať a prijímať? Ste obklopení láskou, len ju musíte chcieť vidieť a cítiť. Nebojujte sami so sebou, sťažujete to predovšetkým sebe ale aj tým druhým. Dajte si v týchto dňoch do poriadku vzťahy. Podporte svojich rodičov, deti a zlepšite, čo sa ešte zlepšiť dá v medziľudských vzťahoch. Bude vám na svete krásne...



december 2012

Smrť

Na prvý pohľad to môže znieť paradoxne, ale smrť je súčasne potvrdením znovuzrodenia. Je veľkým prísľubom večného života ľudského ducha. Otvára sa pred vami nová éra životných príležitostí. Veľké zmeny prebiehajú aj vo vašom vnútri, môžete sa zbaviť všetkého čo už nehrá v prítomnosti žiadnu rolu. Nové obzory - potvrďte príjem.



január 2013

Koleso šťastia

Koleso šťastia spadá pod vládu rozpínavého Jupitera, ktorému sa v astrológii hovorí planéta šťastia. Táto karta súvisí s prípravami, rastom a zberom. Asi vo vás panuje poriadny zmätok. Niekto, komu ste dôverovali, vás bez varovania podviedol či sklamal. Pozor na vzťahy, nie je čas na stabilitu v láske. Zato dobrodružstvu táto karta praje bez výhrad.

Vodnár
21. 1. - 18. 2.



október 2012

Voz

Karta Voz symbolizuje tradície a korene, z ktorých sme vzišli. Voz dáva tiež človeku schopnosť vnímať plynutie času. V obrátenej podobe: váš milostný vzťah je v tejto chvíli samá prekážka a obmedzenie. Je to len prechodné obdobie. Karta môže tiež naznačovať, že partnerovi obetujete príliš málo času. Finančná situácia bude čoskoro lepšia.



november 2012

Zamilovaní

Karta stelesňuje voľbu, stav zamilovanosti a partnerský zväzok. Je čas, aby ste si uvedomili, že pripútavať sa k minulosti znamená brániť sa budúcnosti. Neprešľapujte na mieste len preto, že vám to dáva nejaký falošný pocit istoty. Zmena nie je nevyhnutná, ale aj tak sa pred ňou neskryjete. Dbajte, aby zmeny neboli pre vás príliš bolestné.



december 2012

Kotúčová kráľovná

Dokázali ste to a môžete byť na seba hrdí. Na tento moment sa oplatilo čakať. Doprajte si pauzu a oddychujte. Koniec roka môžete plným právom oslavovať. Budete mať na účte dostatok finančných prostriedkov, aby ste mohli svojim blízkym pripraviť mnohé prekvapenia. Dovolenka v exotickej krajine pre celú rodinu, či radšej nehnuteľnosť niekde v horách!?



január 2013

Palicový rytier

Uplatnite konečne svoju energiu a silu na jednanie, ktoré bude rozhodnejšie a tvrdšie. Možno máte strach z intenzity, ktorá by sa mohla spájať so stratou kontroly. Ide o to, aby ste sa slobodne vyjadrili a ukázali ten pravý oheň, ktorý vo vás je. Dobrovoľná intenzita znamená vyjaviť a dať všetko, čo vo vás je. Tým zmetiete z cesty všetku negativitu a všetky prekážky.

Ryby
19. 2. – 20. 3.



október 2012

Panovník

Panovník stelesňuje arche typ svätého bojovníka, ktorému je vlastná dynamika a ctižiadosť. Pozitívne jednanie vám teraz celkom iste prinesie ovocie. Neváhajte, vezmite do rúk celú svoju odvahu, zmobilizujte sily a vykročte do sveta. Ste dosť zdatní na to, aby ste sa nebáli ukázať svoju zraniteľnosť. Nezamlčujte, čo vám leží na srdci – môžete len získať!



november 2012

Panovnica

Z mýtického hľadiska súvisí Panovnica s bohyňami prírody a vládne plodnou silou zeme a všetkým jej plodom. Je stelesneným splnom, poludňajším Slnkom, dozrievaním a súčasne aj zberom všetkého čo dozrelo. Čaká vás obdobie hojnosti, čo ste v minulosti zasiali, stonásobne sa vám vráti. Platí to tak v medziľudských vzťahoch ako aj v pracovnej oblasti, či vo financiách.



december 2012

Vysoká kňažka

Vysokej Kňažke vládne Luna, ktorá je symbolom večného ženstva. Je strážkyňou všetkých tajomstiev a súčasne múdrou čarodejkou, ktorá žije vo vnútri každého, kto je schopný sa otvoriť svojmu citu a hlbšiemu vnímaniu. V danom momente nie je dobré urobiť akékoľvek kroky, ani robiť nejaké zásadné rozhodnutia. Situácia potrebuje trpezlivosť a zdržanlivosť.



január 2013

Kotúčová šestka

Všetky znamenia ukazujú na úspešnosť všetkého, pre čo ste sa rozhodli. Sústreďte sa vždy na to, čo je podstatné a naplňte všetky svoje činnosti láskou. Spojte sa s tými oblasťami v sebe, ktoré pociťujete ako neisté, ohrozené alebo naplnené obavami. Všetko zvládnete a určite urobíte prvý krok k novým príležitostiam. Energiu máte, už to chce len odvahu.

Šoféri podľa znamení

ŠTATISTIKA ALLIANZ – SLOVENSKEJ POISŤOVNE

Najviac nehôd za volantom spôsobujú vodiči narodení v znamení Býka

Z pohľadu dátumu narodenia spôsobili minulý rok najviac nehôd v PZP vodiči v znamení Býka. Naopak najmenej nehôd zavinili Strelci, Škorpióni či Kozorožci. Aký je vplyv dátumu narodenia na ľudskú povahu a náš temperament?

Ak sa pozrieme na pomer počtu dopravných nehôd z perspektívy zverokruhu, môžeme konštatovať, že ľudia narodení v určitých znameniach spôsobujú viac nehôd. Ktoré znamenia to sú, odhaľuje štatistika vinníkov dopravných nehôd z povinného zmluvného poistenia za rok 2011, ktorú vypracovala Allianz – Slovenská poisťovňa.

Sú vodiči v znamení Býka nebezpečnejší?

V porovnaní s ostatnými znameniami zaznamenali naozaj najvyšší pomer nehôd vodiči, ktorí sa narodili v znamení Býka. Z celkového počtu zapríčinili až 9,15 percenta nehôd, čo je vyše 8 percent nad priemerom ostatných znamení. Je možné, že je to spôsobené živočíšnou a temperamentnou povahou, ktorá sa Býkom pripisuje a ktorá sa prejavuje aj v spôsobe ich jazdy.

Hneď za Býkmi sa v rebríčku nehôd podľa znamení zverokruhu umiestnili vodiči v znamení Panny, ktorí spôsobili v roku 2011 až 8,98 percenta zo všetkých nehôd, teda niečo vyše 6 percent nad priemerom. Na pomyselnom treťom mieste skončili vodiči narodení v znamení Raka, ktorí síce nemajú problémy pri cúvaní, ale v roku 2011 zavinili 8,89 percenta dopravných nehôd, čo je menej ako 5 percent nad úrovňou priemeru všetkých znamení.

Bezpečnejšie jazdia Strelci

Medzi tri znamenia, ktoré sa na cestách chovajú najzodpovednejšie, patria Kozorožci, Škorpióni a Strelci. Práve vodiči v znamení Strelca sú absolútne najzriedkavejšie vinníkmi nehôd, keď sa na ich celkovom počte podieľajú len 7,25 percentami, čo je viac ako 8 percent pod celkovým priemerom.

Na vplyv dátumu narodenia na vodičské schopnosti je, samozrejme, nutné nazerať s nadhľadom. Rozdiely medzi jednotlivými znameniami nie sú totiž priepastné, aj keď sčasti vypovedajú o prirodzenom vplyve planét nášho horoskopu. Stále platí, že opatrnosti nie je nikdy dosť, nech ste narodený v akomkoľvek znamení.



Ako jazdíte vy?

Podiel znamení zverokruhu na nehodách z PZP v roku 2011 podľa Allianz - SP

Znamenie	Podiel na celkovom počte	Rozdiel znamenia oproti celkovému priemeru
Býk	9,15%	8,08%
Panna	8,98%	6,03%
Rak	8,89%	4,97%
Lev	8,79%	0,55%
Baran	8,75%	3,35%
Blíženci	8,67%	2,36%
Vodnár	8,24%	0,50%
Váhy	8,02%	-2,14%
Ryby	7,84%	-4,39%
Kozorožec	7,83%	-4,52%
Škorpión	7,58%	-7,47%
Strelec	7,25%	-8,47%

Vanda
www.astrotouch.com

Astrológia

pre všetky znamenia

október
november
december
január



BARAN

21. 3 - 19. 4

OKTÓBER 2012

Tento mesiac nebude chýbať láska. Okrem toho si musíte zariadiť isté majetkové záležitosti.

Prvé týždne nebude chýbať romantika. Príjemné dni prežijete najmä okolo 15. októbra. Október je ale najmä orientovaný témy ôsmeho domu. Súvisia napríklad so sexuálnym životom ale aj s peniazmi, ktoré sú požičané, investované, alebo zdieľané s niekým iným (životným, alebo obchodným partnerom a pod.). Dôležité je vedieť, že od októbra sem až na dva nasledujúce roky prichádza Saturn, ktorý obvykle prináša viac zodpovednosti, práce a starostí, než radosti. Ak potrebujete financie z cudzích zdrojov, nečakajte, že ich získate ľahko. Druhý, alternatívny výklad prítomnosti Saturnu v tejto časti vášho horoskopu je ten, že sa správou majetku iných ľudí budete zaoberať v rámci svojej profesie (bankovníctvo, poisťovníctvo, účtovníctvo, a pod.). Počítajte pritom s tým, že nie všetko pôjde hladko.

NOVEMBER 2012

Majetky, zdieľané s niekým ďalším, nové zážitky, neprebádané obzory, ale aj pracovné výzvy. To všetko patrí k tomuto novembru.

Prvé týždne sú orientované na záležitosti ôsmeho domu. Ten sa týka sexuálneho správania a peňazí, ktoré súvisia s inými ľuďmi. Môžete sa preto tešiť na zaujímavé experimenty v intímnom živote, prípadne príjemný nový flirt. Hlavne sa však budete musieť venovať istým peniazom, ktoré sú zdieľané, alebo súvisiace aj s niekým iným. Nielen v ôsmom dome, ale aj v deviatom -- v dome filozofie, je teraz veľmi rušno. Mars tu končí svoju niekoľkotýždňovú návštevu a 21. novembra bude nahradený Slnkom. Preto si neustále v istom zmysle rozširujete obzory. Čaká vás buď tvorivá intelektuálna práca, riešenie právnych záležitostí, alebo fyzicky náročná, ďaleká cesta.

DECEMBER 2012

Vrcholí obdobie vzdelávania a sebazdokonaľovania. Všetko nové, čo ste sa naučili, budete môcť čoskoro zúročiť.

Slnko a neskôr aj Merkúr a Venuša v Strelcovi prinášajú radosť zo štúdia, z nových zážitkov, cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. Určite si rozšírite obzory. Najmä dni okolo 13. decembra by bolo hriechom stráviť inak, ako na dovolenke. Aj keď Mars a Pluto vo vašom dome kariéry hovoria už niekoľko týždňov o honbe za kariérou a za upevnením spoločenského postavenia. Pracovné záležitosti budú akcentované celý mesiac. S Plutom, dlhodobo usídlenom v rovnakom dome, je to dokonca téma, ktorá je aktuálna takmer stále. Koncom mesiaca vás však Mars vo Vodnárovi a vašom dome priateľstva vrhne do víru spoločenského života.

JANUÁR 2013

Vrcholí obdobie aktívnej sebarealizácie. Po týždňoch, obetovaných kariére, však príde záver mesiaca, ktorý už bude patriť najmä priateľom...

To, čo je teraz dominantné, je kariéra. Tú ovplyvňuje Slnko v desiatom dome už od decembra a tento mesiac tu stretneme aj Slnko, Merkúr, Venušu a Pluto. Využite túto masívnu podporu a aj pozitívny účinok novu Mesiaca okolo 11. januára. Mars trávi január vo vašom dome priateľstva. Podporí vás v úsilí pomáhať druhým ľuďom. S pomocou červenej planéty sa budete energicky zasadzovať za záujmy priateľov, alebo nejakej organizácie.



BÝK

20. 4. – 20. 5.

OKTÓBER 2012

Pracujete za dvoch, ale nezabúdate ani na zlepšenie kondície. Témou číslo jedna je však partnerstvo. Najmä koncom mesiaca je jasné, že je tu láska. Nová, alebo znovuobjavená...

Prvé týždne strávi Slnko vo vašom dome zdravia a práce. Preto je nemalý dôraz na rutinných pracovných povinnostiach, kondícii a zdravotných záležitostiach. V októbri Saturn vstúpi do znamenia Škorpióna, kde zostane až do konca roku 2014. Rovnakým znamením do 7. októbra prechádza Mars, od 5. októbra Merkúr a od 23. októbra aj Slnko. Ide o znamenie vášho siedmeho domu – domu partnerstva. Buď sa budete musieť vyrovnať s vlastným pocitom nespokojnosti v partnerstve, alebo je možné, že vaša druhá polovička bude musieť čeliť istým citovým, zdravotným, či pracovným problémom a to zaťaží aj vás. Koniec tejto etapy je zatiaľ ešte pomerne ďaleko, ale snáď vás poteší, že ak túto skúšku zvládnete, výsledkom bude vzťah, ktorý bude na dlhé roky zdrojom lásky a spokojnosti. Koniec tohto mesiaca, keď aj Slnko vstúpi do domu partnerstva, bude už naozaj patriť iba láske a zatiaľ pravdepodobne vo veľmi pozitívnom duchu. Aj energický Mars, v tom čase už vo vašom ôsmom dome, prinesie viac vášne do ľúbostného života.

NOVEMBER 2012

Tento mesiac musíte zariadiť isté majetkové záležitosti. Až koncom novembra dostanete možnosť uniknúť a dopriať si nové zážitky.

Slnko so Saturnom vo vašom dome partnerstva sa postarajú o romantiku. Príjemné dni prežijete najmä okolo 13. novembra. Tento mesiac je však najmä orientovaný na záležitosti ôsmeho domu. Týmto domom totiž do 17. novembra prechádza Mars a od 21. novembra pre zmenu Slnko. Daný úsek horoskopu sa týka sexuálneho správania a peňazí, ktoré súvisia s inými ľuďmi. Nárast sexuálnej energie je teda dosť pravdepodobný. Hlavne sa však počas nasledujúcich týždňov budete venovať nejakým záležitostiam, súvisiacim s dedičstvom, alebo s majetkom, ktorý nepatrí len vám.

DECEMBER 2012

Materiálny svet nie je to hlavné, čo vás teraz zaujíma. Radšej by ste unikli a objavovali nové zážitky a nové obzory. Najprv vám v tom môžu zabrániť majetkové záležitosti niekoho iného a neskôr vlastný workoholizmus.

Ešte stále ste v zajatí takých citlivých tém ôsmeho domu, ktorými sú financie, či intímny život. Pozitívne zmeny očakávajte okolo 13. decembra. Aj v deviatom dome filozofie je teraz veľmi rušno. Pluto je tu dlhodobo, Mars tu pomaly končí svoju niekoľkotýždňovú návštevu a 21. decembra ho začne vytláčať Slnko. Preto si neustále rozširujete obzory. Čaká vás buď tvorivá intelektuálna práca, riešenie právnych záležitostí, alebo fyzicky náročná, ďaleká cesta. Koncom mesiaca sa bude Mars vo vašom desiatom dome -- dome kariéry, snažiť odtiahnuť vás od filozofických a dovolenkových nálad a zavaliť pracovnými povinnosťami.

JANUÁR 2013

V priebehu prvých týždňov dostanete ešte príležitosť uniknúť a objaviť nové zážitky a nové obzory. Nenechajte si to ujsť, neskôr na to už nebude čas.

Prvé tri týždne sú orientované najmä na záležitosti domu filozofie a prinášajú radosť zo štúdia, z nových zážitkov, cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. Nov Mesiaca 11. januára takisto naznačuje, že vstupujete do novej poznávacej etapy života. Ak sa chystáte na exotickú dovolenku, alebo ďalekú služobnú cestu, skúste to stihnúť počas prvých týždňov, lebo v dňoch okolo splnu 27. januára už nemusí všetko vychádzať podľa plánu. Mars je vo Vodnárovi a vo vašom dome kariéry. Koncom januára sa k červenej planéte pripojí aj Slnko. V nasledujúcich týždňoch to pre vás znamená vynaloženie množstva energie na prácu a upevnenie spoločenského postavenia. Záver januára a február by u Vás mohli patriť k najúspešnejším obdobiam v tomto roku, pokiaľ ide o kariéru.



BLÍŽENCI

21. 5. – 20. 6.

OKTÓBER 2012

Máte pred sebou množstvo únavnej práce, ktorú už nemôžete ďalej odkladať. Ale aj kondíciu treba zlepšiť, takže smelo do toho. Na konci mesiaca vás čaká aj láska.

Prvé týždne strávi Slnko vo vašom dome potešenia. Znamená to, že nebudú chýbať aktivity, súvisiace s deťmi, fyzickou láskou, alebo nejakou tvorivou prácou. Úspech by ste mohli dosiahnuť najmä v dňoch okolo 15. októbra. Záležitostí astrologického domu zdravia a práce sú ďalšou oblasťou, ktorú teraz nie je možné ignorovať, keďže šiestym domom do 7. októbra prechádza Mars, od 5. októbra Merkúr a Saturn a od 23. októbra aj Slnko. Dôležité je, že Saturn sem prichádza až na dva roky. Jeho kritický pohľad sa zameria na vaše každodenné zvyky a zlozvyky, životný štýl, pracovný režim a zdravie. Koniec mesiaca, s Marsom v siedmom dome, bude patriť aj láske a partnerským záležitostiam.

NOVEMBER 2012

Pracujete za dvoch ale nezabúdate ani na zlepšenie kondície. Témou číslo jedna je ale partnerstvo. Najmä koncom mesiaca je jasné, že je tu láska.

So Slnkom a Saturnom vo vašom dome zdravia a práce je teraz nemalý dôraz na rutinných pracovných povinnostiach, kondícii a zdravotných záležitostiach. Pre pozitívne nové začiatky využite účinok novu v dňoch okolo 13. novembra. Mars v Strelcovi – vo vašom dome partnerstva, prináša do 17. novembra energiu, ktorá sa zameria na vaše vzťahy. Priveľa energie ale občas škodí. Príjemné podoby lásky nadobro prevážia až koncom mesiaca, keď hrejivé Slnko vystrieda Mars v dome partnerstva. Váš partner/partnerka sa môže tešiť vašej zvýšenej pozornosti. Ak nikoho nemáte, je práve čas na novú známosť.

DECEMBER 2012

Tento mesiac musíte zariadiť isté majetkové záležitosti. Až koncom decembra dostanete možnosť uniknúť a dopriať si nové zážitky.

Vaším domom partnerstva prejde tento mesiac Slnko, Mesiac, Merkúr, aj Venuša. Vďaka nim nebude vo vašom živote chýbať romantika. Príjemné dni prežijete najmä okolo 13. decembra. Tento mesiac je zároveň orientovaný aj na záležitosti ôsmeho domu. Týmto domom totiž do 26. decembra prechádza Mars a od 21. decembra Slnko. Dlhodobejšie je tu usadené aj transformačné Pluto. Daný úsek horoskopu sa týka sexuálneho správania a peňazí, ktoré súvisia s inými ľuďmi. Nárast sexuálnej energie je teda dosť pravdepodobný. Hlavne sa však počas nasledujúcich týždňov budete venovať nejakým záležitostiam, súvisiacim s dedičstvom, alebo s majetkom, ktorý nepatrí len vám. Väčšinou pôjde všetko hladko. Veľká opatrnosť je ale namieste v dňoch okolo 28. decembra.

JANUÁR 2013

Tento mesiac sa musíte najprv popasovať s množstvom finančných a majetkových záležitostí, ale potom sa už môžete tešiť na objavovanie nových obzorov.

Počas prvých týždňov bude množstvo vašej energie patriť nejakým záležitostiam, súvisiacim s majetkom, ktorý nepatrí len vám. Nával planét v ôsmom astrologickom dome akcentuje okrem majetku aj oblasť sexuality a planéty vám aj v tomto smere sľubujú intenzívne zážitky. Ak sa tomu začiatkom roka nebudete vyhýbať, môžete sa tešiť na zaujímavé experimenty v intímnom živote. Mars vo vašom dome filozofie naznačuje, že vás čaká aj tvorivá intelektuálna práca, riešenie právnych záležitostí, alebo fyzicky náročná, ďaleká cesta.

Od 19. januára -- keď už aj Merkúr a Slnko vstúpili do domu filozofie, Vás už naozaj budú zaujímať nové obzory. Možno sa vyberiete na exotickú dovolenku, ale je tiež možné, že sa radšej rozhodnete zostať doma a študovať, učiť sa nové veci.



RAK

21. 6. – 22. 7.

OKTÓBER 2012

Zdá sa, že vám ostatní môžu závidieť. Málokto si v októbri užije toľko zábavy, ako vy. Posledné dni mesiaca vás navyše podnietia k pozitívnym zmenám v životnom štýle.

Prvé týždne strávi Slnko vo vašom dome domova. Znamená to, že jednou z priorít sú teraz aktivity, súvisiace s vaším domovom a rodinou. Pritom stred mesiaca bude obzvlášť bohatý na dobré správy, alebo príjemné rodinné stretnutie. Celý mesiac je zároveň orientovaný na znamenie Škorpióna. Saturn do neho práve vstupuje, aby tam zostal až do konca roku 2014. Škorpión vo vašom prípade symbolizuje piaty astrologický dom -- dom potešenia. Ak chcete poslúchnuť varovanie hviezd, mali by ste sa nasledujúce dva roky vyhnúť hazardu, finančným špekuláciám, ale aj tajným ľúbostným vzťahom. Všetko, čo chcete dosiahnuť, si vyžiada trpezlivosť a pracovitosť. Saturn bude pôsobiť obmedzujúco na vašu tvorivosť. Každá lekcia, ktorú vám však pripraví, sa v budúcnosti zhodnotí ako užitočná životná skúsenosť. Piaty dom súvisí napríklad aj s deťmi – nasledujúce dva roky im venujete množstvo svojho času.

NOVEMBER 2012

Máte pred sebou množstvo práce, ktorá už neznesie ďalší odklad. Ale aj kondíciu treba zlepšiť, takže smelo do toho. Na konci mesiaca si užite príjemné chvíle vo dvojici.

Prvé týždne, so Slnkom a Saturnom vo vašom dome potešenia, nebudú chýbať aktivity, súvisiace s deťmi, fyzickou láskou, alebo nejakou tvorivou prácou. Úspech by ste mohli dosiahnuť najmä v dňoch okolo 13. novembra. Vďaka Marsu a Slnku v dome zdravia a práce bude tento mesiac mimoriadne vhodný pre vytrvalý pracovný maratón, ale aj pre riešenie zdravotných, či kondičných problémov. V práci pôjde najmä o aktivity, ktoré si vyžiadajú veľa síl a zároveň sústredenosť na detaily (kompletizácia, triedenie, upratovanie). Hrozí tiež konflikt z nutnosti pracovať pre niekoho iného a zároveň pre seba. Vzhľadom na netrpezlivosť Marsu musíme ale upozorniť – neprepínajte svoje sily a nezabúdajte na oddych. Platí to najmä v dňoch okolo 28. novembra. Pluto a v druhej polovici mesiaca aj Mars sa angažujú v dome partnerstva. A tak bude tento mesiac patriť aj láske a partnerským záležitostiam.

DECEMBER 2012

Pracujete za dvoch ale nezabúdate ani na zlepšenie kondície. Témou číslo jedna je ale partnerstvo a láska.

Vo vašom dome zdravia a práce stretneme tento mesiac Slnko, Mesiac, Merkúr, aj Venušu. Preto bude nemalý dôraz na rutinných pracovných povinnostiach, kondícii a zdravotných záležitostiach. Pre pozitívne nové začiatky využite účinok novu v dňoch okolo 13. decembra. Mars v Kozorožcovi – vašom dome partnerstva, prináša do 26. decembra energiu, ktorú investujete do existujúceho, alebo vznikajúce partnerského vzťahu. Nečakajte však len dni plné romantiky. Často bude treba krotiť aj výbušnosť a vyhýbať sa konfliktom. Presmerujte nadbytočný entuziazmus do športu, alebo fyzickej práce. Pluto sa na dlhšiu dobu takisto usadilo v Kozorožcovi, takže v láske máte teraz na svojej strane hneď dve zaujímavé planéty. Koniec mesiaca, keď aj Slnko vstúpi do domu partnerstva, bude už naozaj patriť iba láske, tak si to užite.

JANUÁR 2013

Témou číslo jedna je najprv partnerstvo a neskôr financie...

Začiatkom januára pokračuje trend z konca minulého roka – množstvo energie patrí partnerským záležitostiam. Príslušnú sféru ovplyvňuje nielen Slnko, ale aj Merkúr, Venuša a Pluto. Pokiaľ ide o lásku, prežívate možno najšťastnejšie týždne tohto roka. Zrejme nechýba ani nostalgia, či romantika, ale určite má v sebe veľa vášne a občas možno aj výbušnosti. Ak si nechcete nechať ujsť tie príjemnejšie stránky lásky, využite vplyv novu okolo 11. januára a naplánujte si čas, strávený vo dvojici. Po prvých dňoch sa kozmická podpora pomaly a najskôr nenápadne začne presúvať do ďalšieho astrologického domu – ôsmeho domu. Mars sa v ňom usadil už 26. decembra, Slnko a Merkúr sa pridávajú 19. januára. Vďaka nim dostanú slovo záležitosti, súvisiace s majetkom, ktorý nepatrí len vám, alebo s erotikou.



LEV

23. 7. – 22. 8.

OKTÓBER 2012

Téma rodiny bude aktuálna dlhodobo. Koncom mesiaca si budete navyše užívať presne podľa vašich predstáv.

Prvé týždne strávi Slnko vo vašom treťom dome. Ten symbolizuje komunikáciu, vzdelávanie, cestovanie na krátke vzdialenosti a blízke medziľudské kontakty. Zdá sa, že budete aj tento mesiac intenzívne vyhľadávať spoločnosť svojich blízkych. To, čo vás tento mesiac najviac zamestná, sú záležitosti domova a rodiny. Do štvrtého domu – domu domova totiž práve teraz vstupuje Saturn, aby tam zostal až do konca roku 2014. Saturn nás obvykle dovedie k neľahkým, ale užitočným životným lekciám. Tentoraz sa budete vo zvýšenej miere venovať rodičom, alebo všeobecne rodinnému životu a zveľaďovaniu domova. Budete sa vyrovnávať s otázkami detstva, rodiny a prostredia, z ktorého pochádzate. Keďže Saturn je v tejto polohe zároveň v opozícii k domu kariéry, je pravdepodobné, že okrem rodinnej, bude koncom tohto roka náročnejšia aj pracovná sféra. Koniec mesiaca pre zmenu nahráva potešeniu, veď Mars prejde do piateho domu -- domu radosti. Znamená to príval hravosti a zábavy.

NOVEMBER 2012

Málokto si tento mesiac užije toľko zábavy, ako vy. Posledné novembrové dni sa vám navyše podarí urobiť niečo aj pre svoje zdravie.

Prvé týždne strávi Slnko po boku Saturnu vo vašom dome domova. Znamená to, že jednou z priorít sú teraz aktivity, súvisiace s vaším domovom a rodinou. Celý mesiac je zároveň orientovaný na dom potešenia. Prvé týždne v ňom máte Mars a neskôr Slnko. Nech už má pre vás slovo potešenie akýkoľvek význam (láska, flirt, hazard, kreatívne aktivity, či čas strávený s deťmi) zdá sa, že v novembri si toho užijete až-až.

V druhej polovici mesiaca Mars prejde za Plutom do domu práce a zdravia. Preto budú záverečné týždne mimoriadne vhodné na definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, začatie diéty, či pravidelného cvičenia.

DECEMBER 2012

Máte pred sebou množstvo práce a aj kondíciu treba zlepšiť, takže smelo do toho – za tri týždne môžete stihnúť veľa. Na konci mesiaca je dobré byť fit. Čaká vás totiž láska...

Vaším domom potešenia prejde tento mesiac Slnko, Mesiac, Merkúr, aj Venuša. Užite si najmä dni okolo 13. decembra. Záležitosti astrologického domu zdravia a práce sú ďalšou oblasťou, ktorú teraz nie je možné ignorovať. Záver roka bude mimoriadne vhodný na vytrvalý pracovný maratón, ale aj na riešenie zdravotných, či kondičných problémov. Nepreceňujte svoju výdrž a nezabúdajte na oddych. Koncom mesiaca sa ocitne vášnivý Mars v dome partnerstva. Žeby mal koniec roka pre vás nachystané ešte nejaké prekvapenia v láske?

JANUÁR 2013

Január prináša veľa práce, ale nakoniec aj sladkú odmenu.

Mars už koncom decembra vstúpil do znamenia Vodnára. Znamená to, že investujete veľa energie do partnerských, alebo pracovných vzťahov. Mars vám dodá vášeň a rozhodnosť. V januári však neriešite len vzťahy, ale aj svoj životný štýl. Patrí k tomu zdravie, kondícia aj schopnosť efektívne zvládať pracovné povinnosti. Prvé týždne prechádza totiž Slnko vaším domom zdravia a práce. Či už sú to chronicky zanedbávané zdravotné problémy, málo pohybu, alebo nezdravá strava, zdá sa, že sa u vás stupňuje odhodlanie niečo s tým urobiť. Vo vašom dome partnerstva sa Slnko a Merkúr ocitnú po boku červenej planéty. Je to naozaj vyberaná spoločnosť a spojenie ich síl je prísľubom, že ak stále márne hľadáte toho pravého na celý život, tento mesiac sa to zmení. A ak nie v januári, tak nemalá šanca tu bude prítomná aj vo februári. Dobrá správa je tu aj pre tých, ktorí žijete v spokojnom vzťahu: Necháte sa nanovo očariť kvalitami svojej druhej polovičky. Opäť si začnete pripadať ako v siedmom nebi. Neseďte teda so založenými rukami a rozbehnite sa za láskou.



PANNA

23. 8. – 22. 9.

OKTÓBER 2012

Hlavnou témou mesiaca je komunikácia. Čaká vás rekordné množstvo stretnutí a rozhovorov, pričom nie všetko pôjde hladko. Záver októbra prinesie aktivity, súvisiace s rodinou a domácnosťou.

Prvé týždne je Slnko v dome peňazí. Október preto začne honbou za peniazmi. Úspech by ste mohli dosiahnuť najmä v dňoch okolo 15. októbra. Už začiatkom mesiaca vstúpi Saturn do znamenia Škorpióna, kde zostane až do konca roku 2014. Škorpión u vás súvisí s tretím domom – domom komunikácie. Saturn vás prestane obmedzovať na ceste za zlepšením finančnej situácie. Nasledujúce dva-tri roky bude vaša práca súvisieť s mediálnou oblasťou, alebo s komunikáciou ako takou. Je aj možné, že z nejakého dôvodu budete viac času tráviť cestovaním, čo bude po čase už únavné. S Marsom vo štvrtom dome sa koncom mesiaca dostane na prvé miesto domov a rodina. Akoby ste chceli za niekoľko týždňov dobehnúť všetko, čo ste za uplynulé dva roky zanedbali.

NOVEMBER 2012

Téma rodiny je aktuálna celý mesiac. Koncom novembra si budete navyše užívať život presne podľa vašich predstáv.

Prvé týždne strávi Slnko so Saturnom vo vašom treťom dome. Ten symbolizuje komunikáciu, vzdelávanie, cestovanie a blízke medziľudské kontakty. Zdá sa, že budete aj tento mesiac intenzívne vyhľadávať spoločnosť svojich blízkych. Dni okolo novu 13. novembra sú na to najlepšie. To, čo vás tento mesiac najviac zamestná, sú záležitosti domova a rodiny. V dome domova máte prvé týždne Mars, ktorý síce túto oblasť 17. novembra opustí, ale štafetu preberie 21. novembra Slnko. S takouto výraznou kozmickou podporou sa môžete úspešne venovať aktivitám, súvisiacim s rodinou a domácnosťou. Koniec mesiaca pre zmenu nahráva potešeniu, veď Mars prejde za Plutom do piateho domu – domu radosti. Znamená to príval hravosti a zábavy.

DECEMBER 2012

Tento mesiac by každý chcel byť na vašom mieste. Zábava je v plnom prúde a prekypujete zdravím a elánom.

Vo vašom dome domova je tento mesiac možné stretnúť Slnko, Mesiac, Merkúr, aj Venušu. Znamená to, že jednou z priorít sú teraz aktivity, súvisiace s vaším domovom a rodinou. Napríklad dni okolo 13. decembra prinesú dobré správy, alebo príjemné rodinné stretnutie. Celý mesiac je zároveň orientovaný na dom potešenia. Máte v ňom Mars a dlhodobo Pluto. Mars síce túto oblasť 26. decembra opustí, ale štafetu preberie už 21. decembra Slnko. Vynaložíte veľa energie na aktivity, súvisiace s deťmi, fyzickou láskou, alebo nejakou tvorivou prácou. Konečne sa pustíte do činností, ktoré vám prinášajú radosť, ale počas uplynulých dvoch rokoch ste ich zanedbávali. Ani flirt, alebo ľúbostná aféra nie sú vylúčené.

JANUÁR 2013

Prvé týždne prinesú veľa pôžitku a to presne podľa vašich predstáv. Záver mesiaca už bude viac zameraný na prácu a prípadné zmeny v životnom štýle.

Prvé tri týždne sa budete len baviť. Práca príde na rad až neskôr (ak vôbec...). Vyhovorte sa na Pluto, Slnko, Merkúr, Venušu a Mesiac, ktoré žúrujú vo vašom piatom astrologickom dome – dome potešenia. Pridajte sa k nim a užívajte si. Ak si o sebe myslíte, že sa málokedy dokážete poriadne odviazať, potom tento mesiac môže byť všetko inak. Nič nebude obmedzovať váš tvorivý prejav a vy sa môžete vyblázniť s deťmi, alebo sa venovať novej láske, flirtu, nejakej kreatívnej aktivite, či hazardu. Naplno sa pustíte do činností, ktoré vám prinášajú najväčšiu radosť, ale už sú to možno roky, čo ste sa k nim nedostali. Ideálny čas pre poriadnu dávku zábavy predstavujú najmä dni okolo 11. januára. Mars trávi január v šiestom astrologickom dome Vášho horoskopu – v dome práce a zdravia. Navyše, 19. januára aj Merkúr a Slnko vstupujú do šiesteho domu. To pre Vás znamená vynaloženie množstva energie na pracovné a zdravotné záležitosti. Hrozí, že nestihnete dokončiť všetko, k čomu ste sa zaviazali.



VÁHY

23. 9. – 22. 10.

OKTÓBER 2012

Hovorí sa, že peniaze nie sú všetko, ale vy to teraz asi vidíte inak. Výdavky sú nemalé, a tak sa len ťažko zmierujete s tým, že je ťažké vylepšiť rodinný rozpočet. Snáď aspoň koncom mesiaca si nájdete čas aj pre ľudí okolo seba.

Tento mesiac svoju energiu využijete najmä na to, aby ste si maximálne zvýšili príjmy. V dome peňazí máte totiž niekoľko planét. Najdôležitejšie je, že 5. októbra sem vstupuje aj Saturn, ktorý zostane v dome peňazí až do konca roku 2014. Správne Váhy nemajú peniaze na prvom mieste hodnotového rebríčka. Preto ľahšie prežijete mierne finančné suchoty, ktoré vás v rokoch 2013 – 2014 čakajú. Ak aj zbohatnete, budú to veľmi ťažko zarobené peniaze. Možno budúci rok menej zarobíte, ale na druhej strane si viac užijete. Energický Mars sa napríklad presúva do domu komunikácie a to je predsa tiež téma, ktorá stojí za to. Koncom októbra sa zamerajte na ľudí okolo seba.

NOVEMBER 2012

Hlavnou novembrovou témou je komunikácia. Čaká vás rekordné množstvo dôležitých aj nezáväzných stretnutí a rozhovorov. Záver mesiaca prinesie aktivity, súvisiace s rodinou a domácnosťou.

Prvé týždne je Mars vo vašom dome komunikácie a Slnko so Saturnom sú v dome peňazí. November preto začne honbou za peniazmi. Celý mesiac bude klásť silný dôraz aj na záležitosti tretieho domu. Myslíme tým komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti a blízke medziľudské kontakty. Znamená to, že si určite nájdete čas pre svojich blízkych. Počítajte ale s tým, že občas budete musieť ovládnuť náchylnosť k impulzívnosti a podráždenosti. Čaká vás totiž množstvo záležitostí, ktoré bude treba zorganizovať, vybaviť, dohodnúť... Tieto veci nepôjdu teraz hladko, hoci inokedy vám to nerobí najmenšie problémy. Pluto a Mars v druhej polovici mesiaca naznačujú, že na prvé miesto sa dostane domov a rodina. S plným nasadením sa pustíte do prác okolo domu a domácnosti, alebo sa začnete intenzívnejšie venovať rodine.

DECEMBER 2012

Téma rodiny je aktuálna celý mesiac. Koncom decembra si budete navyše užívať presne podľa vašich predstáv.

Tento mesiac môžeme Slnko, Mesiac, Merkúr a Venušu stretnúť napríklad vo vašom treťom dome komunikácie. Zdá sa, že budete intenzívne vyhľadávať spoločnosť svojich blízkych. Aj záležitosti domova a rodiny budú mať svoje miesto. S podporou Marsu, Pluta a Slnka sa môžete úspešne venovať aktivitám, súvisiacim s rodinou a domácnosťou. Navštívte rodičov, začnite hľadať byt, alebo plánovať renováciu.

Koniec mesiaca pre zmenu nahráva potešeniu, veď Mars prejde do piateho domu – domu radosti. Nech už má pre vás slovo potešenie akýkoľvek význam, zdá sa, že koncom roka si toho užijete do sýtosti. Neprežeňte to v dňoch okolo 28. decembra.

JANUÁR 2013

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

Nov Mesiaca 11. januára sľubuje príjemné novinky, týkajúce sa rodiny, alebo bývania. Už v decembri ste vynaložili veľa energie na domov a rodinu a tento mesiac to bude podobné. Budete sa venovať rodičom, starým rodičom, alebo kupovať, prípadne vynovovať byt, či dom. Od 19. januára vynaložíte veľa energie na aktivity, súvisiace s deťmi, fyzickou láskou, alebo nejakou tvorivou prácou. V tom čase sa totiž vo vašom dome potešenia stretáva Mars s Merkúrom a Slnkom. Je to naozaj vyberaná spoločnosť a spojenie ich síl je prísľubom: Konečne sa naplno pustíte do činností, ktoré vám prinášajú najväčšiu radosť, ale počas uplynulých dvoch rokov ste ich zanedbávali. Zvýšte opatrnosť okolo splnu 27. januára, ktorý prinesie koniec jedného priateľstva, alebo práce pre nejakú skupinu ľudí.



ŠKORPIÓN

23. 10. – 21. 11.

OKTÓBER 2012

Tento mesiac sa túžite presadiť. Kvôli uznaniu, ale čoraz viac aj kvôli peniazom. Ste na dobrej ceste, aj keď spočiatku nepôjde všetko hladko.

Tento mesiac Saturn vstupuje do Škorpióna, kde zostane až do konca roku 2014. V istom zmysle je to začiatok novej životnej etapy. Bude to predovšetkým o vás – o vašich túžbach, hodnotách a ďalšom smerovaní. Čakajú vás náročné dva roky sebareflexie, zásadných osobných rozhodnutí a tvrdej práce na svojom rozvoji. Začiatkom októbra sa Mars presunie do vášho domu peňazí. Tento mesiac preto vynaložíte veľa energie aj na finančné a majetkové záležitosti. Pravdepodobne si finančne prilepšíte, aj keď človek nikdy nevie – možno to bude naopak a objavia sa nečakané výdavky. Budete sa potom musieť rýchlejšie obracať, aby ste zaplátali vzniknutú dieru. S energickým Marsom by to však nemal byť problém. Pomôcť vám môže aj Slnko, ktoré 23. októbra vstúpi do vášho znamenia. Čas rozjímania skončí a aj boje s veternými mlynmi budú oveľa úspešnejšie, než začiatkom októbra.

NOVEMBER 2012

Výdavky sú nemalé a tak ste sa rozhodli, že musíte za každú cenu vylepšiť rodinný rozpočet. Snáď aspoň koncom mesiaca sa budete venovať svojim blízkym.

Tento mesiac svoju energiu využijete najmä na to, aby ste si maximálne zvýšili príjmy. V dome peňazí totiž máte Mars, a tak sa snažíte rozbehnúť za vysnívanou finančnou príležitosťou. Ak chcete požiadať o zvýšenie platu, alebo plánujete naštartovať nový projekt, urobte to teraz. Na svojej strane máte energický Mars (počas prvých týždňov) a po 21. novembri pre zmenu optimistické Slnko. Zvážte svoje možnosti a ak vidíte reálnu šancu, chopte sa jej. Len okolo 28. novembra tlačte menej na pílu. Nemusí byť každý deň iba o peniazoch. Sú aj iné témy, ktoré stoja za to. Pluto a neskôr aj Mars v dome komunikácie napríklad upozorňujú na ľudí okolo vás. Nenechajte ich dlho čakať. Čakajú vás výlety, vychádzky a množstvo stretnutí a rozhovorov s vašimi blízkymi.

DECEMBER 2012

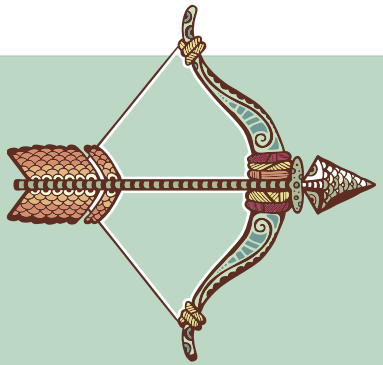
Hlavnou témou mesiaca je komunikácia. Čaká vás rekordné množstvo stretnutí a rozhovorov. Záver roka prinesie aktivity, súvisiace s rodinou a domácnosťou.

Mars je vo vašom dome komunikácie a Slnko, Mesiac, Merkúr a Venušu nájdeme vo vašom dome peňazí. December je preto opäť o peniazoch. Úspech by ste mohli dosiahnuť v strede mesiaca. S množstvom planét v dome komunikácie si určite tento mesiac nájdete aj čas pre svojich blízkych. Čaká vás množstvo príjemných stretnutí so starými priateľmi. Koncom mesiaca sa Mars presunie do domu domova. Domov a rodina sa dostanú na prvé miesto. Budete sa im venovať s nezvyčajnou vervou, akoby ste im chceli vynahradiť všetko, čo ste v poslednom čase zanedbali.

JANUÁR 2013

Prežívate rušné, komunikatívne obdobie. Ľudia okolo vás, či priatelia z detstva, súrodenci, deti, alebo rodičia – to je teraz váš svet.

Nov Mesiaca 11. januára naznačuje, že začiatok mesiaca bude pomerne rušný. Je toho dosť, čo treba zariadiť a dohodnúť... Slnko v treťom dome jednoducho musí nastoliť obdobie, ktoré je aktívne z hľadiska komunikácie s ľuďmi. Keďže tretí dom súvisí aj so vzdelaním, je tiež možné, že v istom zmysle štartuje aj nová poznávacia etapa vášho života. Mars je od konca decembra vo Vodnárovi – u vás v dome domova. Vynakladáte veľa energie aj na aktivity, súvisiace s vaším domovom a rodinou. Koncom januára to bude platiť dvojnásobne, keďže sa sem presunie aj Slnko a Merkúr. Domov a príbuzenstvo sa jednoznačne dostanú na prvé miesto. Budete prehodnocovať svoje postavenie v rodine, spoločnosti. Pripomeniete si význam tradičných hodnôt vo vašom živote.



STRELEC

22. 11. – 21. 12.

OKTÓBER 2012

Po mimoriadne spoločenskom období prichádza zákonite čas, keď ostávate trochu v ústraní, aby ste rekapitulovali a pripravili si nové stratégie. Až záver mesiaca bude opäť trochu aktívnejší. Urobíte niečo pre seba a to vám pozdvihne náladu, aj sebavedomie.

Prvé tri septembrové týždne je Slnko vo vašom dome priateľstva. Strávite veľa času so svojimi priateľmi a možno si dokonca vďaka nim budete môcť splniť nejaký svoj dávny sen. Príjemné budú najmä dni okolo novu 15. októbra. Tento mesiac sa však hlavne zameriate na duchovné aktivity a na svoj osobný rozvoj. Saturn vstupuje do Škorpióna. U vás je to znamenie dvanásteho domu – domu podvedomia. Zostane tu až do konca roku 2014. Pre ohnivého Strelca to môže znamenať dosť zásadné zmeny. Dostanete sa do užšieho kontaktu s tajomnými, duchovnými záležitosťami.
To je oblasť, v ktorej sa necítite byť celkom doma. Počas nasledujúceho, vyše dvojročného obdobia budete často unikať do svojho vnútorného sveta a nanovo si hľadať miesto v živote.

NOVEMBER 2012

Tento mesiac sa túžite presadiť. Kvôli uznaniu, ale čoraz viac aj pre peniaze. Ste na dobrej ceste, aj keď spočiatku nepôjde všetko hladko.

17. novembra Mars ukončí rýchly prechod vaším znamením. Dovtedy vám nebude chýbať energia, rozhodnosť a entuziazmus. Nestojíte bokom, prebudená súťaživosť vás poháňa vpred. Energia červenej planéty môže však spôsobiť, že sa budete presadzovať nečakane agresívne a občas pôjdete aj hlavou proti múru.

Pritom Slnko so Saturnom vo vašom dome podvedomia vás prvé tri týždne nabádajú skôr k relaxovaniu, než k prehnanej aktivite. Neprepínajte svoje sily a užite si meditatívne nálady aspoň v dňoch okolo 13. novembra. Od tretieho týždňa bude Mars už po boku Pluta vo vašom dome peňazí. Koncom mesiaca preto vynaložíte veľa energie na finančné a majetkové záležitosti. Buď si finančne prilepšíte, alebo, práve naopak, objavia sa nečakané výdavky.

DECEMBER 2012

Výdavky sú nemalé, a tak ste sa rozhodli vylepšiť rodinný rozpočet. Až koncom roka si nájdete čas aj pre svojich blízkych.

V decembri svoju energiu využijete v prvom rade na to, aby ste si maximálne zvýšili príjmy. V dome peňazí totiž máte Mars a dlhodobo aj Pluto. Chcete sa rozbehnúť za vysnívanou finančnou príležitosťou. Ak chcete požiadať o zvýšenie platu, alebo plánujete naštartovať nový projekt, urobte to tento mesiac. Najprv máte na svojej strane Pluto a energický Mars a po 21. decembri aj optimistické Slnko. Život však nie je len o peniazoch. Veľkorysý Jupiter napríklad ešte stále praje láske, a to je predsa tiež téma, ktorá stojí za to. Koncom mesiaca sa Mars presunie do domu komunikácie a vy upriamite pozornosť na ľudí okolo seba. Pozor na vlastnú výbušnosť.

JANUÁR 2013

Až koncom januára sa konečne odpútate od finančných a majetkových záležitostí a všimnete si svojich blízkych, ktorí už netrpezlivo čakajú na váš návrat.

Prvé dva-tri týždne nového roka budú orientované hlavne na peniaze. Táto téma bola akcentovaná už v decembri a teraz kulminuje. Je to dané návalom planét vo vašom astrologickom dome peňazí. Akoby vás planéty chceli upozorniť na to, že sen o bohatstve sa dá premeniť na realitu. Nezabudnite využiť najmä lákavé možnosti dní okolo 11. januára. Aj Mars v dome komunikácie naznačuje, že vás čakajú celkovo veľmi rušné týždne. Od 19. januára sem vstúpia aj Merkúr a Slnko, a tak opäť upriamite pozornosť na ľudí okolo seba. Naplánujete si výlety, vychádzky a množstvo stretnutí s vašimi blízkymi. Pozor na možné konflikty a roztržky v dňoch okolo splnu Mesiaca 27. januára.



KOZOROŽEC

22. 12. – 19. 1.

OKTÓBER 2012

Október by mohol byť spoločensky aktívny, ale najprv vám v tom budú brániť pracovné povinnosti a neskôr aktivity Marsu v tajomnom dome podvedomia.

Začiatkom mesiaca by prednosť pred všetkým mala dostať práca. Tú ovplyvňuje Slnko v desiatom astrologickom dome už od konca septembra. Prvé tri októbrové týždne sú skvelé pre postup v zamestnaní, alebo úspešné odštartovanie novej kariéry. 5. októbra vstúpi Saturn do znamenia Škorpióna (u vás dom priateľstva), kde zostane až do konca roku 2014. Znamená to nástup obdobia, počas ktorého sa budete angažovať v práci pre priateľov a ľudí, ktorí to potrebujú. Získate serióznych, možno starších priateľov a priateľky. Pod ich vplyvom niektoré dávnejšie priateľstvá kriticky prehodnotíte. Záver mesiaca by podľa návalu planét v dome priateľstva mal byť mimoriadne spoločenský.

NOVEMBER 2012

Po spoločenskom období, prichádza opäť čas, keď ostávate trochu v ústraní. Až záver mesiaca bude opäť trochu aktívnejší. Urobíte niečo pre seba a to vám zdvihne sebavedomie.

Prvé tri novembrové týždne strávi Slnko so Saturnom vo vašom dome priateľstva. Prežijete príjemné chvíle so svojimi priateľmi a možno si dokonca vďaka nim budete môcť splniť nejaký svoj dávny sen. Tešte sa najmä na dni okolo novu 13. novembra. Tento mesiac sa však hlavne zameriate na duchovné aktivity a na svoj osobný rozvoj. Prvé týždne je totiž Mars vo vašom dvanástom dome – dome podvedomia. 21. novembra ho tu vystrieda Slnko. November bude preto asi trochu meditatívnejším a introspektívnejším obdobím, než je to u vás bežné. Čakajú vás chvíle symbolických návratov do minulosti, do detstva, budete rekapitulovať svoj život, spomínať a rozjímať. Druhá polovica novembra, keď Mars bude už po boku Pluta vo vašom znamení, bude o niečo rušnejšia. Opäť si uvedomíte, že človek sa musí občas intenzívnejšie venovať aj vlastnému prospechu.

DECEMBER 2012

Tento mesiac túžite po uznaní a aj finančnom ocenení. Konečná bilancia dopadne dobre.

Až 26. decembra ukončí Mars prechod vaším znamením. Dovtedy vám nebude chýbať energia, rozhodnosť a entuziazmus. Nestojíte bokom, prebudená súťaživosť vás poháňa vpred. Transformačné Pluto sa na dlhšiu dobu takisto usadilo v Kozorožcovi, takže máte na svojej strane hneď dve mimoriadne planéty. Ich spojenie môže však spôsobiť, že sa budete presadzovať ešte tvrdohlavejšie, než obvykle. Koncom decembra bude Mars už vo vašom dome peňazí, aby svoju energiu zameral na finančné a majetkové záležitosti. Na vašom konte budú pribúdať (alebo len odbúdať?) zaujímavé sumy. Ak vás výkyvy dostanú až do mínusu, tak bude treba rýchlo urobiť nápravu. S energickým Marsom by to nemusel byť problém.

JANUÁR 2013

Začiatkom januára intenzívne pracujete na svojej premene. S každým ďalším dňom rastie vaše sebavedomie a to vám pomáha realizovať nové osobné rozhodnutia. Patrí k nim aj aktívna snaha o zlepšenie finančnej situácie.

Vo vašom znamení je už niekoľko týždňov rušno. Koncom decembra Kozorožca opustil Mars, ale ešte stále môžete počítať so Slnkom, Merkúrom, Venušou a Plutom. Zdá sa, že vrcholí obdobie, počas ktorého vynakladáte veľa energie na seba, svoj vzhľad a záujmy. Po prvých dňoch sa kozmická podpora pomaly a najskôr nenápadne začne presúvať do astrologického domu peňazí. Mars sa v tomto dome usadil už 26. decembra, Slnko a Merkúr sa pridávajú 19. januára. Preto tento mesiac (a čiastočne aj vo februári) vynaložíte veľa energie aj na finančné a majetkové záležitosti. Možno sa rozhodnete konečne požiadať o zaslúžené zvýšenie platu. Naozaj sa ukáže, že môžete veľa získať, ale popri tom vám môže veľa peňazí prekĺznuť aj pomedzi prsty. Pozor na peniaze najmä v dňoch okolo splnu 27. januára.



VODNÁR

20. 1. – 18. 2.

OKTÓBER 2012

Vrcholí obdobie vzdelávania a sebazdokonaľovania. Čoskoro to zúročíte. Koncom mesiaca, alebo začiatkom nasledujúceho, sa totiž objaví neprehliadnuteľná pracovná príležitosť.

So Slnkom v Škorpiónovi sú prvé tri týždne orientované na záležitosti domu filozofie. Prinášajú radosť zo štúdia, z nových zážitkov, cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. Určite si rozšírite obzory. Mars vo vašom dome kariéry hovorí už niekoľko týždňov o honbe za kariérou, začiatkom októbra však jeho vplyv končí. Vstupuje sem Merkúr, Slnko a Saturn, ktorý zostane v dome kariéry až do konca roku 2014. Tento rok si ešte nájdete dosť času aj na svoje koníčky, priateľov a rodinu, ale v rokoch 2013 a 2014 to už bude ťažšie. Objaví sa príležitosť ujať sa veľmi zodpovednej pracovnej pozície.

NOVEMBER 2012

November by mohol byť spoločensky aktívny, ale najprv vám v tom budú brániť pracovné povinnosti a neskôr aktivity Marsu a Pluta v tajomnom dome podvedomia.

Pred všetkým ostatným by ste momentálne mali uprednostniť prácu. To je posolstvo Slnka v desiatom astrologickom dome už od konca uplynulého mesiaca. Prvé tri novembrové týždne sú skvelé pre postup v zamestnaní, alebo úspešné odštartovanie novej kariéry. 21. novembra Slnko vojde do domu priateľstva a podporí vás v úsilí pomáhať druhým ľuďom. Záver mesiaca by podľa tejto pozície Slnka mal byť mimoriadne spoločenský. Mars, v tom čase už po boku Pluta v Kozorožcovi a vašom dome podvedomia, vás ale paradoxne bude tlačiť do toho, aby ste sa držali za scénou.

DECEMBER 2012

Po mimoriadne spoločenskom období, prichádza zákonite čas, keď ostávate trochu v ústraní, aby ste rekapitulovali a pripravili si nové stratégie. Až záver mesiaca bude opäť trochu aktívnejší.

Vo vašom dome priateľstva môžeme tento mesiac natrafiť na Slnko, Mesiac, Merkúr, aj Venušu. Strávite veľa času so svojimi priateľmi. Príjemné budú najmä dni okolo novu 13. decembra. Tento mesiac sa však hlavne zameriate na duchovné aktivity a na svoj osobný rozvoj. Mars a Pluto sú totiž vo vašom dvanástom dome - dome podvedomia. 21. decembra sa začne na miesto Marsu tlačiť Slnko. Záver roka bude vďaka tomu asi trochu meditatívnejším a introspektívnejším obdobím, než je to u vás bežné. Budete rekapitulovať uplynulý rok a v duchu si už pripravovať plány na ten ďalší. Je tiež možné, že úspešne pokročíte v boji s nejakou chorobou, alebo niečím negatívnym, čo vám v poslednom čase strpčovalo život.

JANUÁR 2013

Začiatok tohoto roka môže byť dôležitou životnou križovatkou. Stále ste v zajatí záhad vlastnej psychiky, ale inventúra pomaly končí. Koniec mesiaca vyústi do ambicióznych osobných rozhodnutí.

Mars už koncom decembra vstúpil do Vodnára. Strávi teda celý január vo vašom znamení. Vďaka tomu vynaložíte veľa energie na seba, svoj vzhľad a záujmy. Červená planéta vás vyzbrojí energiou a rozhodnosťou. V januári sa však zameriate aj na duchovné aktivity a na svoj vnútorný rozvoj. Prvé týždne prechádza totiž Slnko vaším dvanástym domom – domom podvedomia. Okrem neho môžeme v dome podvedomia stretnúť aj Merkúr, Venušu a Pluto. Pod ich vplyvom sa koncoročná nostalgia tentokrát akosi predĺžila a ešte aj teraz vás to často dostáva do prekvapivo meditatívnych a introspektívnych stavov. Obrat k lepšiemu sľubujú najmä dni okolo novu Mesiaca 11. januára.
Od 19. januára -- keď už aj Merkúr a Slnko vstúpili do vášho znamenia, nadobro ukončíte rozjímanie. Všade okolo vás sa začnú vynárať príležitosti. Váš čas opäť prichádza. Začnite študovať, cestovať, spoznávať nové krajiny, jednoducho rozšírte si obzory! Pozor na možné partnerské konflikty v dňoch okolo splnu 27. januára.



RYBY

19. 2. – 20. 3.

OKTÓBER 2012

Najradšej by ste odkrývali nové obzory. Najprv vám v tom však môžu zabrániť majetkové záležitosti niekoho iného a neskôr pracovné povinnosti.
Prvé týždne sú orientované na záležitosti ôsmeho domu. Ten sa týka sexuálneho správania a peňazí, ktoré súvisia s inými ľuďmi. Môžete sa preto tešiť zaujímavé zmeny v intímnom živote. Hlavne sa však budete musieť venovať istým peniazom, ktoré súvisia aj s niekým iným. Pôjde o dedičstvo, pôžičku, investíciu, alebo daňové záležitosti a pod. Výhodné možnosti sa môžu objaviť už okolo 15. októbra. Už začiatkom mesiaca vstúpi do vášho domu filozofie Saturn, kde zostane až do konca roku 2014. Znamená to nástup obdobia, ktoré povedie k prehodnoteniu doterajšej životnej filozofie. Deviaty dom je totiž tradične spájaný s etickými a filozofickými otázkami, s ďalekými cestami a poznávaním. Nie vždy to pôjde bez námahy, ale nebojte sa, plody tohto poznávacieho obdobia budete zbierať neskôr. Každá lekcia, ktorú nám Saturn pripraví, sa časom zhodnotí ako neoceniteľná životná skúsenosť.

NOVEMBER 2012

Vrcholí obdobie vzdelávania a sebazdokonaľovania. Koncom mesiaca, alebo začiatkom nasledujúceho, sa objaví zaujímavá pracovná výzva.
So Slnkom a Saturnom v Škorpiónovi sú prvé tri týždne orientované na záležitosti domu filozofie. Prinášajú radosť zo štúdia, z nových zážitkov, cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. Určite si rozšírite obzory. Najmä dni okolo 13. novembra by bolo hriechom stráviť inak, ako na dovolenke. Aj keď – situácia v práci vám to možno neumožní. Mars vo vašom dome kariéry hovorí už pár týždňov o honbe za kariérou a za upevnením spoločenského postavenia. Kým Mars v dome kariéry 17. novembra končí, Slnko tam 21. novembra vstupuje. Takže pracovné záležitosti budú aktuálne celý mesiac. S takouto podporou nie sú vylúčené ani zázračné skoky v kariére. Mars, v tom čase už s Plutom v Kozorožcovi a vo vašom dome priateľstva, vás koncom mesiaca vrhne do víru spoločenského života.

DECEMBER 2012

December by mal byť spoločensky aktívny. Chýbať nebudú ani pracovné povinnosti a neskôr aktivity Marsu v tajomnom dome podvedomia.
Napriek všadeprítomnej koncoročnej sviatočnej nálade u vás by mala dostať prednosť práca. Tú ovplyvňujú tento mesiac Slnko, Mesiac, Merkúr, aj Venuša v desiatom astrologickom dome. Prvé tri decembrové týždne sú skvelé pre postup v zamestnaní, alebo úspešné odštartovanie novej kariéry. Mars je vo vašom dome priateľstva a opustí ho až 26. decembra. Ak vaši priatelia potrebujú podporu, ste tu, aby ste sa za nich hoci aj pobili. Záver roka by podľa konštelácií planét mal byť mimoriadne spoločenský.

JANUÁR 2013

Začiatok mesiaca bude venovaný práci pre druhých. Neskôr sa však začnete vyhýbať spoločnosti. Budete často voliť samotu, aby ste sa dokázali sústrediť a zvládnuť čosi zvláštne, ale dôležité.
Začiatok roka bude bohatý na spoločenské udalosti, keďže Slnko, Pluto, Merkúr a Venuša prechádzajú vaším astrologickým domom priateľstva. Zdá sa, že sa objavia ďalšie príležitosti realizovať nejaký svoj dávny sen, nadviazať, alebo oživiť priateľstvá. Zvýšte opatrnosť okolo splnu 27. januára, ktorý prinesie koniec jedného priateľstva, alebo práce pre nejakú skupinu ľudí. Záver mesiaca sa bude niesť v stále introspektívnejšom tóne. Mars strávi január v dome podvedomia. 19. januára sa k nemu pripoja Merkúr a Slnko. Dom podvedomia je tradične spájaný s vecami skrytými a neznámymi, s podvedomím, snami, tajomstvami, tajnými nepriateľmi, samotou, únikom od reality, chorobami, alkoholom, drogami.

ASTROLÓGIA IBA PRE VÁS NA ČÍSLE
0988 620 903
Technicky zabezpečuje Mediatex s.r.o., P. O. BOX 60, 830 00 Bratislava 3, cena volania 1,60 EUR/min s DPH.



Coaching Poradňa

Objednajte sa na konzultáciu.

Poliklinika Mýtna
Mýtna 2886/5
81107 Bratislava - Staré mesto
0904 682 754, info@coaching-poradna.sk

HODÍTE SA K SEBE?

PREKLEPNITE SI HO!

Aký je naozaj?

Má váš vzťah budúcnosť?

Otázky, ktoré trápia každú z nás!

Osobnosť človeka je jedinečná a nedá sa oklamať. Len pri odbornom psychologickom testovaní osobnosti je možné zistiť, aký človek naozaj je a ako sa mení. Ukážeme Vám, akí ste obaja.

Pomocou odbornej typológie osobnosti na základe testu GPOP uvidíte, ako vnímate svet, v čom môžu nastať nezhody, prečo si občas nerozumiete, čo je pre partnera a čo pre Vás dôležité, ako predísť konfliktom a ako vytvoriť spokojný a harmonický vzťah. Len si predstavte, koľkokrát ste si želali, aby ste si rozumeli... Ak mu ukážete výsledky Vašej odbornej typológie osobnosti, začne Vám rozumieť dostane sa Vám oveľa viac pozornosti. A keď Vám odprezentujeme jeho výsledky, začnete rozumieť aj Vy jemu.

COACHING PORADŇA

- Life coaching
- Typológia osobnosti
- Posilnenie sebavedomia
- Hodíte sa k sebe s partnerom
- Mediácia - partnerská
- Mediácia - spoločenská
- Zlepšenie výkonu
- Zmena životného štýlu
- Chudnutie - psychologické poradenstvo
- Systémové a rodinné konštelácie

www.coaching-poradna.sk

Salón Valentine´s v absolútnom centre Bratislavy, je miesto, ktoré vás privedie k dokonalosti. Naše komplexné služby za dostupné ceny zahŕňajú starostlivosť o telo, pleť, nechty, nohy i vlasy. Sú zamerané nielen na telo, ale tiež na dušu. Naši zamestnanci sú profesionáli, ktorí svojou precíznou prácou v kombinácii s príjemným prostredím v salóne vytvoria dokonalý výsledok, ktorý očarí každého!

VALENTINE'S
SALON DE BEAUTE







KOMPLEXNÁ STAROSTLIVOSŤ O TELO, PLEŤ, NECHTY, NOHY I VLASY

- profesionálne kadernícke a hair-stylingové služby značkou REDKEN
- manikúra so značkou OPI a CND a pedikúra s relaxačnými a spa prvkami
- manikúra s výnimočným produktom SHELLAC
- originálne ošetrenia pleti pomocou kozmetickej línie anti-agingových prípravkov RENLIVE



Salón Valentine's de beaute
Hviezdoslavovo námestie 7 • 811 02 Bratislava
02 4444 2222 • www.valentinesdebaute.sk

Parná rúra Miele očarí vaše chuťové bunky.

Zdravé varenie v parných rúrach je trendom domácej gastronómie. Stále viac milovníkov varenia totiž zisťuje, že zdravé jedlo môže byť zároveň aj chutné. S parnou rúrou Miele DG 1450 zachováte vďaka technológii Vitasteam pri príprave pokrmov dôležité vitamíny, minerály aj chuť surovín. Varenie v pare je navyše veľmi šetrné a rýchle. Presvedčte sa sami: teraz u vybraných autorizovaných predajcov prebiehajú predvádzacie akcie „Varenie v parnej rúre Miele“.



www.miele.sk

Miele

VŠETKO OSTATNÉ JE KOMPROMIS