9 771338 260008 01
február / marec / apríl
74,10 SK/62,47 KČ
www.alternativ.sk
2,46 €

HOROSKOPY

& NEW AGE LIFESTYLE

ZDRAVIE | ALTERNATÍVNA MEDICÍNA
FENG SHUI | DUCHOVNÝ ROZVOJ | VZŤAHY

jar 2013

február
marec
apríl



& Petra

POLNIŠOVÁ
BOLESTI HLAVY?
VŠETKO O VLASOCH
LÁSKA A FENG SHUI
ZELENÁ STRAVA
ROK HADA 2013

GOSH PROFESSIONAL **HAIR CARE**

GOSH PROFESSIONAL



MAKE YOUR IMPRESSION...!

GOSH®
COSMETICS

PODKLADOVÁ BÁZA

– záruka dokonalého vzhľadu

SKVELÁ BÁZA pod každý make-up



- Vytvára hodvábny a hladký povrch pleti
- Predlžuje trvácnosť make-upu
- Bez parfumácie a parabénov

Velvet Touch Line Perfector · Velvet Touch Foundation Primer Anti-wrinkle
Velvet Touch Foundation Primer Cream · Velvet Touch Foundation Primer Classic

facebook

www.goshcosmetics.sk





Obsah

№1 2013

6 MÓDA
Omamná vôňa jari

12 BEAUTY
Čaro zimnej krásy
Kozmetické novinky jar/ zima

18 COFFEE BREAK
Petra Polnišová:
Nikto nie je lepší ako ostatní

22 CESTOVANIE
Nový Zéland:
Ragby, ovce a vulkány
Kam sa vydať na jar?

32 FENG SHUI
V spálni a v láske

34 VZŤAHY A SEX
Tantra
Princípy, sila vedomia a energia orgazmu

38 ZDRAVIE
Zbavte sa bolestí hlavy!
Sila zelených smoothie
Krásne vlasy

50 RECEPTY
Čarovné nákypy

52 WELLNESS
Make-up
Na krídlach jari

60 SPIRIT
Knižné tipy | Myslenie | Očami jasnovidca

68 ČÍNSKE HOROSKOPY
Aký bude rok Hada 2013?
Predpovede na február až apríl

78 TAROT
Výklad pre všetky znamenia na 3 mesiace

86 ASTROLÓGIA
Predpovede na február až apríl





















HOROSKOPY
& NEW AGE LIFESTYLE

VYDANIE 9.
štvrťročník _ január 2013, ročník 3.

VYDAVATEĽ
BADAM CREATIVE s. r. o.
Bebravská 5, 821 07 Bratislava
IČO: 35 804 840

ŠÉFREDAKTORKA
Vladimíra Dutková-Mináčová

REDAKCIA
KaVa, Anna Kanovská, Lenka Kollerová, Peter Verček, Oto Hromník, Zuzana Balušková, Táňa Nitková

GRAFICKÉ SPRACOVANIE
LEo
LAYOUT
mono

FOTOGRAFIE
Shutterstock, Isifa, archív

KONTAKT
0903 442 220
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: 0903 442 220

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

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

BADAM CREATIVE
ADVERTISING AGENCY



foto_ Martin Fridner

O konci sveta, ale hlavne o živote

Správy o konci sveta, galaktických posunoch Zeme a kozmickom temne, zachvátili pred koncom roka náš každodenný život natoľko, že mi to vyrážalo dych. V mailoch kolovali poplašné hrozby aj užitočné návody na prežitie, mnoho ľudí sa zásobovalo vodou a trvanlivými potravinami a bolo odhodlaných vyraziť 21. 12. 2012 prinajmenšom niekam do prírody, kde by sa (údajne) ich šance na prežitie zvyšovali. Naozaj? Keď v tejto chvíli držíte náš časopis v rukách, je jasné, že apokalypsa sa (zatiaľ?) nekonala. Nie je to podstatné. Oveľa dôležitejšie je uvedomiť si, čo s nami urobí STRACH. A ako veľmi nám záleží na budúcnosti a prežití. Ale sú to naozaj tie pravé hodnoty, dávajúce ZMYSEL? Strach je opakom odvahy, smrť je prirodzenou súčasťou života, koniec má svoj protipól v začiatku a budúcnosť nikto z nás nedomyslí, pretože jediné, čo platí a existuje, je PRÍTOMNOSŤ. Šťastní a spokojní budeme iba vtedy, ak tu a teraz urobíme všetko NAJLEPŠIE ako vieme. O konci (akomkoľvek) máloktorí rozhodujeme sami. Veci prirodzene končia vo chvíli, keď strácajú zmysel a prestávajú nás ROZVÍJAŤ. Koniec vzťahu, etapy života, spolupráce, dôležitej úlohy, poslania... Špirála života je však nekonečná, a tak za každým koncom prichádza nový ZAČIATOK a nový život. Keď splníme svoje úlohy v tomto živote (aj tie karmické) a budeme spokojní a naplnení každodennou prítomnosťou, potom nebudeme mať strach z koncov, ani zo smrti. Pre tých, ktorí veria v reinkarnáciu, je povzbudzujúce, že všetky svoje schopnosti, nadobudnuté v tomto živote, si odnášame do ďalších životov, na rozdiel od nahromadených materiálnych statkov. Zmysel života nie je v živote samotnom, je v našom SEBAROZVOJI. Nikdy nevieme, koľko času nám zostáva. Čo bude zajtra neplatí. Platí len to, čo je DNES. Ako myslíme, cítime, konáme. A existencia života na Zemi? Je to opäť len forma energie, ktorú tvoríme my – ĽUDIA. Čím krajšie myšlienky a energie generuje každý z nás, tým viac pozitívnej a život podporujúcej energie JE na Zemi. Kým existuje láska, existuje aj vôľa žiť a existuje ŽIVOT. Vieme, že nový malý život dieťaťa vzniká z lásky dvoch ľudí. Zázrak, čo dokážu vytvoriť. Predstavte si, čo by dokázalo vytvoriť ľudstvo s emóciou všeobecnej lásky? Aký veľký NOVÝ život pre túto planétu. Toto je jediné správne, čo môžeme robiť. Milujme. Seba, život a každú živú bytosť na tejto planéte. Otvorme si srdcia. Našou najväčšou úlohou je LÁSKA. Nájdime ju v SEBE. V neposlednom rade urobí šťastných aj nás samých... Pekný rok!

Vladimíra Dutková-Mináčová





OMAMNÁ VÔŇA

text_ Zuzana Balušková foto_ Shutterstock

Jar je tradične časom nových začiatkov, obnovy, rastu a nádeje. Okúzľujúca expanzia jari posúva hranice módy do nových, inovatívnych trendov s momentom prekvapenia. Jarná móda bude svieža, ultra ženská a sebaisto uvoľnená.









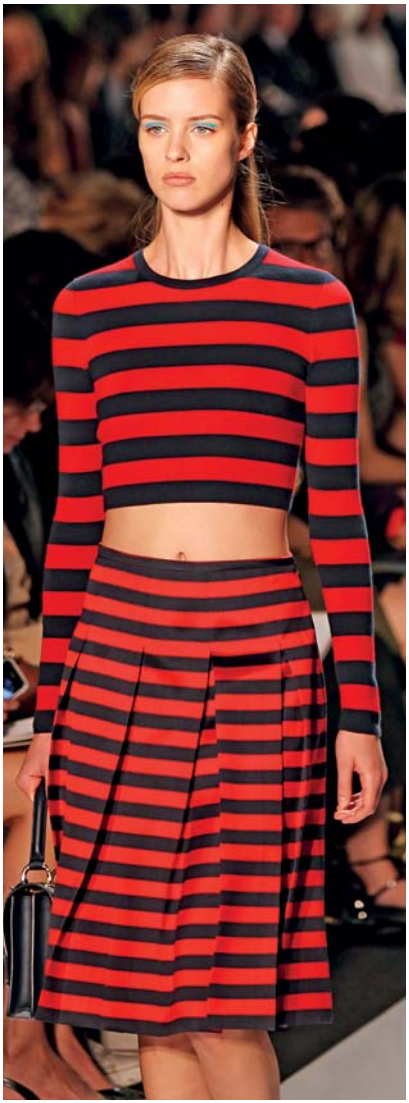
JARI...

POKOŽKA JE IN

Táto jar **odhaľuje pokožku rafinovanejšie** ako kedykoľvek predtým - strhujúcou kombináciou **kože a čipky** (Jason Wu, BCBG Max Azria) alebo vzdušnosťou **priehľadných materiálov.** Tie sú buď vkladané do odevov ako náhrada častí pôvodnej látky alebo naopak tvoria základ pre vkladanie iných materiálov, čo celkovému vzhľadu dodáva značnú dávku **sexepílu.** Skúsiť môžete tiež **krátke** (až podprsenkové) **topy** s **ceruzkovými** alebo **maxi sukňami** (Marchesa, Marc Jacobs) prípadne s bermudami.







PÁSIKY, BODKY a KOCKY

Pripravte sa na **pásiky všetkých druhov, farebných variácií a kombinácií** (Marc Jacobs, Oscar de la Renta). Kým Tommy Hilfiger prináša do klasického štýlu Americana nápaditosť vo forme **pásov tvorených bodkami,** Luis Vuitton šokuje vzorom a lá **šachovnica.**



BLACK & WHITE

Dokonalé spojenie dvoch farieb – **bielej a čiernej** – bolo odjakživa podnetom k stovkám metaforických odkazov, no pre jar 2013 je ním **jednoduchosť.** Vďaka nesmrteľnej **klasike,** ktorú s ľahkosťou zvládne každá žena, budete absolútne **šik.** (Rachel Zoe, Alexander Wang, Kate Spade).











EXTRÉMNE DETAILY

Absolútnym hitom pre večerné róby s nádychom **bájneho Orientu** je **jedinečné zdobenie** v štýle Couture (Alexander McQueen, Balmain)v spojení so **sýtymi farbami, zložitým vyšívaním a brokátom.** Vhodne doplňte jednoduchým make-upom a úspornými doplnkami.

Silueta 60. rokov prináša **minimalistické a čisté línie.** Koktejlové šaty v tvare písmena A s dĺžkou do polovice stehien budú vašou uniformou. Laserom vyrezávané detaily, flamenco volány, rukávy maxi objemov či strapce im dodajú správny charakter. **Nohavicové kostýmy** – sako, šortky, lodičky – vás vďaka správnemu topu elegantne prenesú z práce až na party. Z materiálov dominuje **satén, priehľadné materiály, hodváb, popelín** no najmä **koža.** Populárnymi vzormi sú **imitácie hadov, abstraktná geometria, kvety, prvky exotických trópov a etnických kmeňov.** Strhujúci **monochromatizmus** dáva vyznieť silným farbám sýtych odtieňov. Stavte na smaragdovo zelenú, šokujúcu ružovú, slnečnú žltú či jasnú oranžovú.

Hitom bude… **akvamarín!** Zadovážte si pár kúskov oblečenia s tematikou mora alebo vody a ste in. (Donna Karan, Gucci) Doplnky úplne absentujú – kabelky a tašky jednej farby sú oživené **výraznými topánkami** alebo atypickými **slnečnými okuliarmi.**

Milé dámy, táto jar je k nám mimoriadne láskavá, pretože s troškou šikovnosti dokáže každá z nás vykúzliť zo svojho šatníka model hodný návrhára. Inšpirujte sa, no buďte sami sebou. Nech trendy slúžia vám a vašej kráse, a nie naopak… •



1_ KABÁT Puma, info o cene v predajni, **2_ BROŠŇA** Donna Rosi 16,50 €, **3_ BLÚZKA** Diesel 260 €, **4_ VESTA** Diesel, info o cene v predajni, **5_ TOPÁNKY** Diesel 305 € , **6_ TAŠ KA** Puma, info o cene v predajni, **7_ BUNDA** Puma, info o cene v predajni, **8_ NÁUŠNICE** Donna Rosi 13,50 , **9_ NOHAVICE** Diesel 775 €, **10_ TENISKY** Puma, info o cene v predajni, **11_ TAŠKA** Diesel, info o cene v predajni

Komfort + štýl = PUMA

500 GRAMOV

Športovolifestylová značka PUMA predstavuje unikátnu kolekciu "500 Gramov", pozostávajúcu z dámskeho a pánskeho oblečenia, zahŕňajúcu tričko, bundu a vestu. Jedinečnosť kolekcie spočíva v tom, že spomínané tri produkty dokopy nevážia viac ako 500 gramov. Vyrobené z ľahkých, vode a vetru odolných materiálov predstavujú balíčkový koncept pre maximálne pohodlie hornej časti tela.

Tričko PUMA Lite samé o sebe prevyšuje priemer, nehovoriac o kombinácii s ostatnými kusmi z kolekcie 500 Gramov. Tento športovolifestylový kúsok je zhotovený z prvotriedneho ultraľahkého materiálu. Váži len 150 gramov a je vyrobený z anti-ódorovej textílie.



Trojnásobnú výhru predstavuje dámska **vetrovka PUMA Lite.** Ľahká (150 gramov vážiaca), vode odolná, s možnosťou perfektného zbalenia. Obsahujúc zabudované puzdro môže byť kedykoľvek zbalená na ďalšie dobrodružstvo. Vetrovka Lite okrem elegantného štýlu disponuje reflexnou potlačou umožňujúcou viditeľnosť nositeľa pri nízkej svetelnosti.







Dámska **vesta PUMA Lite** je vyrobená z ultraľahkého materiálu a váži iba 200 gramov. Okrem toho, že je ľahučká ako pierko, udrží teplo a ochráni pred vlhkosťou. Vesta PUMA Lite môže byť kombinovaná s ostatnými modelmi z kolekcie zabezpečujúc funkčnosť a štýlovosť zároveň.



Kolekciu 500 gramov dopĺňajú **topánky R698 LTWT Future.** Vyrobené sú z ľahkého umelého semišu a sieťoviny. Posúvajú hranice minimalizmu pomocou nového typu konštrukcie – šitia iba na nevyhnutných miestach s cieľom redukovať hmotnosť. R698 využívajú znaky Faas 300 (jedny z najrýchlejších bežeckých topánok) a uplatňujú ich zoštíhlený čistý dizajn.

www.puma.com









Čaro zimnej krásy

text _ Táňa Nitková foto _ archív značiek

Zima môže byť krásna aj v meste, nielen na vidieku. Stačí, ak sa dokážete tešiť z domáceho teplúčka a doprajete si všetko, čo poteší pokožku a pohladí dušu. A tiež sa postará o to, aby ste bola krásna a stále mladá.

1 _ Excelentné riasy
So Intense je nová zahusťujúca a posilňujúca riasenka od **Sisley** s exkluzívnou textúrou a s patentovanou, technologicky vysoko prepracovanou kefkou. Dokáže každú riasu osobitne perfektne pokryť intenzívnou farbou, zahustiť ich a zároveň podporiť ich rast a spevnenie – už po 4 týždňoch sú riasy dokázateľne o 25 % dlhšie a plnšie. Formula svojím inovatívnym zložením povzbudzuje riasy v podkožnej vrstve - vyživuje ich, hydratuje a spevňuje, takže menej vypadávajú pri odličovaní. Jedinečná maskara v dizajnovom obale je dostupná v 3 farbách.

2 _ Klenoty mladosti
Vďaka novému radu starostlivosti o pleť **Dior Capture Totale Multi-Perfection** bude každá pleť úspešne odolávať starnutiu. A to pomocou komplexu Longoza-Cellular™ s výnimočnými anti-agingovými schopnosťami. Jeho vplyv poznať vo všetkých vrstvách pleti od najhlbšej až po vrchné, pretože opravuje poničené tkanivo votkávaním nových pevných biologických švov v mene dokonalého omladenia pleti. Od bunky k bunke sa reorganizuje architektúra pleti, takže pleť je zo dňa na deň hladšia a plnšia a zvnútra vystužená.

3 _ Príbeh lásky
Blumarine Innamorata je vôňa pre ženu, ktorá je zamilovaná a ktorej srdcom otriasajú vášnivé pocity. Stačí len niekoľko kvapiek esencie z iskrivej zmesi z bergamoty, mandarínky, marakuje a z opojného buketu ylang ylangu, kvietkov frangipani a magnólie, aby ste pocítili náhle vzrušenie zaľúbenia, zmyselnosť a teplo zamilovanej extázy.

4 _ Šikovná biomimetika
Lekárske poznatky získané z popáleninovej medicíny napomohli vývoju inovatívnej starostlivosti Dr. Kitzinger® Biomimetic Skin Solutions.

Biomimeticky aktívne látky aktívne preberajú funkciu kožných buniek, čím nahrádzajú chýbajúce substancie a vyrovnávajú poruchy. Vyskúšajte **MESO ROLLER,** pomocou ktorého si môžete do epidermy zapracovať séra zo 4-týždňovej kúry **Hydro Saver** s čistou kyselinou hyalurónovou. Okamžite dopĺňa zásoby vody, vyrovná vrásky a vracia elasticitu. Iba v parfuméria Marionnaud.

5 _ Veda o ženskej zvodnosti

DSQUARED^2 ponúka novú dámsku vôňu **POTION FOR WOMAN** inšpirovanú predajňami dávnych alchymistov. Zručne namiešaný elixír z kôry bergamoty, čiernych ríbezlí, orosených lupienkov ruží, jazmínu, čiernej ambry a vanilky vzbudzujú túžbu. Len pár kvapiek, zaklínadlo a zázračný zdroj emočných zážitkov sa v okamihu prejaví...

6 _ Tvárový wellness

Qiriness Sauna Visage Herbal Facial Steam Bath je parný tvárový kúpeľ vhodný na nedostatočne okysličenú a stresovanú pleť. Šumivé tablety nabité aromatickými esenciami sú inovatívne tým, že zosilňujú čistiace a upokojujúce vlastnosti aktívnych rastlinných prísad a zároveň prehrievajú tvár stimulujúcim teplom podobným klasickej saune. Pleť je vyčistená a žiarivá, tvár je uvoľnená, všetko napätie je preč. Nájdete len v sieti Marionnaud.

7 _ Včelí zázrak

GUERLAIN Abeille Royale Intense Restoring Lift je intenzívna protivrásková a liftingová starostlivosť na zrelú alebo suchú pleť po 40-tke. Výživný denný a nočný krém a prípravok na krk a dekoltáž disponujú s výnimočnou omladzujúcou silou čistého koncentrátu zo včelej materskej kašičky, ktorý stimuluje regeneračné procesy v pleti, vyhladzuje vrásky a spevňuje jej textúru. Účinky sú viditeľné okamžite – tvár je pevná a vypnutá, vyhladená a rozžiarená krásou a komfortom.

8 _ Relax s vôňou citrusov

S telovým masážnym olejom **Celulinie od Saloos** môžete účinne bojovať proti celulitíde, pri ktorej je narušený krvný a lymfatický obeh. Celulinie tento obeh opäť aktivuje, zlepší cirkuláciu tekutín a pomôže odplavovať z tela zadržané toxíny a odpadové látky. Výsledkom pravidelnej masáže problematických partií je výrazne hladšia a pevnejšia pokožka.

9 _ Vyplní líčka

Zrelá pleť po menopauze stráca v dôsledku spomalenia hormonálnej aktivity až 57 % lipidov. **Vichy** preto po 11 rokoch výskumu uvádza **Neovadiol Magistral, Vyživujúci balzam obnovujúci hustotu pleti,** ktorý spája aktívne látky napomáhajúce obnove kožného tkaniva - Proteic Gf + Pro-Xylane - s revitalizačnými omega 3-6-9 mastnými kyselinami do extra výživnej, no nemastnej textúry s delikátnou kvetinovo-ovocnou vôňou. Balzam z lekární je vhodný aj na citlivú pleť. •

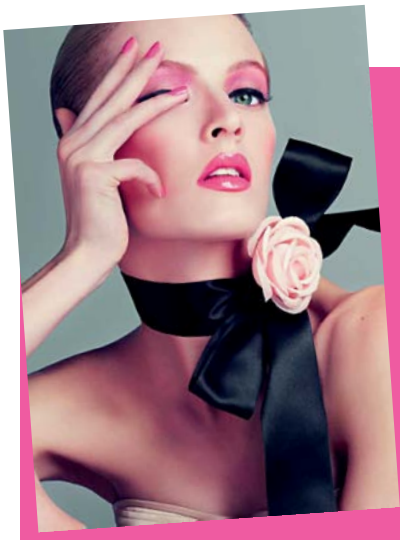












Dior Chérie Bow – tak krásna, tak ružová

text _ Táňa Nitková foto _ DIOR

Oblečená do mašle, ktorú Christian Dior zbožňoval, jarné líčenie navrhnuté Tyenom vytvára unikátne svieže spojenie ikonických kódov domu Dior. Je to návrat k hrám lásky a pocta stuhám s neskrotnou túžbou zvádzať.

CHÉRIE BOW – DIOROVA RUŽOVO-ČIERNA JAR 2013

Podľa Christiana Diora je ružová najjemnejšou z farieb, farba šťastia a ženskosti. V kolekcii Chérie Bow preto ružová zvádza dymovo čiernu a antracitovú sivú. Paleta však žiari, farebné harmónie kontrastujú s pleťou. Raz ostýchavé a dobre vychované, inokedy horúce a oslňujúce, no vždy kultové. Kohútia stopa, fundamentálny znak domu Dior, je zachytený v očných tieňoch, z ktorých vytvára skutočné doplnky módy, nevyhnutnosti jarnej sezóny. Skutočný couture – hviezdna **paletka Chérie Bow** s triom zamatových očných tieňov, s čiernou očnou linkou a s ružových leskom na pery je dostupná vo vintage púdrových ružových tónoch a ako makovo ružová s iskrivou bielou.

ISKRIČKY JARI

Súčasťou kolekcie je nový **Twin Set** očných tieňov v pere. Na jednom konci je jemná textúra ako saténový či perleťový závoj, na druhom je minišpongia pokrytá lesklým púdrom, ktorý očiam dodáva zrkadlový lesk. Paletky **5 Couleurs a 3 Couleurs Smoky** s legendárnym vzorom kohútej stopy hrajú tiež v tónoch sivej a ružovej.

AKO NA ČERSTVOM VZDUCHU

Ružové odtiene rozžiaria líca ako čerstvý vzduch. **Dior Blush** so vzorom kohútej stopy ukrýva pod labutienkou 2 farebné harmónie – broskyňovú a „skutočnú" ružovú, aby dodali pleti dotyk sviežosti.

DELIKÁTNE ZÁVOJE

Pre tie, ktoré milujú diskrétny ružový efekt, je tu inovácia na pery – lesk **Dior Addict Lip Glow**, mimoriadne hydratujúci s aktívnym farebným efektom. Dior Addict Lipstick ako pavučinkový hodváb v 4 nových odtieňoch odzrkadlí zmyselnosť a pôvab silou svetla. Dior prichádza aj s **Nail Glow,** so starostlivosťou o nechty „všetko v jednom". Lak aj lesk odhalia okamžite efekt francúzskej manikúry jedným ťahom štetca. A potom jemná ružová ako **Dior Vernis Tutu** evokuje delikátnosť baletiek v protiklade k odtieňu Gris Trianon, ktorá odieva nechty do jemnej sivej v nadčasovom chromatickom kóde sveta Dior.

RIASY ZO STRIEBORNÉHO PLÁTNA

Zo zákulisia módnych prehliadok a filmových štúdií prichádza riasenka **Diorshow Iconic Overcurl** pre extravagantné oči zo všetkých uhlov. Má výnimočnú schopnosť dodať riasam objem a natočiť ich s vysoko účinnou kefkou a s textúrou s obsahom K-polymérov, pričom zároveň má i tvarovú pamäť. Okázalo zväčší riasy v priebehu okamihu a deň po dni vytvára veľmi zvodné natočenie.

DIORSKIN NUDE BB CREAM

Pleť žiari ružovým zdravíčkom. Základom líčenia je nový **Diorskin Nude BB Cream,** nová generácia skrášľujúceho prípravku na pleť s ako pierko ľahkou textúrou. Vďaka dokonalej vyváženosti medzi transparentnosťou a jasom dokáže tento balzam vo sviežom ružovom odtieni prekryť to, čo musí, no s dlhotrvajúcim efektom odhaľuje nahú esenciu krásy. Pleť je dokonalá - žiarivá, hladká, hydratovaná, chránená a farebne zjednotená.

Nechajte sa zviesť výnimočnou krásou zo sveta Dior. •









www.fenjal.sk

fenjal

Intenzívna starostlivosť
o suchú pokožku



Jemne parfumovaná, intenzívna ošetrujúca a hydratačná starostlivosť o suchú pokožku tela.

Obsahuje vzácne oleje, ktoré pokožku zahaľujú žiarivým hydratačným závojom a udržia ju hodvábne vláčnu po celý deň.

NEBESKY LÁKAVÉ PARFUMY

Viete si predstaviť, že by ste vyšli ráno z domu bez svojej obľúbenej vône? Jedno, či svieti slnko alebo mrzne až praská. Čarovná fľaštička s voňavou esenciou dokáže s náladou a pocitmi robiť divy. Pár kvapiek a srší z vás pohoda a radosť, jemné „pšší“ a sála z vás elegancia a šarm. Jedna vôňa preto nikdy nestačí...

text _ Táňa Nitková
foto _ FAnn



Luxusné

Bvlgari Mon Jasmin Noir L´Elixir & Jasmin Noir L´Elixir

Voňavé skvosty vyžarujúce luxus, zvodnosť a prestíž. Mon Jasmin Noir L´Elixir vychádza z tónov jazmínu, diamantu medzi kvetinami. Jeho tóny vôni prepožičiavajú sofistikovaný a nenápadný pôvab. Vo vôni Jasmin Noir L´Elixir sa tóny jazmínu kolíšu medzi žiarivými citrusmi s dotykom ružového korenia a srdcom spájajúcim jazmín Sambac, tuberózu a mandľový akord.

Graciózna

Montblanc LEGEND pour FEMME

Žiarivá a intenzívna majstrovská kreácia, nežná a jemná, ale nie sladká ani detinská. S dušou z esencie pomarančového kvetu s medovým nádychom, konvalinkou a indickým jazmínom. Zjavne vôňa pôžitku, pocta jedinečným ženám.

Očarujúca

JOHN GALLIANO Parlez-moi d´Amour ...encore

Vôňa pre modernú princeznú pripravenú očariť svojho princa. Kvetinová, orientálna, ovocná vôňa odhaľujúca zmyselnú, príťažlivú a intenzívnu romantiku z mandarínky a čučoriedok a z kvetinového buketu uviazaného z ruže, gardénie a kosatca.

Romantická

MOSCHINO PINK BOUQUET

Príjemný elixír mladistvej eufórie a sviežosti pretkaný žiariacim buketom neutíchajúcej jari. Zvádza dušu a maľuje svet naružovo šteklivou zmesou z ananásového sorbetu, pivónie, konvaliniek, jazmínu a malín zdobených perníkom.

Zvodná

MARINA DE BOURBON DYNASTIE VAMP

Vôňa pre Femme Fatale. Pôvabná, tajomná, zvádzajúca a vyvolávajúca túžbu. Ovocná, kvetinová a drevitá kompozícia z mandarínky, citrónovej kôry, gardénie, jazmínu a pižma pre zvodnú sexy ženu, ktorá v mužovi prebudí sebavedomie.

Vznešená

Versace Vanitas Eau de Toilette

Stretnutie pýchy a krásy v podobe oslňujúcej ľahkej vône s delikátnymi bielymi kvetmi lupienkov ruže a frézie. Rafinovanosť a eleganciu reprezentuje kvet Tiaré, ktorý vydáva svoju intenzívnu slnečnú vôňu na pulzujúcich tónoch čierneho čaju a cédra.

Rebelantská

Police TO BE WOMAN

Vôňa sálajúca energiu, silu a príťažlivosť zo zvodných a vášnivých tónov mandarínky a limetky okorenenej šťavnatými jablkami Granny-Smith a s flirtujúcim srdcom z bielych kvetov v objatí sladkých akordov hrejivých drevín a hladkého pižma.

Ženská

Zippo The Woman

Po ohromnom úspechu pánskych vôní prichádza dámsku vôňa, dielo s jedinečným a intenzívnym charakterom. Je výnimočne výrazná vďaka živým ovocným tónom, ktoré obklopuje kvetinové srdce a príjemne hrejivé tóny pižma.

Užite si úvod roku 2013 s neodolateľnými vôňami z parfumérií FAnn. **www.fann.sk**





ÚČINNÁ STAROSTLIVOSŤ
Hydratačný krém a maska CreMa od DR. KITZINGER® hydratuje pleť, 50ml, € 79,90. Produkt EXTRA od DR. KITZINGER® s vitamínom C a E chráni pleť, 50ml, € 64,90.

FIT V ZIME – OCHRANA POKOŽKY PRED CHLADOM



***Dr. Hugo Benito Kitzinger,** odborný lekár pre plastickú, estetickú a rekonštrukčnú chirurgiu. Každý produkt DR. KITZINGER® Skin Care je vyvinutý na základe receptúry, ktorú sformuloval Dr. Hugo B. Kitzinger.*

ZIMNÉ OBDOBIE ZNAMENÁ PRE PLEŤ VIAC STRESU. DR. KITZINGER PONÚKA PLETI PROSTREDNÍCTVOM TEJTO INTENZÍVNEJ STAROSTLIVOSTI PERFEKTNÚ OCHRANU.

Dni sú kratšie, teploty klesajú a to sa spája s nástupom drsného obdobia pre našu pleť. Odborník na plastickú chirurgiu a expert na biomimetiku Dr. Kitzinger v exkluzívnom rozhovore s Marionnaud prezrádza, ako sa v tomto chladnom ročnom období máme najlepšie starať o pleť.

Prečo by sme si mali v zime intenzívnejšie chrániť pleť? Pôsobením chladu dochádza vo zvýšenej miere k strate vody v dôsledku nedostatočnej vlhkosti vzduchu. Okrem toho môže chlad zapríčiniť zúženie ciev, čo spomaľuje obnovu pleti. Bez vhodnej starostlivosti je pleť suchá, šupinatá a začervenaná.

Ako chráni prípravok EXTRA pleť pred chladom? Hydratačný krém EXTRA chráni pleť pomocou biomimetickej napodobeniny mazu, ktorý produkujú mazové žľazy vodných vtákov; má totiž mimoriadne vysokú premasťovaciu schopnosť.

Akými vlastnosťami sa vyznačuje produkt CreMa s komplexom Anti-Aging proti starnutiu pleti? CreMa ponúka inteligentné riešenie 2 v 1, keďže ho môžeme použiť ako ošetrujúci krém alebo ako masku. Účinná látka genisteín, rastlinný estrogén zo sóje, aktivuje bunky pokožky a posilňuje hustotu pokožky, čím sa pleť stáva odolnejšou. Vďaka tomu je CreMa ideálnou intenzívnou starostlivosťou o pleť vystavenú účinkom chladu!

NIKTO NIE JE LEPŠÍ AKO OSTATNÍ

text _ KaVa foto _Martin Črep

Nie je veľa žien, ktoré si dokážu zo seba robiť žarty. Navyše verejne a pred celým Slovenskom. Herečka **Petra Polnišová** s tým problém nemá. V rebríčkoch popularity figuruje vždy veľmi vysoko. Je však aj mimoriadne talentovanou herečkou, triezvo uvažujúcim človekom a odkedy sa stala mamou, snaží sa žiť ekologickejšie. Pre budúcnosť svojich detí.

Ako sa máte?
Výborne. (smiech). Ja si myslím, že sa mám celkom dobre, ak nie až výborne.

Aj pri dvoch malých deťoch?
Samozrejme. Je to také zvláštne, ten cit. On sa automaticky znásobuje. Čím viac detí, tým širšia emócia voči každému jednému. Myslela som si, že to budem musieť deliť, ale ono to rozkvitlo. Nič nebolo treba deliť a svoje deti ľúbim rovnako.

Ten väčší má už viac ako dva roky. Je „srandista"?
Ja neviem, či on bude „srandista", ale je s ním strašná prča. Je veľmi sangvinický typ dieťaťa a robí veľa vecí, ktoré sú mne vtipné. Neviem, či by boli vtipné aj ostatným. Rozpráva veľa. Na svoj vek hovorí v obidvoch jazykoch vynikajúco. A čo ma veľmi teší je, že ani jeden jazyk nezanedbáva. Či bude mať zmysel pre humor, to uvidíme asi až neskôr. Ale podľa mňa má veľký.

Ale vy máte dostatočné skúsenosti s tým, že nie všetko je vtipné všetkým.
(smiech) Áno. Bohaté.

Už vás aj inšpiroval v práci? Napríklad v Partičke?
To neviem. Priznám sa, že som ešte neuvažovala nad tým, žeby som to takto mohla skúsiť. O Partičke takto neuvažujem. Je to typ ´performance´, kde človek príde úplne vypatlaný a už tam niečo spraví. Vôbec tam nie je nijaká príprava, ani mentálna. Človek sa tam zrazu ocitne a už pomáhaj, kto môžeš. Mám skôr pocit, že keď vidím dospelých ľudí, tak to ma inšpiruje. Ani nie tak do Partičky, ale do niečoho. Keď vidím nejakú osobu alebo spôsob rozprávania, ktorý je originálny, tak si hovorím, že si to musím zapamätať, že to niekedy použijem.

A máte schopnosť si tieto veci pamätať? Prípadne vtipy?
Ja si vtipy nielenže neviem zapamätať, ja ich neviem ani rozprávať. Sú typy ľudí, ako napríklad Lukáš Latinák a Roman Pomajbo, ktorí sú výborní rozprávači vtipov. A majú ich asi 1500 vo vačku. Alebo Robo Roth. Ja si neviem ani na jeden spomenúť a ešte som ho schopná aj domotať. Preto som od istého času prestala vtipy aj rozprávať. Iba veľmi krátke, ktoré si náhodne pamätám. Vôbec to nie je tak, že všetci herci sú výborní zabávači.

Nie je to vlastne s deťmi rovnaké ako s Partičkou? Že prídu, človek sa necháva unášať a nejako to vyjde.
Ja som ten typ, že si snažím všetko naštudovať a veľmi ich pozorujem. Snažím sa moje teórie aplikovať do praxe. Samozrejme, 95 % mi nevychádza. V princípe je to naozaj tak, že čím viac informácií mám, tým som



si viac uvedomila, že je dobré ísť podľa seba. Takže asi áno. Povedala by som, že je to taká improvizácia. A väčšinou to skončí dobre.

Žiadne učebnicové rodičovstvo?

Nie. Ja som sa aj snažila, ale to sa nedá. Samozrejme, som ovplyvnená svojimi predstavami, predstavami v knihách, kamarátmi a psychológmi. Ale v princípe som prišla na to, že každé dieťa je individualita. Tie teórie sa musia jemne aplikovať do života. Mám dve deti a každé moje dieťa je úplne iné. To druhé som ešte nestihla vychovávať a už má svoju povahu. Obávam sa, že niektoré veci môžeme jemne ovplyvniť, ale zmeniť genetický kód, to sa nedá. Felix je úplne vysmiaty. Simon prvý polrok nedaroval nikomu úsmev zadarmo. Občas svojej matke. A teraz je z neho veľký fórikár, takže uvidíme. Ťažko sa mi nejako dopredu hovorí o tom, akí sú. Ale momentálne vidím humor u toho staršieho pretože sa už tak prejavuje...

Stále vás baví cestovanie Slovensko – Francúzsko?

Keďže sme internacionálna rodina, tak som to prijala ako fakt. Vôbec sa nad tým nezamýšľam. Jednoducho, je to tak. Polovičku rodiny máme tu a polovičku tam. A pokiaľ sa to dá, tak to budeme robiť. Inak, ja som antityp na takýto nomádsky spôsob života... Vyhrala som to v lotérii a teraz neviem, či na moje šťastie alebo nešťastie. Navyše som vyhrala takého muža, ktorý mimoriadne rád cestuje, takže som to proste prijala. Niekedy je to zábava a niekedy hromžím, lebo sa mi nechce.

Alebo je to tak, že ste sa mali stretnúť a niečo vás to malo naučiť.

Minimálne ma to naučilo cestovať viac, ako som bola zvyknutá. Som s týmto vzťahom veľmi spokojná. Takže asi áno. Som dosť konzervatívny typ, aj keď na to nevyzerám . Denno-denné spolužitie s Matthieuom naráža na môj konzervativizmus a brutálne obrusuje hrany. Takže asi máte pravdu. Fatalisticky povedané, asi to tak malo byť a ja som s tým spokojná.

PETRA POLNIŠOVÁ (1976) VYŠTUDOVALA BÁBKOHERECTVO NA VŠMU V BRATISLAVE. PO ŠKOLE PÔSOBILA DVA ROKY V TALIANSKOM MILÁNE, V DIVADLE TEATRO LABORAOTRIO MANGIAFUOCO. ÚČINKOVALA V DIVADLE GUNAGU, L+S ČI NA NOVEJ SCÉNE. TELEVÍZNU POPULARITU JEJ PRINIESLA RELÁCIA SOS, KDE STVÁRNILA STOVKY POSTÁV, VRÁTANE MIMORIADNE OBĽÚBENEJ CVIČITEĽKY „PAPEKY". V ROKU 2006 ZÍSKALA OCENENIE TALENT ROKA, O ROK NESKÔR SA STALA V DIVÁCKEJ ANKETE OTO NIELEN HUMORISTKOU ROKA, ALE AJ ABSOLÚTNYM OTO-M.

Veríte tomu, že niektoré veci sa nám dejú pre niečo?

Viete čo? Ja som nad tým uvažovala veľa, ale priznám sa, že som dospela k takému, možno inému presvedčeniu. Myslím si, že my ľudia, sa strašne nadhodnocujeme len preto, že máme nejakú vyššiu inteligenciu ako ostatné tvory na tejto planéte. Ja mám jednoducho pocit, že svet je nejaká hmota, nejaká energia. A tá funguje na princípe rovnováhy, či sa nám to páči alebo nie. Všetko, čo sa okolo deje, si tú rovnováhu vydobyje. A aj všetko, čo sa mi stalo, sa mi malo stať nie preto, že by to malo mať nejaký veľký význam, ale preto, že tá rovnováha musí byť vo všetkom okolo, vo všetkých tvoroch, aj v nás. Myslím, že tým ako momentálne fungujeme, je tak trošku narušená. Veta „Všetko je tak, ako má byť" je to isté, ako keď poviete: „Pánboh to tak chce". Jednoducho, človek sa musí vyrovnať s tým, že niečo prišlo a že niečo musí zvládnuť. A či je to Boh, alebo „všetko je tak, ako má byť" alebo inak, tak tento fatalizmus pomáha človeku prežiť. Pretože keby sme si hovorili: „prečo sa to stalo mne?" alebo: „prečo je to takto?", tak si myslím, že s takýmto vedomím človek dlho šťastne nepožije.

Stíhate sa popri deťoch ešte týmto zaoberať?

Kedysi som nad týmto uvažovala veľmi veľa. Možno až príliš. Až kým som nedošla k mojej zjednodušenej forme. Volá sa to rovnováha a či už tak žijem alebo nežijem, to netuším. Snažím sa však podľa môjho presvedčenia fungovať rovnovážne. Úplne rovnovážne to nie je, lebo práve teraz, počas rozhovoru, jem čokoládu a podľa môjho vedomia by som sa mala stravovať inak. Ale ja si to vyrovnám inými vecami. Teraz, keď mám deti, tak sa priznám, že oveľa menej veci analyzujem a jednoducho ich prijímam také, aké sú.

Deti vám teda zjednodušili prístup k životu.

Veľmi. Človek nemá čas na sprostosti. Teraz to nemyslím v zlom, ale ako hovorí jedna punková skupina: „Analýza dokázala h..." a niekedy mám pocit, že je to veľká pravda. (smiech)

Keď ste sa tomu v minulosti venovali častejšie, bolo to aj o rôznych knihách?

Ojojój. Ja som čítala veľa kníh. Mám načítaných veľa rôznych konšpiračných a iných existenciálnych teórií. Ale čím som staršia, tak som možno aj lenivejšia. Nejako som si vytvorila svoju vlastnú formulu, a tá mi pomáha prežiť a vyrovnať sa s vecami, ako prídu.

Mám pocit, že mi je tak ľahšie. Čím viac som čítala, tým viac som mala pocit, že som zmätenejšia. Navyše, poznám niektorých takýchto ľudí, ktorí veľa analyzujú a hľadajú večné pravdy. Mám pocit, že väčšina z nich si o sebe myslí trošku viac. Že oni sú tí, ktorí tu pravdu poznajú. Že sú trošku lepší, ako ostatní. A ja mám pocit, že potom je to taká krivá cesta. Človek by si nikdy nemal myslieť, že je lepší, ako ostatní, akokoľvek je vzdelaný a akokoľvek pátra po iných veciach.

A čo koniec sveta?

Keby som sa tým zaoberala, tak už by som nekúpila synovi špeciálne plavky na plávanie, lebo by to nebolo treba. Nemyslím si, že príde zánik sveta. Myslím, že sa všetko okolo nás mení a ľudia to cítia. Skôr by malo prísť nejaké uvedomenie. Ja si neviem predstaviť, čo budú dýchať moje deti o dvadsať – tridsať rokov. Mňa nedesí koniec sveta, mňa desí, ako si ničíme životné prostredie a to, že sme si to proste posrali. Ako ľudstvo. Práve preto, že sme sa cítili absolútne nadradení nad ostatnými živočíchmi, tak sme tu spôsobili jednu absolútne veľkú nerovnováhu a teraz nám to svet bude dávať veľmi pekne najavo. Myslím si, že v tomto smere nás čakajú ťažké časy...

Médiá doteraz čakali, kým porodíte, teraz všetci čakajú, kedy začnete pracovať...

Naposledy som sa zasmiala z plných pľúc, keď som porodila. Bulvár je jednoducho tak super nastavený, že keď som sa vrátila na Slovensko, prvé čo riešili, keďže som nezačala pracovať, že moja hviezda upadá. Keď však človek ide do práce, lebo má nejaké veci rozrobené, tak je zas „krkavčia mater". Priznám sa, že som začala byť voči týmto veciam imúnna a radšej sa nad nimi zasmejem, ako by som to riešila.



Nemám pocit, že veľmi chýbam na obrazovke a momentálne si myslím, že nie je ani priestor. Tak uvidíme. Tie veci sa menia a vyvíjajú tak, ako počasie.

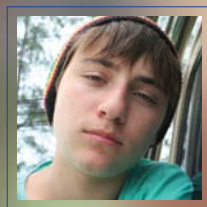
A ako teda s prácou? :)

To sa ma veľa ľudí pýta...(smiech). Teraz veľa nepracujem, lebo sa to nedá skĺbiť. Občas si zahrám v Partičke. Patrička je pre mňa relax, takže to za prácu ani nepovažujem. Je to momentálne aj jediná vec, čo sa dá skĺbiť s mojimi povinnosťami. Keď tam prídem na dve hodiny, vypustím všetko. Prídem k deťom veselá, vyjašená, vysmiata a pobozkám ich a som strašne rada, že som sa stala mamou. •

Momentálne sa Petra Polnišová sporadicky objavuje v televíznej zábavnej šou Partička a venuje sa svojim dvom deťom. Dvojročnému Simonovi a malému Felixovi, ktorý sa jej narodil v auguste 2012.

Nový Zéland

RAGBY, OVCE A VULKÁNY



text_**Michal Dutka**
foto_**autor a imagebank**

:: CESTOVANIE NA VLASTNÚ PÄSŤ ::

Pri názve tejto krajiny si väčšina Slovákov predstaví ďaleký, diametrálne odlišný svet, plný exotiky a rozličných kultúr. Všetci sú na omyle. Nový Zéland na prvý pohľad pripomína skôr Európu ako blízku Áziu.



Na Novom Zélande prevláda kresťanstvo, stojí tu veľa kostolov, budovy vo väčšine miest sú skôr nízke, krajina má nížiny, ale aj vysoké pohoria. Je rozdelená na Severný a Južný ostrov. Severný ostrov je väčší, ľudnatejší a na jeho severe bolo v roku 1840 založené najväčšie mesto Nového Zélandu – Auckland. Toto 1,3 miliónové mesto púta turistov najmä svojím nádherným okolím, veľkým počtom zaujímavých múzeí, krásnou prístavnou časťou a neľútostnými zápasmi miestneho športu číslo jedna – ragby. V miestnej televízii beží vždy minimálne jeden zápas ragbyovej súťaže, či už naživo alebo zo záznamu. Národný tím Nového Zélandu patrí v tomto športe medzi najlepšie tímy sveta. Auckland môže našincovi pripomínať ozajstné kozmopolitné veľkomesto, plné vysokých budov a rozličných ľudí, no sú tu len dve či tri budovy ktoré sa dajú naozaj považovať za mrakodrapy.

Auckland – mesto múzeí

Auckland je plný nádherných múzeí. Asi najkrajšie a zároveň najväčšie z nich je Múzeum Nového Zélandu. Názov hovorí za všetko. Je to múzeum novozélandskej kultúry a histórie, venuje sa však najmä Maorom – domorodým obyvateľom Nového Zélandu a druhej svetovej vojne, v ktorej padlo približne 400 000 novozélandských vojakov. Nový Zéland je totiž súčasťou Commonwealthu, voľného združenia autonómnych krajín pod nadvládou britskej koruny. Novému Zélandu teda oficiálne panuje britská kráľovná Alžbeta II., ale krajina má svojho guvernéra (Jerry Mateparae), ktorý plní funkcie hlavy štátu. Ďalším zo zaujímavých múzeí je New Zealand Maritime Museum, teda námorné múzeum Nového Zélandu. Zaoberá sa najmä maorskou námornou kultúrou, jeho súčasťou je aj premietanie filmu o prvom príchode Maorov na Nový Zéland. Sú tu pôvodné maorské lode v životnej veľkosti, ale aj typická výbava kapitánovej kajuty na zaoceánskom parníku. Súčasťou prehliadky múzea je aj plavba loďou



po zálive. Kapitán lode Ted Ashby nás odviezol pod most, ktorý spája Auckland, nachádzajúci sa akoby na malom ostrove, so zvyškom Severného ostrova. Tento most ponúka aj bungee jumping.

Christchurch
- smer Južný pól

Po návšteve Aucklandu sa naša malá výprava letecky presunula na Južný ostrov do mesta Christchurch, z ktorého vyrážajú lode na Južný pól. Po príchode do mesta sme boli veľmi prekvapení. Celé centrum bolo obohnané plotom a budovy boli popraskané a porúcané. Najznámejšia pamiatka mesta – katedrála z 11. storočia sa rovnako premenila na ruinu. To všetko následkom dvoch veľkých zemetrasení. To prvé sa odohralo v septembri 2011 a malo silu 7.2 stupňa Richterovej stupnice. Druhé udrelo vo februári tohto roku silou 6.9 stupňa. Obidve zemetrasenia mali epicentrum v úplnom strede mesta, no ničivejšie následky malo druhé z nich. „Mesto sa spamätáva naozaj ťažko...", povedal nám Kyle, jeden z miestnych obyvateľov. „Ja sám som sa chcel presťahovať do Aucklandu, ale rozhodol som sa zostať tu a pomôcť svojmu mestu", dodáva Kyle. Veľa ľudí si totiž odišlo hľadať nový domov do pokojnejších častí krajiny. Návšteva blízkeho okolia Christchurchu však stála za to. Sú tu nádherné záhrady, ktoré pripomínajú záhrady pri francúzskych zámkoch. Konečný dojem z mesta však nebol radostný. Aj nám bolo dopriate „slabšie" zemetrasenie, okolo 4.2 stupňa Richterovej stupnice. Sedeli sme v izbe na posteliach a balili sme veci pred odletom, keď sa zrazu začal celý dom chvieť tak, že sme mali problém udržať rovnováhu. Celé to trvalo asi len 5 sekúnd, ale mal som zvláštny pocit bezmocnosti. Asi o pol minúty vbehla do izby naša domáca, aby sa uistila, či sme všetci v poriadku. Potom začala vysvetľovať, že to bol iba slabučký otras a že takých tu majú aj desať do mesiaca. Očividne bola v úplnej psychickej pohode, takže sme sa uvoľnili aj my, ale neviem, či by som si zopakoval tento zážitok.



Wellington – hlavné mesto bez zábran

Hlavné mesto krajiny sa nachádza na juhu Severného ostrova. Wellington v mnohom pripomína Auckland, je však rušnejší, je tu viac oficiálnych budov a úradov. Ročne ho navštívi aj viac turistov. Jedným z dôvodov môže byť aj obrovské 6-poschodové múzeum plné kultúry, histórie, ale aj prírodovedy a umenia. Mierne sme sa pousmiali nad simulátorom zemetrasenia, ktorý sme už, po návšteve Christchurchu a vlastných autentických zážitkoch, nepotrebovali. V Te Papa Thongarewa, tak sa totiž múzeum volá, sa nachádza napríklad 6-metrová chobotnica, uložená v špeciálnej tekutine, ktorá jej telo drží pokope, ale aj 21-metrová kostra Vorvaňa Obrovského. Wellington môže upútať aj krásnou botanickou záhradou, ku ktorej vedie stará zubačka priamo z centra mesta. Centrum vypĺňajú ulice plné rôznych obchodov, reštaurácií a kaviarní. Novozélanďania sú veľmi športovo založení, spomeňte si na slávneho horolezca Edmunda Hillaryho, ktorý ako prvý zdolal Mount Everest, alebo na bežca Petra Snella, ktorý na olympiáde v Ríme v roku 1960 získal zlato v behu na 800 metrov a o 4 roky na to v Tokiu získal zlatý kov dvakrát, v behu na 800 a na 1500 metrov. Známa je aj Valerie Adamsová, ktorá na olympiádach v Pekingu (2008) a v Londýne (2012) získala zlato vo vrhu guľou. Miestnym ľuďom však z lásky k športu občas trochu švihne, ako sme si všimli. Dvaja odvážlivci v 14-stupňovom sychravom počasí skočili do mora a poriadne sa okúpali. Boli sme naozaj mierne udivení, ale očividne to je normálne, lebo nikto okrem nás, turistov, tomu nevenoval pozornosť.

Kúpele a gejzíry

Za zmienku jednoznačne stoja aj kúpeľné mestá vo vnútrozemí Severného ostrova, Taupo a Rotorua. Taupo, malé mestečko postavené na brehu rovnomenného jazera, ktoré svojou rozlohou skôr pripomína more, je lákadlom najmä vďaka zdravému vzduchu a horúcim gejzírom v okolí. Zaujímavosťou je, že skoro v každom ubytovacom zariadení v meste nájdete v kúpeľni vírivku. Asi má takto aj interiér evokovať bublajúce termálne pramene ☺.

Mesto Rotorua je väčšie a o niečo zaujímavejšie dvojča mesta Taupo. Cesta z jedného do druhého trvá približne trištvrte hodinu. Zaujme krásna budova radnice, tri golfové ihriská v blízkom okolí mesta, obchodná ulička, krásne jazero, výlety helikoptérou ponad sopečné krátery, ale najmä obrovské prírodné múzeum, alebo lepšie povedané národný park, ktorého súčasťou sú bahenné jazierka, divadelné predstavenie maorskej kultúry, ale hlavne majestátne gejzíry. Gejzír Te Puia strieka do výšky až 15 metrov termálnu vodu a pary, ktoré majú teplotu okolo 270 °C. V prírodnom komplexe môžete zahliadnuť aj národného živočícha krajiny – malého, hnedého, nelietajúceho vtáka Kiwi. Miestne kúpele majú silné liečivé účinky, no upozorňujem vás, zapchajte si nosy, lebo táto liečivá voda má svoj nezameniteľný zápach, ktorý Slovák nenazve nijak inak ako „vajcovkou".



4

Ovce, sopky a magická príroda

Na Novom Zélande nájdete naozaj všetko. Sú tu rozľahlé lesy aj šíre planiny, teplé nížiny aj chladné horské hrebene. Táto krajina je veľkým lákadlom aj pre filmových režisérov, bola napríklad vybraná pre natáčanie trilógie Pán Prsteňov a dokonca tu bolo v súčasnosti dokončené natáčanie filmu Hobit, ktorý s trilógiou úzko súvisí. Ak ste typ človeka, ktorý rád oddychuje, Nový Zéland vám ponúka už spomenuté kúpele, v úzkom spojení s prekrásnymi golfovými ihriskami a počas letných mesiacov, čo na južnej pologuli znamená december, január a február, sa tu môžete kúpať v rozľahlých jazerách, alebo aj na morskom pobreží. Naopak, ak vám skôr vyhovuje treking, je tu množstvo pohorí a vulkánov, či už aktívnych alebo vyhasnutých, existuje tu plno všakovakých turistických chodníčkov, ktoré vám môžu ukázať magickú miestnu prírodu od vysokých štítov po sopečné krátery a vulkanické jazerá. V tých môže teplota vody vyskočiť až na 300 °C. Na Novom Zélande je toho jednoducho dosť pre každého. Znie to paradoxne, ale Nový Zéland je prekvapujúco krajinou, ktorá nie je Slovensku až tak vzdialená. Ani kultúrou, ani prírodnými podmienkami, ani mentalitou ľudí. Je to síce nejakých 18 000 kilometrov smerom na východ, ale podobne ako na Slovensku, aj tu sú ľudia, ktorí môžu byť Slovákom blízki svojím zmýšľaním a spôsobom života, prevláda tu chov oviec a na geograficky podobne rozmanitom území sa nachádzajú príjemné nížiny, aj vysoké pohoria.

5





6



1_ Maorský bojovník. Oslavy národného sviatku, dňa Waitangi (6. februára) sú bujaré a nechýbajú tradičné postavy dejín.
2_ Prepletanie sa v uliciach kopcovitého Aucklandu očividne domácim problém nerobí, v premávke ide všetko vždy hladko.
3_ Najväčší gejzír na Novom Zélande, v národnom parku Te Puia v Rotorue strieka až do výšky 15 metrov a voda, zmiešaná s vodnou parou, môže dosiahnuť teplotu až 270°C.
4_ Ukážka domorodej kultúry v mestečku Rotorua – maorský rituál pri vítaní hostí.
5_ 1,3 miliónové veľkomesto Auckland skrýva novodobú, ale aj historickú architektúru.
6_ Nebezpečné následky minuloročného zemetrasenia v Christchurchi.
7_ Mesto Christchurch vám ukáže prekrásne idylické záhrady.
8_ Prekrásne staré domy v hornatejšej časti krajiny sú dôkazom jej kolonizácie v raných dobách.

Vysnívaná destinácia

Prečo sa Nový Zéland často nachádza v zozname vysnívaných turistických destinácií? Odpoveď je jednoduchá. Nový Zéland predstavuje pre našinca akýsi vzdialený nepoznaný svet, o ktorom som aj ja sám dlho sníval. Je to neuveriteľné, ale práve táto krajina mi, zo všetkých, ktoré som prešiel, pripadala najbližšia domovu, je však zároveň exotická a nevyspytateľná. Nikdy neviete, čo sa vynorí za zákrutou. Nový Zéland nie je jednotvárny a vo všetkom vie prekvapiť. Domáci ľudia akoby prebrali všetky dobré vlastnosti od zvyšku sveta. Sú milí, otvorení, ústretoví, precízni a zároveň opatrní. Je zaujímavé že s Austrálčanmi, ktorých krajina sa nachádza asi 2000 kilometrov od novozélandského pobrežia, nevychádzajú ktovieako dobre. Ja sám som započul pár vzájomných žartíkov a verte mi, sú dobré ☺.



7



8

:: NOVÝ ZÉLAND ::

Ako sa tam dostať _ Let trvá s prestupmi okolo 20 hodín, záleží od tranzitných bodov.

Rozloha _ 268 021 km²

Počet obyvateľov _ 4,4 miliónov

Mena _ Novozélandský dolár – NZD = cca 0.6 EUR

Teplota podnebia _ Severný ostrov priemerne 18°C, Južný 13°C

Najvyšší vrch _ Mount Cook (3 764 m)

Priemerná cena ubytovania _ priváty 40 – 60 Eur/osoba/noc, hotely 80-150 Eur/osoba/noc

Čo nevynechať _ Auckland, Wellington, Rotorua

Dobrá rada na cestu _ Nebaľte si so sebou nijaké živočíšne a rastlinné produkty, žiadne jedlo a pitie, ani do tej batožiny, ktorá putuje do nákladného priestoru lietadla. Nový Zéland ako aj Austrália majú veľmi prísnu dovoznú politiku a v niektorých prípadoch môžete pri prílete stráviť na letisku aj zopár hodín.

Užitočné stránky _ www.newzealand.com, www.ckm.sk, www.agoda.com, www.tripadvisor.com




EVA AIR
Viedeň - Bangkok lietame bez prerušenia už 20 rokov
AKCIA
BANGKOK € 699,-
PHUKET € 790,-
KOH SAMUI € 790,-
OBJAVTE SO MNOU KRÁSY
THAJSKA
VIE
Open For New Horizons.
www.EvaAir.sk



NA CESTE
KAM SA VYDAŤ NA JAR?

AJ VY STE RADI NA CESTE?
ZA NOVÝMI POZNANIAMI, ZÁŽITKAMI A DOBRODRUŽSTVAMI? CESTOVANIE ROZŠIRUJE NAŠE VNÍMANIE, OTVÁRA NÁM OBZORY, PRINÁŠA NOVÉ POCITY, RELAX ALE PREDOVŠETKÝM NADHĽAD – POROVNÁVANÍM ĽUDÍ A SPÔSOBU ŽIVOTA V INÝCH KRAJINÁCH A KULTÚRACH. NADHĽAD A POZNANIE SÚ PRÁVE TIE KĽÚČOVÉ MOMENTY, S KTORÝMI POTOM CELKOM INAK FUNGUJEME V BEŽNEJ REALITE. PRINÁŠAME VÁM NIEKOĽKO TIPOV NA JARNÉ DOBRODRUŽSTVÁ!

BERLÍN

Pulzujúci život – kultúra, zážitky a party

Jedno z najzelenších miest starého kontinentu. Európska verzia moderného New Yorku. Hlavné mesto Nemecka vám počas tejto jari okrem iného ponúka aj:

Berlinale (7. - 17. 2. 2013) alebo **Berlínsky medzinárodný filmový festival.** Najväčšia kultúrna udalosť mesta a jeden z najdôležitejších dátumov v kalendári filmového sveta.
ITB (6. -10. 3. 2013) alebo **Berlínsky medzinárodný veľtrh cestovného ruchu**, na ktorom nájdete až 11 tisíc vystavovateľov zo 180 krajín sveta.
Carnival of Cultures (17.- 20. 5. 2013) alebo **Berlínsky karneval.**



Street party s defilujúcim sprievodom plným jedinečných alegorických vozov, hudby, hand-made kostýmov, tanečných vystúpení a medzinárodnej kuchyne.

BRAZÍLIA

Čo tak skúsiť pobyt na hausbóte na rieke Rio Negro?

Kráľovná riek, Amazonka, sa v Brazílii južne od mesta Manaus pýši jedinečným fenoménom – svojím prítokom Rio Negro. Najväčšou riekou s čiernou vodou na svete. Pokojné plynutie rieky a jej sfarbenie vytvárajú dokonalý podklad pre magické fotografie, na ktorých je náročné určiť koniec motívu a začiatok jeho odrazu. Pestrý život v rieke a jej okolí vnesie do tejto exotiky značnú dávku dobrodružstva - plavba loďou po rieke, tropický dážď, aligátory, lov piraní či noc strávená v pralese v hamakoch…
Bonus: Dobré počasie a mimosezónne ceny ubytovania



v hoteloch v čase od polovice marca do konca mája. Úžasné poznávanie na dosah ruky.

PORTUGALSKO

Porto – nielen kvôli dobrému vínu!

Mesto Porto, nachádzajúce sa v severnej časti Portugalska pozdĺž ústia rieky Douro, je jedným z najhistorickejších centier Európy. Registrované miesto svetového dedičstva UNESCO ponúka príjemné stredomorské podnebie, jedinečnú biodiverzitu a najstarší vinársky región sveta. Jar je ideálnym časom vstúpiť do sveta vína (napr. Vihno Verde, Vino Alvarinho) a portského (Vinho do Porto) a odhaliť jeho dlhú a fascinujúcu históriu, spôsob výroby a tajomstvo, ktoré v sebe skrýva. Prekvapivo nedotknuté údolie rieky Douro, roztomilé historické mestá a málo turistov, úchvatné horské scenérie, nové vína



a pohostinnosť ľudí je presne to, kvôli čomu budete túto oblasť len ťažko opúšťať...

Informujte sa u špecialistu na nezvyčajné zážitky. Cestujte s láskou.
malýPrinc CESTOVANIE S LÁSKOU **www.malyprinc.sk**

text _ Vladimíra Dutková-Mináčová
foto_ Shuttrestock

Ako sa vo vašom byte zrkadlí váš vzťah?
Aké miesto ste mu priradili a aké energie ho ovplyvňujú? Málokto z nás si uvedomuje, že podvedome určujeme fungovanie všetkých oblastí života aj obyčajným zariadením priestoru. Ničo vám nefunguje? **Skúste to zmeniť!**



Feng Shui V SPÁLNI A V LÁSKE

Oblasť vzťahov

Vzťahom, láske a partnerstvu patrí, podľa Feng Shui, juhozápadná časť vášho bytu a tiež pravý zadný roh. Je to ideálne miesto pre spálňu alebo pre obývačku, jednoducho pre miesto, kde spoločne s partnerom trávite čas. Nech už máte na tomto mieste čokoľvek, určite by ste mali venovať tejto časti väčšiu pozornosť a zamerať sa na párové symboly a harmonickú atmosféru.

Symboly a doplnky

Vhodnými dekoráciami sú všetky, ktoré predstavujú dvojicu a šťastné páry. Či už siahnete po klasických Feng Shui symboloch ako sú mandarínske kačičky, párik labutí alebo soška spojenia muža ženy, alebo zvolíte vyjadrenie vzťahu cez kvety, vázy, obrazy, sviečky, srdiečka, vzácne kamene... myslite na to, že čokoľvek, čo umiestňujete na juhozápad, do pravého zadného rohu vášho priestoru či do spálne, by malo reprezentovať dvojicu.

Farby a elementy

Energia oblasti vzťahov sa spája s elementom Zeme, ktorý v cykle piatich



elementov podporuje Oheň. Vhodné sú teda všetky ohnivé farby (odtiene červenej) a zemité farby (od žltej cez pieskovú až po tmavohnedú). V týchto farbách ladíme dekorácie, farby stien, tapiet, kobercov, či nábytku. Prvok Ohňa na juhozápade jednoznačne posilní vzťah, preto nezabúdajme na červenú farbu, ktorá aktivizuje energiu (aj v spálni!) a tiež na sviečky alebo vonné tyčinky, ktoré by sme mali pravidelne zapaľovať. Aj krb na juhozápade môže vášmu vzťahu len prospieť. Naopak, skúste sa v tejto častibytu vyvarovať studených farieb a kovových doplnkov.

Spálňa a váš životný priestor

Poznáme to, väčšina z nás zvolí pre spálňu tú najmenšiu izbu v byte (veď

tam len spíme...) a ešte zaprace najväčšiu stenu obrovskou skriňou, pretože sa nikde inde nezmestí. Spálňa je určená predovšetkým na regeneráciu a rozvíjanie vzťahu. Je to priestor, kde čerpáme novú energiu a kde sa odohrávajú tie najdôležitejšie veci, týkajúce sa nášho partnerstva. Mali by sme sa tam cítiť uvoľnene a inšpiratívne. Čím viac miesta budeme mať v spálni, tým viac priestoru dávame symbolicky sebe a svojmu vzťahu. Nehovoriac o poriadku a príjemnej atmosfére, ktorá podporuje lásku a erotiku.

Ideálna posteľ

Ak sa chcete každé ráno budiť oddýchnutí, voľte prírodné materiály. Drevená posteľ s vysokým čelom, oblými hranami a voľným priestorom pod vami, doplnená matracom bez kovových strún, je tým najlepším riešením. Netreba zabúdať na nočné stolíky pre oboch partnerov, na dva paplóny a vankúše, a to aj v prípade, že žijete sami. Len pripraveným praje šťastieJ. Aj keď ste v tejto chvíli bez partnera a túžite po vzťahu, vytvorte svojmu budúcemu partnerovi rovnocenný priestor... Posteľ umiestňujeme tak, aby



sme za sebou mali oporu (stenu) a aby sme videli na dvere, nie však priamo proti dverám. Mala by byť rovnako dobre prístupná z oboch strán. Partner, ktorý má zúžený prístup k svojej časti postele alebo menší nočný stolík, má prirodzene aj menší priestor v samotnom vzťahu. Do spálne nepatrí zrkadlo, počítač, ani. Nad hlavu neumiestňujeme poličky, ideálny je harmonický partnerský obraz. Malá komoda s dekoráciami alebo dve kresielka pre chvíle pohody sú vhodným doplnkom do spálne. Naopak, veľké knižnice, či skrine so šatami môžu pôsobiť rušivo a stiesňujúco.

Postavenie muža a ženy

Aj to, na ktorej strane postele spíte, môže veľa napovedať o vašom vzťahu. Ak sa pozriete na posteľ spredu, jej pravá strana je ženská – tzv. strana Draka, ktorá sa spája s mäkkou, ženskou, jinovou stránkou, a ktorá svojimi energiami podporuje a inšpiruje muža. Strana muža je ľavá – strana Tigra, ktorá predstavuje jangovú aktívnu energiu, schopnú rozhodovať a konať. Ak náhodou spíte naopak, zamyslite sa nad tým, ako máte vo vzťahu rozdelené úlohy a či na seba neprebe-ráte povinnosti opačného pohlavia. Skúste si v takom prípade prehodiť strany v posteli a uvidíte, že sa rovnovážne fungovanie dostane čoskoro aj do vášho života...





S dobrým Feng Shui v spálni sa harmonicky spája pokojná, regenerujúca a zmyselná energia. Použite svoju fantáziu a skúste si v spálni vytvoriť oázu pre váš vzťah, pre seba a svojho partnera. Miesto, kde budete radi oddychovať, tráviť čas, rozprávať sa a milovať sa.

fengshui@alternativ.sk

Tantra

PRINCÍPY, SILA VEDOMIA A ENERGIA ORGAZMU

TANTRY, KTORÉ VZNIKLI UŽ V DÁVNEJ MINULOSTI, SÚ ROZSIAHLE SPISY A FILOZOFICKÉ TEXTY, VYSVETĽUJÚCE PODSTATU ŽIVOTA A VESMÍRU. PONÚKAJÚ RÔZNE SPÔSOBY PONÍMANIA SVETA A PRAKTICKÉ NÁVODY NA CVIČENIA A METÓDY DUCHOVNEJ TRANSFORMÁCIE.



text _ Oto Hromník
foto _ imagebank

Význam slova Tantra

V spisoch Tantier boh Šiva, často vysvetľuje učenie tantrických metód svojej partnerke bohyni Šakti, alebo prináša mudrcom učenia jogy, ktoré pochádzajú z Tantier. Ako sme hlbšie vysvetlili už v predchádzajúcom čísle, samotný pojem **"tantra"** má viac významov. Jedným je **"tkanivo, pradivo, kontinuita, podstata"**, čo v prenesenom význame znamená, že celý vesmír je tvorený ako vzájomne prepojená sieť "utkaná" z energií vedomia, ktoré vznikajú neustálym extatickým spojením boha Šivu, ako absolútneho Vedomia, a bohyne Šakti, ako jeho tvoriacej a oživujúcej sily. Aj ľudské telo je v Tantrách popisované rovnako – je tvorené a oživované sieťou jemných energetických dráh a centier, ktorých celok sa nazýva **"vnútorná mandala"**, a tá je základom pre tantrické cvičenia a meditácie. Ďalším významom slova tantra je spojenie slov **"tanoti" - rozšírenie,** expanzia, a **"trajaté" - oslobodenie**, alebo ochraňovať, čistiť. Je to myslené ako rozšírenie, expanzia vedomia a oslobodenie, očista životných síl. Metódy, popisované v Tantrách, majú viesť práve k tomuto rozšíreniu a oslobodeniu vedomia. Dnes však väčšina ľudí vníma učenie Tantry len v súvislosti so sexom. Je to len približná pravda. Aj keď životné sily, s ktorými sa v Tantre pracuje, sú priamo spojené aj so sexuálnymi energiami, konečný cieľ je mystický – je ním **osvietenie a oslobodenie duše**. Prax sexuálneho spojenia partnerov je len jednou súčasťou tantrickej praxe. Základné princípy solárnej a lunárnej energie v jemnom energetickom tele človeka, mužského a ženského pólu a účinkov ich spájania, sme v základných pojmoch popísali v predošlom článku. Teraz sa budeme venovať niektorým praktickým predpokladom, spôsobom a efektom tantrického učenia.

Spútané a slobodné vedomie

Samotný pojem tan-tra (rozšírenie - oslobodenie) evokuje, že vedomie a energie človeka sú nejako zužované, spútané, zastreté... Samotné božské vedomie Šiva je slobodné, absolútne, presahujúce časopriestor, rovnako aj jeho oživujúca energia Šakti. Aj naše vedomie a tvorivá sila, z ktorých pozostávame, sú pôvodne slobodné. **Čo je teda tým zužujúcim a pútajúcim faktorom?** Je to stotožnenie sa človeka so svojím telom a predstavou osobného ja - **egom**, ktoré ho prvotne ohraničuje. Z ega, ktoré nás ovládne, vyplývajú rôzne formy dualistického myslenia a prežívania a všetky následne vznikajúce sklony a vzory mysle: pripútanosť, odpor, posudzovanie, boj, tendencia k vlastníctvu, strach, žiarlivosť, pocity viny či menejcennosti, povyšovanie sa, atď. Všetky tieto emócie potom spôsobujú v našich životoch rôzne napätia, disharmónie, konflikty a negativity, čoho výsledkom sú nízke vibrácie, nečistoty a obmedzenia. Ich prejavovaním potom vznikajú **"karmy" - osudové následky a pripútania, spätné pôsobenia, ktoré tiež uväzňujú dušu**. K tomu sa ešte pridávajú rôzne životné psychické zranenia a neurózy, potlačené emócie a zážitky, ktoré blokujú časti vedomia a životnej energie, čím ju oslabujú, obmedzujú jej prúdenie a narúšajú našu celistvosť. Napokon, myseľ a prežívanie obmedzujú aj rôzne vplyvy predsudkov, spoločenských noriem, konvencií a sugescií z okolia. Vidíme, že naša myseľ a energia je stále akoby v rôznych pascách a klietkach, a to sme ešte nespomenuli životný štýl, spôsob stravovania, náš zdravotný stav a iné dôležité súčasti nášho bytia, ktoré tiež ovplyvňujú spôsob prúdenia energií v jemnom energetickom tele.

Očista tela a duše

Prax jogy, aj tantrických cvičení, začína najprv očistou – telesnou aj duševnou. **Cesta duševnej očisty znamená oslobodzovanie sa od sebeckých sklonov, rozvíjanie čistej mysle, dobroprajnosti, súcitu, láskavosti, úprimnosti...**, ktoré sú základom väčšiny duchovných učení a majú veľký význam. V Tantre nejde len o morálku, ale priamo o praktický účinok. Všetky ušľachtilé emócie a postoje mysle majú totiž priamy vplyv na stav, čistotu a vyváženosť prúdenia životných energií v jemnom energetickom tele človeka. **To, čo si pomyslíme a prežívame, to sa hneď odzrkadľuje v našich jemných energiách a vyžaruje navonok, pôsobí svojimi vibráciami na nás, naše okolie i na všetky situácie, ktoré zažívame**. Na začiatku tantrickej praxe sa, spolu s procesom duševnej kultivácie, prebúdzajú všetky naše vnútorné sily, prúdia energetickými dráhami a centrami a všetko aktivizujú a oživujú – aj tie nahromadené problémové obsahy a sklony našej mysle. Potom sa môžu vynoriť aj rôzne staré neriešené negativity, začnú zaplavovať myseľ a tvoriť ťažko zvládnuteľné stavy – psychické i fyzické (napr. zdravotné problémy), alebo sa prejavujú tak, že vyžarujú do okolia a priťahujú víry komplikovaných životných situácií. Človek si potom môže pomyslieť, že metóda Tantry mu škodí, pritom však ide len o odzrkadľovanie jeho vlastných nahromadených vnútorných problémov a blokov cez vonkajšie situácie a vzťahy.

Ego-myseľ verzus čisté vedomie

Je veľmi dôležité neustále si uvedomovať to, na čo sa zameriava naša pozornosť a s čím sa naša myseľ stotožňuje. Ak sa napríklad chytí do osídiel nejakého sklonu ega alebo neurotického vzorca (prežívania a správania), tak to oživí a posilní a nechá sa tým strhnúť. To je práve to pripútanie a obmedzenie vedomia a energie - opak cieľa Tantry. Ak má však naša myseľ stále zameranú bdelú pozornosť na svetlo vedomia a vnútornú podstatu svojej tvorivej energie, tak zotrváva v čistom, pozitívnom a voľnom prúdení, ktorým presvetľuje, rozpúšťa a transformuje akékoľvek sebecké alebo neurotické sklony. Práve toto je dôležité v duševných meditáciách Tantry, aj v praxi tohto učenia, ktorej súčasťou je aj sexuálne spojenie partnerov.

Teda v skratke - najprv očisťovanie mysle a kultivovanie pozitívnych emócií, vlastností a vyšších vibrácií, následne potom "liečenie" neuróz, vnútorných negativít a blokov. Dobrým predpokladom, s ktorým sa môže začať aj tantrická prax so sexuálnym spojením, je nestotožňovať sa s obmedzujúcimi pohnútkami "ego-mysle", ale udržiavať bdelú pozornosť v čistom prúdení vedomia a životných síl v prítomnosti.

Princípy tantrickej praxe

V tantrickej praxi sú niektoré základné princípy opačné, alebo odlišné, ako v bežnom živote. Napríklad v bežnom sexuálnom prejavovaní ide o túžbu, pripútanosť, napätie, "naháňanie" rozkoše a orgazmu a vybíjanie tej vzácnej pozitívnej energie. V lepšom prípade je v tom precítenosť a láska, ale aj tá je celkom bežne spájaná s privlastňovaním, žiarlivosťou, a rôznymi manipulačnými stratégiami a neurotickými hrami.
To všetko obmedzuje vedomie a energiu, namiesto oslobodzovania. **Niekedy sa stane, že dvaja ľudia sú lepšie povahy a tak čistejšie sa zamilujú, potom sú v ich sexuálnom spojení a vzťahu niektoré prvky podobné Tantre. Začnú cítiť euforické povznášajúce prúdenie, na tom druhom vidia tie najkrajšie veci (zbožňovanie), majú rôzne tvorivé pohnútky a pocit, že lásku, ktorou sú naplnení, by chceli rozdávať aj všetkým okolo**. Časom však začnú postupne prenikať na povrch sklony a hry ego-mysle (pripútanie sa, strachy, žiarlivosti, boje o moc), rôzne predsudky a neurotické zábrany, čím sa začne to pozitívne prúdenie kaziť. Tento príklad ako funguje zmiešanie čistejších síl vedomia s rušivými obmedzujúcimi prekážkami, môžeme bežne pozorovať v živote. Ešte dôležitejšie je, rozlišovať tieto veci v tantrickej praxi.



Extatický tanec Šivu a Šakti, obklopený energiou osvieteného vedomia.

Energia orgazmu

Svetskejšie poňatie Tanry je, že sexuálnym spojením sa prebúdza vzrušenie až tesne po hranicu orgazmu a ďalej sa energia orgazmu udržiava bez vybitia, či vyvrcholenia. Sila orgazmu sa vťahuje dovnútra, prúdi telom, energetickými dráhami a centrami, mieša sa medzi partnermi a postupne prehlbuje a predlžuje silu zážitku – otvára vedomie do euforického stavu bez mysle a času, v prítomnosti. Tento spôsob prináša obom partnerom pozitívne prežívanie a pocit naplnenia, posilňovanie, ozdravovanie a regeneráciu organizmu. Takto je učenie Tantry viac ponímané u nás, v západnej kultúre. **Muž sa musí učiť zadržiavať ejakuláciu, prebúdzať ženu a zladiť sa s ňou. Žena sa potrebuje naučiť otvoriť a uvoľniť, zbaviť sa zábran a odovzdať sa partnerovi a plynutiu spojenia. Obaja sa potom učia udržiavať prebúdzajúce sa prúdenie orgazmu, usmerňovať jeho energiu do zážitku, alebo fyzického ozdravenia, alebo do magického pôsobenia na niektoré javy v svojich životoch** (sexuálna energia je skutočne silná a má magický účinok). Aj pri tomto spôsobe tantrického sexuálneho spojenia treba prenášať pozornosť od sebeckých sklonov ku vzájomnému vnímaniu, otvorenosti a láskavosti, aby pozitívne sily prúdili a neboli obmedzované. Pri pôvodnej Tantre, vychádzajúcej z východnej kultúry a filozofie, ide však viac o prístup duchovný a meditatívny. Metóda udržiavania a zvnútorňovania energie orgazmu je podobná, ale je v tom aj **rituálne uctievanie prejavovaného božstva v partnerovi a uctievanie jemnej ohnivej duchovnej esencie sexuálnej energie ako tvorivej sily života ženskej bohyne**. Na to sa sústreďuje živá pozornosť a cit oboch partnerov, bez zasahovania mysle ega – v meditatívnom uvoľňovaní a vzájomnom precítenom plynutí citu a energií. **Spojením mužského a ženského božstva sa prebúdza v partneroch jemná mystická sila, prúdi v ich energetických telách a v mysliach, otvára dráhy a centrá, aktivuje vyššie stavy vedomia, myseľ a dýchanie sa spontánne stišuje pri plnej bdelosti a vzniká meditatívny stav rozšíreného vedomia a extatického prežívania jednoty života a vesmíru...**

AXOR® hansgrohe GROHE ● KLUDI ●

Najvyššia KVALITA za dostupné CENY

Kompletná ponuka kúpeľňových a kuchynských batérií vrátane príslušenstva od najuznávanejších európskych výrobcov. Najnovšie technológie a dokonalý dizajn v súlade s funkčnosťou, ktorá Vám i z bežného sprchovania urobí zážitok.

„Menej je viac" s ECO technológiami úspory vody.

Doprajte si luxus a šetrite zároveň životné prostredie s www.kupelnovebaterie.sk



www.kupelnovebaterie.sk

ZBAVTE SA BOLESTÍ HLAVY!

STE JEDNOU Z 20 MILIÓNOV ŽIEN, KTORÚ ČAS OD ČASU SILNÁ PULZUJÚCA BOLESŤ HLAVY S NEVOĽNOSŤOU VYRADÍ ZO ŽIVOTA? SKÚSTE ALTERNATÍVNE TERAPIE! NESĽUBUJÚ OKAMŽITÉ ZÁZRAČNÉ VYLIEČENIE, ALE POMÔŽU VÁM POCHOPIŤ, AKO V ORGANIZME VŠETKO NAVZÁJOM SÚVISÍ A DOKÁŽU VÁS POSTUPNE A PRIRODZENOU CESTOU ZBAVIŤ ZDRAVOTNÝCH PROBLÉMOV.

Zažili sme to asi všetky. Klopkajúce kladivko v našej hlave sa ozve práve v tej najnevhodnejšej chvíli. Ak bolesti hlavy opakujú častejšie ako tri krát za mesiac a sú intenzívne, zabudnite na samoliečbu! Silné a opakujúce sa bolesti hlavy patria do rúk odborníka.

PRÍČINY BOLESTI HLAVY MUSÍ ZISTIŤ LEKÁR, HLAVNE AK:

- sú spojené s inými neurologickými znakmi alebo symptómami ako dvojité videnie, strata vnemu, slabosť, strata kontroly pohybov
- prišli nečakane prudko
- trvajú viac ako 72 hodín
- objavia sa prvý krát vo veku nad 55 rokov
- sú po úraze hlavy alebo výraznejšej traume
- sú spájané so stuhnutím krku alebo horúčkou
- objavujú sa aj bez jasnej rodinnej histórie, týkajúcej sa migrény

Migrény

Pre typickú migrénu je charakteristická pulzujúca bolesť na jednej strane hlavy, často sprevádzaná pocitom na zvracanie, niekedy aj samotným zvracaním. Zriedkavejšie sa vyskytujú problémy so zrakom a môže sa objaviť aj brnenie alebo necitlivosť tváre. Tieto príznaky majú dokonca spoločný názov – aura. Neliečený záchvat väčšinou trvá od 4 do 72 hodín. Ani vedci stále nemajú jasno o presnej príčine migrenózných bolestí hlavy. Až 75 % ľudí trpiacich migrénou predstavujú ženy. Ženy majú totiž cievy, ktoré prehnane reagujú na rôzne spúšťacie momenty. Neliečená migréna je schopná nielenže postupne znížiť kvalitu nášho života, ale môže viesť aj k vážnejším dôsledkom – cievnej mozgovej príhode, životu nebezpečným infekciám zubov, aneuryzme, kóme alebo dokonca k smrti.

ALTERNATÍVNE METÓDY

Ak lekár vylúčil ako príčinu vašich bolestí hlavy vážne ochorenie, alebo máte stanovenú diagnózu migrény odborníkom neurológom, nemusíte do smrti užívať lieky proti bolesti. Skúste niektorú z alternatívnych liečebných metód. Veľmi dobré výsledky sa dajú **dosiahnuť tradičnou čínskou medicínou, homeopatiou, terapiou shiatsu, či ich kombináciou s etikoterapiou.** Trvalé užívanie liekov vedie k závažným vedľajším účinkom a len prevencia je kľúčovým faktorom k zvládnutiu pretrvávajúcich bolestí hlavy. A práve prevencia je dôležitou zložkou alternatívnych terapií. Aj tu sa však zverte len do rúk odborníka.

AURA MIGRÉNY je komplex neurologických príznakov, ktoré môžu predchádzať bolesti hlavy alebo ju priamo sprevádzať, alebo sa môžu objavovať izolovane. Aura migrény vzniká v priebehu piatich až dvadsiatich minút a zvyčajne netrvá ani hodinu. Aura môže byť vizuálna, senzorická, motorická alebo môže ísť o kombináciu viacerých typov. Najcharakteristickejšia vizuálna aura migrény začína ako hmlistý bod zo stredu zorného poľa, potom nasleduje trblietajúce sa svetlo rôznych vzorov, ktoré sa rozširuje a zapĺňa väčšiu časť poľa. Neúplné ochrnutie, objavujúce sa v 40 % prípadoch, predstavuje druhú najbežnejšiu auru. Pričom meravosť začína na dlani, potom postupuje do ruky a preskočí na tvár, pery a jazyk.

TRADIČNÁ ČÍNSKA MEDICÍNA

Tradičná čínska medicína vie výborne liečiť rôzne druhy bolestí hlavy. Na rozdiel od západných lekárov, ktorí v otázke príčin pretrvávajúcich bolestí hlavy nemajú jasno, **terapeuti tradičnej čínskej medicíny vedia, že existuje dvanásť druhov bolestí hlavy** z rôznych presne špecifikovaných príčin. Ak sa neodstráni pravá príčina, bolesti neustúpia. Dobrá diferenciálna diagnostika podľa tradičnej čínskej medicíny a správny výber akupunktúrnych bodov a bylinných receptov je nevyhnutný. Na klinike alternatívnej medicíny Terramedica musí klient najskôr prejsť dôkladnou diagnostikou. Terapeut určí druh a miesto existujúcich nerovnováh v organizme a zvolí individuálny postup, najvhodnejší práve pre vás.

CESTA K UZDRAVENIU

Prístup k liečeniu pretrvávajúcich bolestí hlavy vyžaduje akútnu a preventívnu terapiu. Akútne liečenie je zamerané na zastavenie bolesti hlavy, alebo zvrátenie bolesti, ktorá už začala. Vtedy úspešne pomáha akupunktúra. Keď klient trpí bolesťami hlavy krátko, stačí na odstránenie aj jedno, či dve sedenia. Pri pretrvávajúcich ťažkostiach treba na odstránenie problému počítať z dlhodobejšou terapiou. Preventívna liečba je zameraná na zníženie frekvencie a závažnosti záchvatov bolestí hlavy až do úplného vymiznutia. Dlhodobým riešením je **liečba fytoterapiou** a úpravou životného štýlu. Po určitej dobe podávania odvarov z bylinných zmesí sa organizmus začne vracať do svojej stratenej normy. Spočiatku práve pomocou bylín, ktoré ho k tomu nútia. Postupom času sa však dávka bylín pozvoľna znižuje a kontroluje sa, aby sa udržala „úroveň" zlepšeného zdravia. Cieľom fytoterapie je, aby sa jedného dňa byliny vysadili úplne a človek ostal naďalej zdravý. Nejde teda o celoživotnú substitúciu, ale o výučbu organizmu. Za pripomenutie stojí, že klinika alternatívnej medicíny Teramedica má svoju vlastnú bylinkáreň, kde terapeutom predpísanú bylinnú zmes namiešajú a pripravia odvar. Užívanie odvaru je veľmi jednoduché, bylinkáreň vám dokonca zabalí jednotlivé denné dávky.

Akupunktúra. Bolí to?

Ihličky sú naozaj natoľko tenké, že klient cíti len samotné prepichnutie pokožky, manipulácia vo vnútri je už bezbolestná. Všeobecne sa dá povedať, že ľudia, ktorí trpia prázdnotou alebo vyčerpanosťou, aplikáciu ihličiek nepociťujú ako bolestivú. Tí, ktorí majú syndróm plnosti, nahromadenie horúčosti, blokádu Čchi alebo krvi, pociťujú pri aplikácii ihly väčšiu bolesť alebo skôr niečo ako pocit tlaku. Čínania akupunktúru nepovažujú za bolestivú v pravom slova zmysle a na daný pocit pri vpichu akupunktúrnej ihly majú špeciálny výraz. Pri aplikácii ihly dokonca vyžadujú silnú manipuláciu, aby klienti pichanie cítili a efekt bol zaručený.

Etikoterapia

Jednou z častých príčin pretrvávajúcich bolestí hlavy býva, podľa tradičnej čínskej medicíny, **blokáda energie pečene,** ktorá sa premení na vnútornú horúčavu a stúpa do hlavy. Túto blokádu si ľudia spôsobujú často sami – **silnými alebo opakovanými emóciami.** Ako si s nimi poradiť, sa klienti môžu naučiť pomocou etikoterapie. Metóda veľmi dobre dopĺňa iné liečebné metódy, ale uplatní sa aj samostatne. Etikoterapeutka kliniky alternatívnej medicíny Terramedica Beáta Hlohovská vedie klientov k tomu, aby urobili samostatné rozhodnutia o zmene postojov, zvykov a vzťahov smerom k pravde, otvorenosti a rovnocennosti. Je, samozrejme, na klientoch, či si ponechajú staré zvyky, alebo sa rozhodnú, že s nimi zabojujú. Často pochopia, že je to oveľa dôstojnejšie, že sa môžu poučiť z vlastných chýb a uzdraviť sa.

ĎALŠIE MOŽNOSTI

Máte skúsenosť, že záchvat bolestí hlavy vyvolala určitá potravina alebo kombinácia nejakých potravín? Podrobne otestovať potravinové intolerancie, umožňuje prístroj poslednej generácie **BICOM OPTIMA. Biorezonančným meraním** sa na klinike alternatívnej medicíny Terramedica zisťuje, okrem potravinových intolerancií, aj funkčnosť orgánov, prítomnosť akútneho zápalu, či degeneratívneho procesu v orgáne, prítomnosť baktérií, vírusov, plesní, alergických a toxických látok v tele. Po absolvovaní diagnostiky máte možnosť zo svojho jedálnička vynechať potraviny, ktoré váš organizmus netoleruje alebo absolvovať terapiu. Súčasťou biorezonančnej terapie na prístroji **BICOM OPTIMA** bude aj desenzibilizácia zistených potravinových intolerancií. Počet sedení záleží na stave a reakciách organizmu. Svoje možnosti pri liečbe bolestí hlavy ponúka aj **homeopatia,** ktorá vníma človeka ako celok a vychádza z faktu, že myseľ je úzko prepojená s fyzickými orgánmi. Dobre vybraný homeopatický liek vám umožní nielen zbaviť sa bolestí hlavy, ale dokáže liečiť myseľ aj telo. Stimuluje vlastné uzdravujúce sily organizmu a je najlepšou prevenciou proti chorobám.
Účinok všetkých spomínaných alternatívnych terapií podporia **masážne techniky** ako shiatsu, tuina, abhyanga, indická protistresová masáž hlavy, reflexná masáž chodidiel a ďalšie, ktoré nájdete pod jednou strechou kliniky alternatívnej medicíny **Terramedica.** •

Sila zelených SMOOTHIE

1. časť

text_ Zuzana Balušková, spracované podľa knihy Zelená pre ŽIVOT

Pili ste už niekedy zelené smoothie? Že netušíte čo to je? Skôr, ako sa dostaneme k jeho podstate, k spôsobu prípravy, liečivým účinkom a dôvodom prečo by sme ho mali denne piť – povieme vám len toľko: vyskúšali sme ho na vlastnej koži a je to tá najlepšia vec na svete! Čítajte ďalej a objavte jedno **z tajomstiev večnej mladosti.**

Bežné americké slovo „smoothie", žiaľ, nemá v slovenskom slovníku cudzích slov ekvivalent, ktorý by ho presne vystihoval. „Smoothie" možno vo všeobecnosti definovať ako hustý nápoj krémovej konzistencie urobený z pyré ovocia alebo zeleniny. Túto definíciu posunula úplne novým a inovatívnym smerom známa americká autorka kníh o zdravej výžive Victoria Boutenko, keď objavila liečivé účinky „zelených smoothie" a zhrnula ich v knihe Zelená pre život. **Zelené smoothie je hustý nápoj z listovej zeleniny s pridaním malého množstva ovocia a vody.** Zelené, živé potraviny v lahodnej forme, ktoré sú samy osebe obrovskou injekciou chlorofylu, vitamínov, minerálov, enzýmov a antioxidantov, sú nenahraditeľné pre náš organizmus. Schopnosť samoliečby nášho tela a obnovy vlastného zdravia, za predpokladu ideálnej výživy, nie je vo svojej podstate ničím novým. Novým je ale jednoduchý, rýchly a lacný spôsob Victorie Boutenko, ktorým túto schopnosť môžeme iniciovať a podporiť. Chcete skúsiť objaviť tajomstvo zelených smoothies? Budete potrebovať **výkonný mixér, listovú zeleninu, pitnú vodu** (najlepšie filtrovanú) a trochu **ovocia a byliniek.** Sila zelených smoothies spočíva v spustení **prirodzených mechanizmov čistenia cholesterolu, tuku a toxínov z tela** – čím prichádza k zlepšeniu fyzického, ale aj mentálneho a spirituálneho života človeka. Aj keď platí, že ľudské správanie a zvyky sa ťažko menia, prechod na **„zelený" životný štýl môže byť pre každého jednoduchý a príjemný.**

O HĽADANÍ CESTY...

Victoria sa k myšlienke vitariánstva – prijímania čisto surovej stravy rastlinného pôvodu – dostala vo chvíli, keď štandardné liečebné metódy klasickej medicíny neprinášali jej rodine a ani jej samotnej žiadne zlepšenie zdravotného stavu. Prakticky každý člen jej rodiny mal niekoľko vážnych ochorení a súvisiacich zdravotných problémov. Po siedmich rokoch vitariánstva sa im úspešne podarilo zmenou stravovania upraviť svoj zdravotný stav (aj hmotnosť!), ale ich proces liečenia sa napriek tomu dostal do stavu stagnácie, ba až regresie. Zo surovej stravy stravy (raw food) sa postupne začali cítiť unavení a ospalí, prestalo im chutiť aj tráviť.... Cítili sa ako chytení do pasce, no kdesi hlboko vnútri verili, že surová strava je jedinou cestou, ktorou sa dá ísť smerom za ideálnym zdravím.

V dychtivom hľadaní správnej odpovede tohto zvláštneho rébusu, začala pani Boutenko zbierať informácie o každej potravine, kým nenašla tú najdôležitejšiu pre ľudský organizmus. Bola ňou jedna **osobitná skupina potravy,** ktorá vyhovovala všetkým nutričným potrebám ľudí – **listová zelenina.** A tu nastal problém: nielen že ju celá jej rodina nekonzumovala v dostatočnom množstve, ba čo viac – nemali ju radi. No keďže si dobre uvedomovali jej **dôležitosť a vplyv na zdravie,** rozhodli sa presne zistiť, koľko listovej zeleniny potrebuje človek vo svojej strave. Vágne a nejasné odporúčania, aby konzumovali toľko listovej zeleniny, koľko je len možné ich doviedli k šimpanzom – zvieratám, ktoré, ktoré sú geneticky najbližšie človeku. Je možné, že by sme sa od nich mohli niečo naučiť?

O ŠIMPANZOCH A ĽUĎOCH

Moderní ľudia a šimpanzy zdieľajú až 99,4 % ľudskej DNA sekvencie, čo nás robí navzájom užšie príbuznými, ako s akýmkoľvek iným živočíšnym druhom. Hlavné rozdiely medzi ľuďmi a opicami nie sú v anatómii, skôr v správaní. Šimpanzy majú rovnaké rozdelenie do krvných skupín typu A, B a 0. Ich blízkemu fylogenetickému vzťahu k ľudom vďačíme za objavenia Rh faktora. Aj napriek celému vedeckému výskumu však ľudské zdravie upadá. **Ak zdieľame so šimpanzmi 99,4 % tých istých génov, je pravdivá hypotéza, že naša strava by mala byť na 99,4 % rovnaká?** Veľa nutričných špecialistov tvrdí, že **ľudia stratili svoj prirodzený spôsob stravovania.** Dvomi hlavnými potravinovými skupinami v strave šimpanzov sú ovocie a listy. Objem listov, ktorý šimpanzy skonzumujú sa pohybuje vo vzťahu k ostatným zložkám ich potravy v pomere od 25 do 50 %, v závislosti od sezóny. Poznanie, že **listy tvoria takmer polovicu ich stravy** nám dáva na základe vyššie uvedenej hypotézy oporný bod, podľa ktorého si už teraz vieme zhruba zhodnotiť kvalitu nášho stravovania. Varené škrobové jedlá, klobásy, koláče, jogurty, syr a hamburgery a možno dva zvädnuté listy ľadového šalátu v našom sendviči? Možno je práve teraz ten najvyšší čas, aby sme to zmenili... **Vitariánstvo** predstavuje skutočnú revolúciu, pretože so sebou prináša okamžité zlepšenie zdravia. Hoci vitariáni konzumujú oveľa viac listovej zeleniny, ako bežne sa stravujúci človek, jej podiel sotva dosahuje 45 % z celkovej stravy. Nezabúdajme, že **paprika, uhorky, cukina a paradajky sú tiež ovocím,** a to spolu s orechmi a semienkami tvorí zvyšnú časť stravy vitariána. Victoria Boutenko vo svojej knihe Zelená pre život uvádza odhad, podľa ktorého potrebuje **každý človek denne skonzumovať jeden až dva poriadne zväzky tmavej listovej zeleniny, respektíve 0,5 až 1 kg!**

O SKRATKÁCH A PODVÁDZANÍ... ACH, ÁNO!

Bohužiaľ, mnoho ľudí berie jedenie listovej zeleniny ako jednu z nepríjemných „povinností" . Bŕŕŕŕ. A pritom si neuvedomujú, že z hľadiska nutričného obsahu je **listová zelenina tou najdôležitejšou potravou pre človeka.** Celá „finta" konzumácie potrebného množstva listovej zeleniny je založená na prepojení dvoch relatívne nesúvisiacich poznatkov. **Prvým poznatkom** je veľmi odolná stavba rastlín. Celulóza, hlavná zložka rastlín, má jednu z najsilnejších molekulárnych štruktúr na tejto planéte. Listová zelenina obsahuje zo všetkých potravinových skupín najviac cenných živín – a tie sú pekne uložené v bunkách rastlín. Na uvoľnenie všetkých cenných živín z týchto pevných buniek, musí byť narušená ich stena. To je dôvod, prečo konzumácia listovej zeleniny, bez jej dôkladného rozžuvania, nenapĺňa naše potreby nutričných hodnôt. **Druhým poznatkom** je fakt, že na trávenie uvoľnených minerálov a vitamínov musí byť **kyselina chlorovodíková v žalúdku veľmi silná,** s pH medzi 1 a 2. A teraz prichádza na rad tá skratka. **Vysokorýchlostný mixér.** Vysokorýchlostný preto, lebo vďaka silnému motoru bude schopný vymixovať tuhú celulózu listovej zeleniny do tekutej formy. Keď sa pani Bountenko po prvý krát postavila k svojmu VITAMIX mixéru, aby si v praxi overila poznatky z jej vlastného bádania, hovorila si: „len zavriem oči, zapchám si nos a vypijem to". Aj ja takisto. Ona najprv vymixovala zväzok kelu s vodou a vyšla jej absolútne nekonzumovateľná tmavá zmes. V duchu si hovorím si, že toto sama nezvládnem, a tak prizývam k svojmu experimentu aj moju mamu. Kým pani Boutenko vylepšila svoju kelovú zmes pridaním niekoľkých banánov, my sme banány rovno vymixovali na maminom staručkom mixéri s baby špenátom, keďže kel sa nám zdal na prvý raz ako príliš odvážny experiment:). Opatrne sme,



každá so svojou lyžicou, ochutnali našu zmes. **Nie príliš sladké, nie príliš horké. Najneobyčajnejšia chuť, ktorú možno jedným slovom opísať ako: sviežosť.** Riešenie dilemy o listovej zelenine je prekvapivo jednoduché. Hoci myšlienka rozmixovanej zeleniny nie je novinkou, jedenie listovej zeleniny týmto spôsobom je príjemné a zaberie málo času. A vtedy som si uvedomila krásu takéhoto podvádzania! **Je fakt, že za celý môj život som neskonzumovala také množstvo listovej zeleniny, ako za tie tri týždne, čo sme pod rúškom rôznych ovocných chutí pili vo forme zelených smoothies!** Prvé účinky sme pocítili na druhý deň – mama nemohla v noci spať a mne prišlo z kávy zle. Postupne sme sa cítili nabité energiou, zmenili sa nám chute a tak nejako prirodzene sme sa stravovali zdravšie. (Mama vyriešila problém s nespavosťou tým, že presunula konzumáciu smoothie na doo-



bedie a spala výborne, ja som jednoducho prestala piť kávu.)

O EFEKTOCH

Vyhladenie vrások na tvári, pevnejšie nechty, zostrenie zraku alebo odlúpenie materských znamienok či bradavíc, to sú len prvotné efekty mesačného nepravidelného pitia zelených smoothies, ktoré uvádza pani Boutenko.

My s mamou sme určite zaznamenali príval energie a vitality, pozitívnu zmenu metabolizmu a vyprázdňovania, prirodzenú chuť na zdravšie potraviny, lepšiu náladu a úbytok na váhe! Pitie zelených smoothies malo na nás veľmi pozitívny vplyv a každá pokračujeme svojím tempom.

Medzi **ďalšie pozitívne účinky,** ktoré možno na ľudskom organizme badať hneď od začiatku môžeme zaradiť:

- vyčistenie palety chutí
- stratu záujmu o nezdravé jedlá
- pocit revitalizácie organizmu
- potrebu menej spať
- dôslednejšie vyprázdňovanie
- nižšia citlivosť zubov a iné.

Viac ako liter zeleného smoothie denne navyše odradí človeka od jedenia denaturovaných a mastných jedál. A napokon, z vlastnej skúsenosti viem, že je ťažké napchať sa ťažkými a hutnými jedlami, ak ste nasýtení chutnou a energizujúcou zmesou. **Ak sa rozhodnete tento koncept vyskúšať, nemusíte nič meniť. Celý systém vášho stravovania nechajte tam, kde sa momentálne nachádza a pridajte zelené smoothie. Ani nebudete vedieť ako a úplne intuitívne začnete siahať po zdravších jedlách.**

O POSTUPE

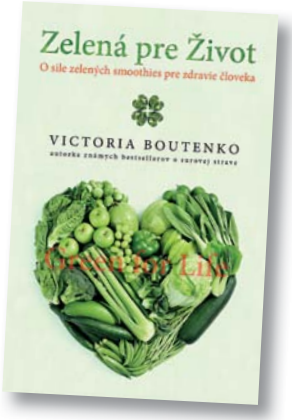
Verím, že v tomto bode nášho článku ste už celí netrpezliví a pripravení vyštartovať do svojho osobného „laboratória", otvoriť chladničku a začať experimentovať. Tu treba podotknúť, že kvalita smoothie, ktorú vyrobíte, bude priamo úmerná rýchlosti, ktorú dokáže vyvinúť váš mixér. Najvhodnejší je však špeciálny VITAMIX mixér, ktorý vďaka extrémne veľkej rýchlosti, dokáže vymixovať zeleninu do ideálnej podoby hladkého pyré (www.vitamix.sk).

Začnite šalátom. Vyberte si svoj najobľúbenejší a ak taký nemáte, siahnite po baby špenáte. Do mixéra dajte: 3 dl prefiltrovanej vody, asi pol kila premytého baby špenátu a 2 zrelé banány, či iné ovocie. Vymixujte do hladka a voilà – máte zelené smoothie! Možno na záver už len pár praktických rád ku ktorým sme dospeli vďaka našim pokusom:

- Nebojte sa byť odvážni a začnite kombinovať rôzne druhy listovej zeleniny s inou zeleninou a ovocím.
- Skúste použiť aj divo rastúce rastliny – púpavu, žihľavu, či bylinky.
- Namiesto banánov môžete použiť jablká, hrušky, slivky, nektarinky a iné ovocie.
- Z listovej zeleniny skúste špenát (baby aj poľný), kel, rukolu, šalát polníček, rímsky aj ľadový šalát, šalát lollo rosso a iné druhy.
- Vždy sa riaďte pravidlom, že smoothie vám musí chutiť – takže zo začiatku bude sladšie, no postupne podiel listovej zeleniny zvyšujte.
- Zvolenú listovú zeleninu a ovocie očistite, umyte a pridajte k filtrovanej vode do mixéru. Zmes ochutnávajte priebežne a jednotlivé zložky pridávajte podľa potreby.
- Smoothie možno skladovať v chladničke vo vzduchotesných nádobách po dobu 3 dní.

V budúcej časti seriálu o zelených smoothie sa budeme podrobnejšie venovať listovej zelenine, proteínu a vláknine a povieme si mnoho nových, zaujímavých informácií. Verím, že s prichádzajúcou jarou budete počúvať svoje telo a umožníte mu revitalizáciu v tej najlepšej forme. **Doprajte si tridsať dní zelených smoothies a budete sa inak cítiť a inak o sebe rozmýšľať.** •

Knihu Victorie Boutenko Zelená pre Život si môžete objednať na 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

VLASY

Tajomstvo ich krásy podľa čínskej medicíny



Anka Kanovská
(Slovensko)
cinskamedicina
@alternativ.sk

Vlasy. Citlivá otázka pre mnohé ženy, ale možno ešte väčšmi pre mužov. Už v dávnej histórii boli vlasy symbolom skrytej sily človeka. Najzraniteľnejším miestom. Skalp nemal len hodnotu poníženia človeka, no najmä oslabenia jeho životnej sily. Vlasy sú neoddeliteľnou súčasťou našej osobnosti a krásy. Preto tak zle znášame, keď v istej chvíli prejdú dramatickou zmenou. Strata kvality, vypadávanie, šedivenie... Je to nenávratný prejav odchádzajúcej životnej energie? Alebo vieme tento proces zvrátiť?



Podľa čínskej medicíny, odráža kvalita a množstvo vlasov stav našej krvotvorby. Ich farba zasa súvisí s vitalitou našich obličiek. Vypadávanie vlasov sa často objaví po väčšej strate krvi – napríklad po operácii, po pôrode či úraze. Rednutie vlasov však môže mať na svedomí aj nekvalitná strava, ktorá prispieva k oslabeniu krvotvorby – teda priveľa sladkostí, málo prirodzených vitamínov z ovocia a zeleniny a tiež málo tekutín – najmä čistej vody, bylinných čajov a ovocných a zeleninových štiav. Šedivenie vlasov má zasa spojitosť s energiou obličiek. Keď sú obličky



oslabené, vlasy nie sú dostatočne vyživené, preto chradnú a strácajú lesk a farbu. Obličky získavajú energiu z dvoch zdrojov. Prvý je prenatálny, čo je energia, ktorú nám do vienka darujú naši rodičia. Druhý je postnatálny, a to je energia, ktorú získavame počas života – kvalitnou stravou a zdravým životným štýlom. Preto sa hovorí, že šedivenie je dedičné – ak sme od rodičov získali málo energie obličiek, prejaví sa to aj na farbe našich vlasov.

Ak sú naše vlasy pevné, husté a po 30-ke nešedivejú ani nerednú, potom majú naše obličky majú dobrý základ



a je veľmi pravdepodobné, že aj naša strava a životný štýl sú vyvážené. Ak na našej hlave, naopak, nerastie práve bujná hriva, mali by sme sa snažiť doplniť energiu obličiek ideálnou stravou a dopriať si viac regenerácie, psychickej pohody a odpočinku. O tom, ako podporíte energiu obličiek a čo im prospieva, sme písali viac v čísle 2, ktoré si môžete prelistovať aj na tomto linku www.alternativ.sk/horoskopy/02/. Tentoraz sa zameriame priamo na vlasy a na overené prírodné zdroje, ktoré zlepšujú ich kvalitu, množstvo a stav.

BYLINNÉ ODVARY

Odvar treba uvariť silnejší než čaj. Takže na 1 liter vody dáme cca 5 lyžíc byliniek a lúhujeme 15 minút. Vlažným odvarom opláchneme vlasy, ktoré potom necháme voľne uschnúť.

Lopúch

Používa sa pri vypadávaní vlasov na ich regeneráciu a lesk, proti masteniu a lupinám. Táto bylinka má silné protizápalové účinky.

Žihľava

Je výborná proti vypadávaniu vlasov. Vnútorne sa používa na reguláciu krvného tlaku, na zníženie hladiny cukru v krvi a čistenie krvi. A tu máme aj priamy dôkaz toho, že vlasy predsa len súvisia s kvalitou krvi.

Listy vlašského orecha

Nielenže znižujú hladinu cukru v krvi, zlepšujú trávenie ale zmierňujú aj zápaly na pokožke, predchádzajú vypadávaniu vlasov a hubia rôznych cudzopasníkov.



TINKTÚRY

Najlepšie sú v sprejovej forme. Pred každým umytím vlasov jemne votrieme do pokožky napríklad tinktúru z Kapucínky väčšej. Táto bylinka má úžasné antibiotické, antibakteriálne a antimykotické účinky. Užíva sa aj vnútorne na rôzne druhy kokov, baktérií a plesní v organizme. Keď ju použijeme na vlasy, zabránime ich vypadávaniu. Dobrá je aj tinktúra zo spomínanej žihľavy, ak nemáte dostatok času na vlasové kúpele.

OLEJOVÉ ZÁBALY

Lesk a kvalitu vlasov najviac podporí stará overená klasika. Zmiešame vaječný žĺtok, olivový olej a citrónovú šťavu. Zmes votrieme do vlasov, zabalíme do suchého teplého uteráka a necháme pôsobiť cca 1 hodinu. Potom zmyjeme a necháme voľne uschnúť. Nebojte sa olejov, aj keď máte mastné vlasy. Suché vlasy vyživí mandľový a sójový olej. Na mastné vlasy je zas vhodný jojobový a borákový olej, ktoré môžeme primiešať k základnému olivovému.

MASÁŽ HLAVY

Masáž hlavy dokáže výborne prekrviť pokožku hlavy a stimuluje vlasové korienky. Nemusíte za ňou cestovať ani do nejakého super masážneho salónu. Stačí si prechádzať prstami po pokožke hlavy krúživými pohybmi, poklopkávať, stláčať a mierne roztahovať pokožku vo vlasoch. Celú procedúru môžete spojiť s olejovým zábalom. Číňania používajú na oživenie vlasových korienkov a podporu rastu vlasov tzv. „slivkové kladivko". Je to maličké pružné kladivko s drobnými ihličkami, ktorým sa jemne poklepkávajú jednotlivé časti hlavy. U mužov s plešinou robí naozaj zázraky.

KOLOIDNÉ ROZTOKY

Užívajú vnútorne i zvonka na potieranie pokožky vlasov. Dnes je populárne koloidné striebro, ktoré pôsobí ako prírodné antibiotikum, alebo meď, ktorá podporuje rast vlasov, zabraňuje ich vypadávaniu a pomáha uzdraveniu hormonálneho systému. Ešte je tu zinok, ktorý má na starosti stav našej pokožky, pohlavné orgány, nervový systém a zrak a najmä pomáha pri vypadávaní vlasov. Rôzne druhy koloidných roztokov sa dajú kúpiť cez internet, napr. na www.koloidne.sk alebo www.koloidnestriebro.sk.

Vitamíny, minerály a stopové prvky Nezabúdajte na ne. Pri vypadávaní vlasov treba doplniť horčík, zinok, železo (všetky napomáhajú aj tvorbe krvi) a kremík. Mastným vlasom pomôže vitamín B2. Najviac vzácnych vitamínov, minerálov a stopových prvkov sa nachádza v ovocí, zelenine, orieškoch a semienkach, listovej zelenine, strukovinách a obilninách. •



Vlasy čierne ako havran

Číňania si potrpia na svoju farbu vlasov. Len veľmi malé percento má sivé vlasy. Ich tajomstvom sú bylinky a strava. Pijú bylinné vývary z rastlinky zvanej Stavikrv mnohokvetý a jedia čierny sezam. Obe podporujú krvotvorbu a dopĺňajú energiu obličiek. Z tých našich prírodných produktov by sme pridali mak, melasu a vlašský orech.

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



VLASOVÝ wellness

text _ Táňa Nitková
foto _ archív značiek

Chcete mať vlasy stále lesklé, bohaté a zdravé ako z reklamy? Potom im v zime musíte venovať ešte viac pozornosti ako v lete. Dožičte im opateru, o akej ste doteraz ani nesnívali.

Vlasom treba rovnako ako pleti venovať v chladnom ročnom období intenzívnejšiu starostlivosť. Minimálne dva-trikrát do týždňa ošetrujúcu kúru, skutočný vlasový wellness. Suchý vykúrený vzduch na striedačku s mrazivý chladom, vlnené čiapky a kožušinové kapucne, roláky, nie práve vhodná vlasová kozmetika a samozrejme, sušenie a úprava účesu horúcim vzduchom dokážu vlasy oslabiť a narušiť. Avšak múdra starostlivosť spojená s príjemnými a na výživu bohatými textúrami dokáže aj obyčajné umývanie vlasov premeniť na rituál s výsledkom, na ktorý budete patrične hrdá. Dôležitú úlohu zohrávajú už správne zvolené šampóny, kondicionéry a kúry, ktoré dokážu ochrániť vlasy pred vonkajšími vplyvmi. Teplé vlnené čiapky, presušený vzduch z kúrenia a mráz totiž z vlasov vyťahujú priveľa vody, a tak sa treba zamerať na ich dostatočnú hydratáciu. Okrem toho, vysoko vyhrnuté goliere, roláky a šály sa stálym otieraním o vlasy „postarajú" nielen o rozštiepené končeky, ale aj o ich nabitie statickou elektrinou, takže stoja a lietajú okolo hlavy a nedajú sa usmerniť. Teplé čiapky už za pár minút dokážu vlasy doslova prilepiť k pokožke, takže hoci ste si ich ráno pred odchodom do práce usilovne vyfúkali do účesu, vyzerajú uľahnuto, bez objemu a lesku. A to najmä tie jemné. Riešením je v tomto smere, samozrejme, návšteva kaderníka a pravidelná rekonštrukčná kúra. Renomovaní výrobcovia vlasovej starostlivosti však ponúkajú rekonštrukčné prípravky aj na domáce ošetrenie. I keď, niet nad dobrú masáž vlasov v príjemnom prostredí salónu...

HĹBKOVÁ VÝŽIVA

Revolúciu v regenerácii poškodených vlasov ponúka Alterna v podobe novej línie Caviar Repairx. Táto kaviárová kolekcia obsahuje štyri produkty s vysokým podielom posilňujúcich proteínov s efektívnou účinnosťou na extrémne poničené vlasy – bez lesku, suché, so zvýšenou lámavosťou a s rozštiepenými končekmi. Na mikroskopickej úrovni napravia poškodenie každého vlasu, keďže vyplnia trhliny vo vlasovej kutikule, čím obnovia ochrannú vrstvu. Tým zamedzia ďalšiemu úniku živín a vody a bránia ich lámaniu. Po aplikácii sú vlasy výrazne a viditeľne posilnené, pevnejšie, hladšie, jemnejšie a lesklejšie. V línii je šampón a kondicionér Instant Recovery a hĺbkovo regenerujúca maska Micro-Bead Fill & Fix Treatment Masque s obsahom vodou aktivovaných mikrokapsulí, ktoré uvoľňujú vysoko koncentrovanú dávku posilňujúcich proteínov. Štvoricu dopĺňa Re-Texturizing Protein Cream, hĺbkovo obnovujúci krém na porézne a silne poškodené vlasy. Alterna ponúka aj Caviar Perfect Iron Spray, teplom aktivovaný hydratačný sprej na dokonalú ochranu vlasov pri žehlení či kulmovaní až do 232 °C. Sprej uzamyká vlahu vo vlase, ktorý zacelí a uhladí. Pritom si poradí aj s rozštiepenými končekmi









a s krepovatením. Vlasy vďaka nemu odolávajú aj vonkajšej vlhkosti, takže nie je nutná ďalšia úprava. Na hĺbkové regeneračné ošetrenie na suché a poškodené vlasy je určený aj prípravok TREAT ME! DEEP REPAIR TREATMENT z novej vlasovej línie GOSH. Prípravok s bohatou krémovou textúrou a s koncentrovaným zložením ošetrujúcich zložiek intenzívne hydratuje a regeneruje vlasy. Obsahuje výživné látky a pšeničný proteín na hĺbkovú regeneráciu, hydratáciu, ozdravenie a lesk vlasov.

ZASTAVIA VYPADÁVANIE

Na slabé vlasy s tendenciou k vypadávaniu, na vlasy oslabované pravidelným farbením či melírovaním má značka L´Oréal v rukáve esá nazvané Okamžitá zázračná starostlivosť Elseve Arginine Resist X3. Arginín je účinná zložka, ktorá vyživuje vlasovú cibuľku, reštrukturalizuje vlákno a pomáha k rastu odolnejších vlasov. Dokonalo pritom priľne k vlasovému vláknu, čím posilní slabé vlasy s tendenciou vypadávať. Pomocou špeciálneho výživového komplexu získajú kompletnú ochranu aj farbené a melírované vlasy z Okamžitej zázračnej starostlivosti Elseve Color Vive.

Na dlhé vlasy bez lesku je určená zázračná starostlivosť Elseve Nutri-Gloss Crystal s perleťou a mikrokryštálmi, ktorá vlasy vyživuje do hĺbky a pôsobí proti ich „splyhnutiu“. Na problém s padaním vlasov sa zameral i Kérastase, ktorý do textúry nového energizujúceho šampónu Bain Stimuliste GL na jemné a slabnúce vlasy zakomponoval glukolipidy a arginín na posilnenie látkovej výmeny v okolí vlasového vačku a slabnúceho vlasového vlákna. Táto novinka z radu proti vypadávaniu vlasov Specifique predstavuje s Cure Intesive Anti-Chute a L´Aminexil veľmi účinnú kúru proti strate vlasov.

VZÁCNE OLEJOVÉ KÚRY

Absolútnym zázrakom sú vzácne oleje. Arganový olej značky GOSH obsahuje vzácny olej z arganového stromu, ktorý rastie v Maroku. Tento úžasný olej dokáže vyriešiť množstvo vlasových problémov - blahodarne pôsobí na suché a nepoddajné vlasy a na vlasy bez lesku. Je účinnejší ako jojobový aj olivový olej, pretože je bohatý na vitamín E, ako aj na omega 3 a 9 mastné kyseliny s intenzívnym výživným a hydratačným pôsobením. Výrazne podporuje lesk tým, že uzamyká vnútri vlasov hydratáciu, je ľahký - nezaťažuje vlasy a premieňa ich na hebké. Zároveň je ideálny pred žehlením a fénovaním a bráni štiepeniu končekov. Značka L´Oréal Professionnel spojila tradičné využitie vzácnych olejov s najmodernejšou technológiou a vytvorila nielen ucelenú líniu exkluzívnych produktov Mythic Oil, ale aj úžasný zážitok Mýtický rituál olejov vo svojich salónoch. Výnimočnosť celej kolekcie podtrhuje zlatý dizajn v orientálnom štýle. Samotný Mýtický rituál olejov je jedinečným relaxačným zážitkom ušitým na individuálne potreby každej zákazníčky. Podľa diagnózy vlasu a jej priania sa pripraví unikátna zmes olejov a produktov z radu Mythic Oil a štvorkrokový rituál jej zaistí tie najlepšie výsledky vďaka precíznej starostlivosti. Zážitkom je nepochybne Mythic Oil masáž, zdroj relaxácie, uvoľnenia napätia a celkového transferu energie, ktorý zmierni negatívne dopady na zdravie zo stresu - bolesti hlavy, nespavosť atď. Masáž je zameraná na hlavu, ramená a šiju a robí celú kúru nezabudnuteľným zážitkom, pre ktorý sa budete do salónu vracať. •

Čarovné nákupy



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

Pohánkový nákyp

POTREBUJEME:

- 200 g lúpanej pohánky
- 3 PL oleja
- 60 g masla
- 1 strúčik cesnaku nasekaný
- 1 cibuľa pokrájaná na drobno
- 15 cm póru posekaného na drobno
- 20 g oregana
- 2 vajcia
- 2 PL paradajkového pretlaku
- 1 ČL kurkumy
- 1 ČL ostrej paprikovej zmesi
- 60 g údeného syra
- 2 PL sójovej omáčky
- 2 PL posekanej petržlenovej vňate

PRÍPRAVA:

Pohánku varíme v osolenej horúcej vode 1 minútu, prikryjeme, zabalíme do deky a necháme dôjsť 20 minút. Potom prebytočnú vodu zlejeme. Na panvici s olejom speníme cibuľu, pór a cesnak. Potom pridáme sójovú omáčku, oregano, maslo, paradajkový pretlak, kurkumu, paprikovú zmes. Po premiešaní pohánky s vychladnutou zmesou pridáme vajcia, primiešame aj polovicu postrúhaného syra, presypeme všetko do zapekacej misky, ktorú predtým vymastíme maslom a vrch posypeme zvyškom syra. Pečieme v rúre na 190 °C asi 30 minút. Podávame s kyslou kapustou.



Šošovicový nákyp

POTREBUJEME:
- 150 g šošovice hnedej
- 100 g šošovice oranžovej
- 20 g ančovičiek
- 150 g cukety nastrúhanej nahrubo
- 60 g prosciuto crudo, pokrájaného na rezance
- 20 g petržlenovej vňate, posekanej
- 2 vajcia
- soľ a korenie

PRÍPRAVA:
Hnedú šošovicu uvaríme al dente a scedíme. Oranžovú šošovicu rozvaríme a tiež scedíme. K šošoviciam pridáme postrúhanú cukinu, ančovičky, prosciuto, vňatku, vajcia, osolíme, okoreníme a premiešame. Pečieme na 190 ˚C asi 30 minút.



Cícerovo – hubový nákyp

POTREBUJEME:
- 200 g uvareného cíceru
- 150 g tekvice hokkaido
- 200 g pokrájaných hríbov
- 1 malú papriku kapiu, pokrájanú na kocky
- 20 g petržlenovej vňate, posekanej
- 10 g vňate tymianu, posekanej
- 3 vajcia
- 20 g masla
- soľ a korenie

PRÍPRAVA:
Na masle speníme cibuľu a strúčiky cesnaku, pridáme pokrájané hríby a opečieme ich do zlatista. Odložíme na tanier a do tej istej panvice pridáme tekvicu a s trochou vody ju uvaríme domäkka (cca 5 – 7 minút). Zmiešame s ostatnými ingredienciami a dáme piecť do formy pri teplote 200 ˚C na 25 – 30 minút.



NA KRÍDLACH JARI...





Štyri mestá a vždy iba jeden týždeň. Fashion Week. New York, Londýn, Miláno a Paríž – malý priestor pre silných hráčov. Nič nedodá ich kolekciám väčší výraz ako make-up. Tak to bolo aj v prípade **sezóny jar 2013.** Prináša množstvo beauty trendov, s ktorými sa dá pracovať ako nikdy predtým…

text _ Zuzana Balušková foto_ Shutterstock

TVÁR

Jar 2013 priamo nadväzuje na hlavný trend minuloročnej jari - **zvýraznený minimalizmus** a posúva ho o kúsok ďalej. Kým sme sa minulý rok snažili vytvoriť skutočne prirodzený "look" s čo najmenším počtom produktov, túto jar ide skôr o **bezchybné prevedenie.** Dokonale pripravená pokožka a troška šikovného kontúrovania spolu s vrstvami mascary dodá celkovému "nahému" líčeniu novú dimenziu. Tento koncept sa mne osobne veľmi páči, pretože dáva dôraz na **zdravú pleť.** Jej sviežosť a jas potrebuje k dokonalosti iba tenučkú vrstvu tónovaného hydratačného krému, trošku korektoru a jemný poprašok púdru ľahkej konzistencie s čiastočkami odrážajúcimi svetlo. Finálny efekt je matný a z**dôrazňuje prirodzenú krásu.** Lícenku môžete na túto sezónu viac-menej pokojne odložiť.

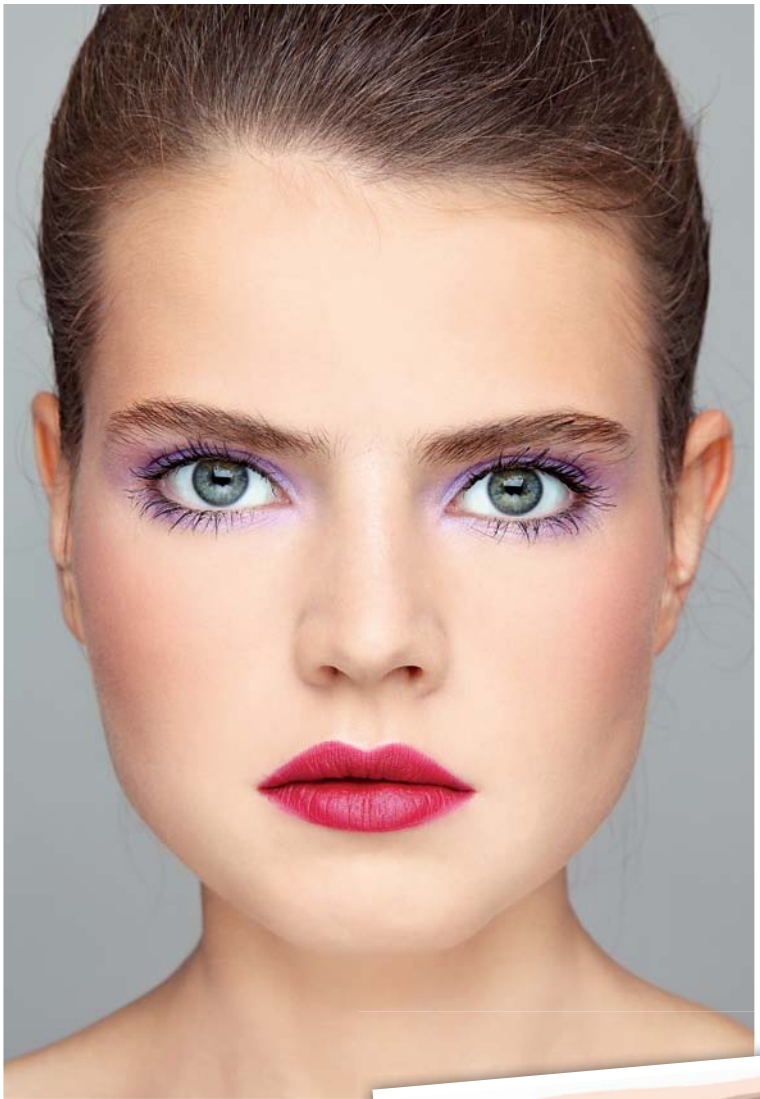
OČI

Na známych Fashion Weekoch boli tentoraz stredobodom záujmu módnych prehliadok oči. Módni návrhári strhli pozornosť k **farebným očným linkám, viac ako výrazným mihalniciam a neutrálnym očným tieňom.**

PRVÝM TRENDOM sú **očné linky.** Ak siahnete po farebných očných linkách v tónoch svetlo purpurovej, limetkovej alebo indigo, môžete ich skombinovať s čiernou linkou, pastelovými očnými tieňmi alebo len zvýrazniť pomocou mascary. Pri osvedčených "klasikách" - hnedej a čiernej - orámujte oči ultra tenkou linkou a naneste extra hrubú vrstvu mascary, tak aby sa vám riasy pospájali do hrubších efektných pásov – tzv. „klastrov".

DRUHÝM TRENDOM je **jemné a mäkké dymové líčenie,** ktoré romanticky podčiarkne vaše oči. Zvoľte maximálne dve farby, či už pastelové alebo odtiene hnedej, najmä karamelovú a bronzovú.

TRETÍM TRENDOM a hitom sezóny, je



zdôraznenie **spodnej línie rias.** Rozmazané linky v rockovom štýle 90. rokov Grunge, vrstvenie mascary a nalepené farebné pásiky látky, či kamienky, sú niekoľkými možnosťami ako to dosiahnuť. **ŠTVRTÝM TRENDOM** sú **mihalnice** - husté a dlhé ako vejáriky, no najmä, celkom neskrývane, umelé.

OBOČIE

Čím ľahší a minimalistickejší je váš makeup, tým dôležitejšie je **definované obočie a lá 60. roky.** Môžete to dosiahnuť tak, že obočie zľahka prebehnete ceruzkou (samozrejme v tom správnom odtieni) a jemne zafixujete priesvitnou mascarou.

PERY

Keďže oči hrajú túto sezónu hlavnú rolu, ostáva perám len rola vedľajšia. Ak máte výrazne nalíčené oči, potom naneste na pery len kvapku korektora alebo rúž telovej farby. Pokiaľ však na oči použijete len mascaru, potom môžete s pokojom Angličana siahnuť po rúži - ideálne **matnom** a v odtieňoch **koralovej, šarlátovej, ružovej alebo fuchsia.** Faktom ostáva, že každej žene pristane rúž čerešňovej farby - trik je v krémovom finiši rúžu. Hydratačná zložka zvýši hladinu vlhkosti pier, vďaka čomu pôsobí rúž na perách prirodzene.

Na záver už len pripojím jedno z mojich obľúbených hesiel: Budúcnosť tvoríš tým, čo urobíš dnes, a nie zajtra. Preto sa skúste už dnes stravovať trošku zdravšie, urobte si masku, vypite dostatok vody, choďte na jogu alebo si jednoducho vyložte nohy na stôl a relaxujte. Urobte niečo len pre seba. Niečo, čo vás urobí šťastnou. A odtiaľ je to už len krôčik k zdravej pleti! •





LENPREŽENY
LENPREZDRAVIE

www.lenprezeny.sk
www.lenprezdravie.sk

• Proti akné alternatívne

PROTI AKNÉ ALTERNATÍVNE

BEZ CHÉMIE A PRÍRODNÝMI PROSTRIEDKAMI JE LIEČBA AKNÉ ÚSPEŠNEJŠIA.

Problémom akné trpí viac ako 90 % dospievajúcich. Je to zápalové ochorenie mazovej žľazy, hlavne v oblasti tváre. Prejavy akné vznikajú často aj v oblasti hrudníka, ramien a chrbta. Ak ho poznáte sami na sebe, iste ste už vyskúšali množstvo prípravkov, ktoré však nemali žiadny, či iba krátkodobý efekt. Využite kozmetické služby kliniky alternatívnej medicíny Terramedica, ktoré vám umožnia definitívne sa zbaviť akné bez chémie, prírodnými prostriedkami. Na špeciálne hĺbkové čistenie treba dochádzať v dvojtýždennom intervale a medzitým upraviť stravu podľa pokynov skúsenej kozmetičky. Diétny režim vám stanoví na základe podrobného vyšetrenia a zváženia stavu vašej pleti. Súčasťou kúry je aj domáca starostlivosť o pokožku. A ako dlho bude trvať, kým budete mať čistú a zdravú pleť? Spravidla postačí šesť týždňov. Ak už akné trpíte dlhšiu dobu, alebo máte komplikovanejšiu formu ochorenia, organizmus bude potrebovať prirodzene viac času, ale výsledky alternatívneho prístupu sa určite dostavia.



• **www.terramedica.sk**

• Rovnováha

BIOREZONANCIA AJ NA PSYCHIKU



REVOLUČNÁ TERAPIA NA PRINCÍPE ELEKTROMAGNETICKÉHO VLNENIA

• **www.terramedica.sk**

So špičkovým prístrojom poslednej generácie BICOM OPTIMA je možné riešiť zdravotné problémy psychického charakteru – ako sú dlhodobé smútky, depresie, úzkostné a panické stavy a závislosti na alkohole, drogách a liekoch. Revolučný prístroj dokáže testom, teda biorezonančným meraním, zistiť funkčnosť orgánov, prítomnosť akútneho zápalu, či degeneratívneho procesu v orgáne, prítomnosť baktérií, vírusov, plesní, alergických a toxických látok v tele, ktoré môžu byť za problémami psychického charakteru. BICOM OPTIMA má však už aj 135 nových programov v najnižšom frekvenčnom rozsahu 1 – 25 Hz. Ide o frekvenčný rozsah, v ktorom pracujú mozgové vlny. Terapiou je teda možné osloviť i túto úroveň. Dá sa teda dosiahnuť aj regulácia uvoľnenia blokád na riadiacej úrovni, do ktorej doteraz nebolo možné pri biorezonančnej terapii zasahovať. Diagnostiku a biorezonančnú terapiu prístrojom BICOM OPTIMA môžete absolvovať na klinike alternatívnej medicíny Terramedica.

• Starostlivosť o telo

FEMIGLUCAN

Poznáme to všetky. Nie je novinkou, že až 75 % žien má skúsenosti s nepríjemným pálením, svrbením a výtokom kvasinkového pôvodu. Plaváreň, sauna, verejné toalety, to sú všetko miesta, ktoré môžu v citlivejšom organizme vyvolať problémy na intímnych miestach. Preto je tu prevratný výrobok! Femiglucan s obsahom unikátnej kombinácie aktívnych látok pre výnimočný účinok. Čapíky s obsahom beta glukánu a sodnej soli kyseliny hyalurónovej sa používajú na zmiernenie vaginálnej suchosti, svrbenia alebo podráždenia. Zabezpečujú prirodzenú vlhkosť, eliminujú podráždenie a diskomfort, ktorý sa môže vyskytnúť ako dôsledok stresu, ochorenia alebo pri používaní liekov a pomáhajú vytvárať a obnovovať prirodzené kultúry. Femiglucan - vaginálne čapíky s obsahom beta glukánu a sodnej soli kyseliny hyalurónovej.
Natures, 10 čapíkov, predaj v lekárni, odporúčaná cena 9,90 €.

NOVÝ PROSTRIEDOK INTÍMNEJ HYGIENY PRE LEPŠÍ POCIT Z KAŽDÉHO DŇA.



• **www.natures.sk**

NOVÉ SPOLOČNÍČKY Z PARFUMÉRIÍ FANN SÚ PLNÉ EMÓCIÍ.



• **www.fann.sk | www.goshcosmetics.sk**

• Kozmetika

VOŇAVÉ TÓNY

Vône GOSH DNA FOR WOMEN odrážajú jedinečnosť a vyznačujú sa dlhou trvácnosťou.
NO.1 Svieža vôňa so srdcom v rozkvete, uvitá z výrazných tónov citrusov a malín, ktorým otvára náruč srdce z bielych kvetín jazmínu sambac, gardénie, kvetov pomarančovníka, tuberózy a pivónie na drevitom základe. **NO.2** Uvoľnite sa a objavujte svet lásky z tónov nektárinky a hrušky, ruží, jazmínu a fialiek na pulzujúcej hrejivosti cédrového dreva a pižma. Päť vôní **United Colors of Benetton BODY MISTS** dodá telu i zmyslom energiu. **Strhujúci melón** z akvatických tónov, melóna, kvetu lotosu, jazmínu a bielej broskyne. **Refreshing Apple** zo zeleného jablka, ananásu, zeleného čaju, konvalinky a frézie. **Relaxing Violet** z líči, hrušky Nashi, brečtanu, fialky a eukalyptu. **Sparkling Guarana** z ružového grepu, frézie, orchidey a nápoja z guarany. **Cheering Rose** z jablka, červeného pomaranča, kumkvátu, ružových a divých ruží.

• Duchovný rozvoj

SILA PRÍTOMNÉHO OKAMIHU

SVETOVÝ BESTSELLER TERAZ AKO AUDIOKNIHA. UŽ AJ VO VAŠOM KNÍHKUPECTVE.

Eckhart Tolle je súčasný duchovný učiteľ, ktorý sa neprikláňa k nijakému konkrétnemu náboženstvu alebo duchovnej tradícii. Píše s nadčasovou a nekomplikovanou jasnosťou starých duchovných majstrov a odovzdáva jednoduchý a pritom hlboký odkaz: **Najpriamejšia cesta ku šťastiu a spokojnosti je schopnosť naplno žiť v prítomnosti.** Jeho jasné posolstvo a presvedčivé slová objasňujú filozofiu, ktorej paralely nachádzame v budhizme. Tajomstvo spočíva v uvedomení si skutočnosti, že naše ego sa upína na minulosť (hoci sa už nedá zmeniť) a budúcnosť (hoci ju nemôžeme poznať). Pochopenie, že jediná skutočná realita je prítomný okamih, umožňuje zbaviť sa neplodného pripútania k predstavám a naplno prijať život. Traumy a utrpenia z minulosti, strach a obavy z budúcnosti nás oberajú o radosť zo života len vtedy, ak si to pripustíme. Môžete to zmeniť. Táto kniha vám bude výborným sprievodcom. Nahrali: Matej Landl a Milena Minichová.



• **www.eckhart-tolle.sk**

VÝPRAVY ZA POZNANÍM – TERAZ UŽ AJ AKTUÁLNE SPRAVODAJSTVO A E-SHOP.



• **www.spravycezokno.net**

• Niečo sa deje

CEZ OKNO

Už štyri a pol roka je na svete unikátny internetový denník www.cez-okno.net, ktorý prináša netradičný pohľad na veci okolo nás. Zdravie, alternatívna medicína, mystika, spiritualita, ezoterika, ale aj záhady a iné civilizácie – to všetko sú témy, do ktorých môžete hlbšie nazrieť pri pohľade CEZ OKNO. 7 tisíc článkov, 7 miliónov návštev, bezmála 27 miliónov prezretých stránok... čísla hovoria sami za seba. Niečo sa okolo nás deje a progresívny portál má pre vás toľko noviniek, že z toho vznikla samostatná relácia – internetové televízne spravodajstvo: **www.spravycezokno.net**, kde nájdete zaujímavé postrehy a reportáže. Máte digitálny fotoaparát alebo kameru a chuť spolupracovať? Ozvite sa na adresu: spravy@cez-okno.net. Novinkou je aj nový e-shop, kde nájdete ten naj výber všetkého dôležitého pre zdravie a pohodu. Surfujte a vyberajte na **www.shopcezokno.net**. Určite si vyberiete niečo užitočné pre seba, alebo pre svojich blízkych.

• Cestovanie

DOKONALÁ NAVIGÁCIA

CHYSTÁTE SA NA JARNÚ LYŽOVAČKU? NEZABUDNITE SI VERNÉHO POMOCNÍKA NA CESTY.

Voľba vhodnej navigácie do auta je jednou z dôležitých vecí, ktoré vám nesmú pri balení na jarnú lyžovačku chýbať? Vhodnú funkčnú kombináciu vám zabezpečí navigácia MIO SPIRIT 697 FULL EUROPE, ktorá ponúka všetky nevyhnutné prvky na cesty a dokonca čosi viac. Obsahuje doživotnú aktualizáciu máp, rýchly prístup k naposledy navštíveným destináciám, hlasové ovládanie a funkciu, ktorá vám vždy pomôže nájsť vaše zaparkované auto.

Model MIO SPIRIT 697 navyše obsahuje RDS-TMC prijímač na príjem aktuálnych dopravných informácií. **Navigácia je vybavená pokročilými technológiami** plánovania trasy, ktoré vždy vyberú tú najideálnejšiu cestu a tiež funkciou parkovací asistent, ktorá poskytuje veľkú výhodu pri hľadaní parkoviska. Výhodou je taktiež veľký 5" displej, ktorý slúži nielen na komfortnejšie ovládanie navigácie, ale aj na väčšiu bezpečnosť.



• **Navigácia MIO SPIRIT 697 FULL EUROPE | www.lctrading.sk**

• Dokonalý relax

CHATEAU HERÁLEC★★★★★



SYMBIÓZU LUXUSU, ODDYCHU A POHODLIA NAJLEPŠIE VYSKÚŠATE SAMI NA SEBE.

• **www.chateauheralec.com**

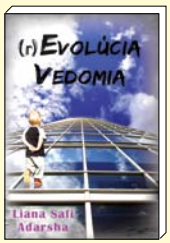
V dnešnom uponáhľanom svete, kde sa stres stáva čoraz istejšie prirodzenou súčasťou nášho bytia, občas zatúžime po mieste, kde akoby zastal čas. Ticho, pohodlie, hrubé múry zámku, šum vetra, ktorý sa pohráva s konármi stromov v parku, malebné okolie a k tomu luxus a starostlivosť na najvyššej úrovni – to všetko ponúka nový päťhviezdičkový Boutique Hotel & Club Resort Chateau Herálec. Ďaleko od ruchu veľkomiest, ukrytý v regióne českej Vysočiny, vás čaká renesančný zámok zo 16. storočia, ktorý majitelia pretvorili na oddychový wellness rezort s jedinečnou atmosférou. **Zmes histórie a umenia, pohodlia a luxusu** na vás dýcha na každom kroku. Je ľahké podľahnúť pocitu prázdnoty a nechať sa unášať esenciálnym bytím. Aj keď Chateau Herálec ponúka množstvo atraktívnych aktivít, možno sa vám bude chcieť len tak si užívať komfort zámku a očarujúceho wellness centra, alebo popíjať kvalitné vínko pod historickými klenbami...

KNIŽNÉ TIPY

text_Peter Verček

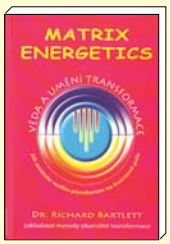
• Liana Safi Adarasha

(R)EVOLÚCIA VEDOMIA



HADOHLAS GROUP | 2012 | www.revoluciavedomia.sk, www.hiraxshop.sk, www.ibookmarket.sk

2012 – koniec sveta alebo nový začiatok? Ako funguje myseľ? Dokážeme stíšiť tú večnú vravu vo svojej hlave? Sex – brána do neba, či do pekla? Je homosexualita chorobou? Muži verzus Ženy –musíme neustále spolu bojovať? Majú dnešné náboženstvá ešte nejaký zmysel? Je morálka iba maskou za ktorú sa skrývame? Dokážeme ešte prežiť vo svete peňazí – kapitalizmu? Kniha (R)EVOLÚCIA VEDOMIA vám odpovie nielen na tieto otázky, ale aj na mnoho ďalších. Autorka hovorí, že je nutnosťou zmeniť veľa zaužívaných pravidiel a spoločenských konvencií, ktoré dnes fungujú najmä na princípe pretvárky a pokrytectva. „Táto zmena však musí nastať najskôr individuálne – v každom človeku na úrovni jeho vedomia."



• Dr. Richard Bartlett

MATRIX ENERGETICS

VEDA A UMENIE TRANSFORMÁCIE

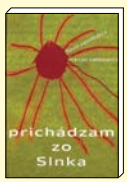
ANCH BOOKS | 2012 | www.anch-books.eu

Táto kniha by sa mohla volať aj „Cesta moderného šamana", pretože Richard Bartlett pochopil a prijal za svoje základné princípy prírody, ktoré nám všetkým umožňujú byť spolutvorcami našej osobnej reality, či už si túto rolu vedome vyberieme alebo nie. Matrix Energetics je komplexným systémom, je cestou transformácie človeka s využitím jeho vlastných samoliečiteľských schopností. Táto transformácia sa deje na kvantovej úrovni prostredníctvom komunikácie s energiou a informáciami, ktoré vytvárajú realitu. Využitie tejto metódy je obmedzené len ľudskou predstavivosťou. Ktokoľvek tak môže transformovať realitu na kvantovej úrovni a pozorovať rozmery tejto zmeny vo veľkom. **Matrix Energetics však nie je vo svojej podstate technikou, je kompletnou zmenou vedomia.** To, čo sa nám pri využití metódy Richarda Bartletta javí ako „čistý zázrak", je vo svojej podstate cielená manipulácia s energiami a informáciami, ktorá sa zakladá na Barlettovej teoretickej štruktúre reality, ktorá sa pomerne výrazne odlišuje od nášho konvenčného spôsobu myslenia. Ako živočíšny druh sa prostredníctvom takýchto poznávacích procesov presúvame z časopriestorového vedomia do vedomia frekvenčnej sféry, v ktorej nie je naše vnímanie limitované fyzickou vzdialenosťou ani časom. Kniha je popretkávaná osobnými príbehmi autora, delí sa s nami o cenné skúsenosti, ktoré sprevádzali Bartletta na ceste k tomu, že sa nakoniec rozhodol podeliť o svoje poznanie a začal pomáhať ľuďom pri riešení ich vlastných zdravotných či emocionálnych problémov.

Vo vydavateľstve Anch Books vyšli aj tieto zaujímavé tituly:





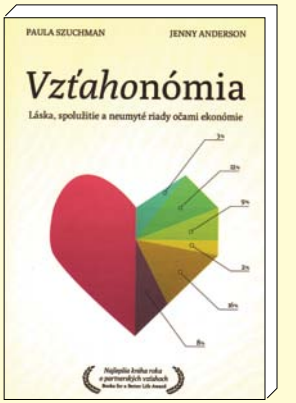



• Paula Szuchman – Jenny Anderson

VZŤAHONÓMIA

LÁSKA, SPOLUŽITIE A NEUMYTÉ RIADY OČAMI EKONÓMIE

Premedia Group | 2012



Zdá sa vám pritiahnuté za vlasy, že knihu o vzťahoch napísali dve ženy? Že by to bol ďalší útok z feministického tábora? Nie, nie. Odložte nabok predsudky a ponorte sa s otvorenou mysľou do tejto vtipnej a ľudsky prístupnej analýzy manželského či partnerského spolužitia. Spoznáte príbehy iných ľudí, ktorých problémy sa vždy zdajú byť malicherné a ľahko riešiteľné v porovnaní s tými našimi vlastnými. Možno nám to však umožní lepšie pochopiť aj naše vlastné životy a tiež tie „náhodné" zakopnutia, ktoré nás sprevádzajú na ceste za vlastným šťastím. Kniha však okrem príbehov ponúka aj riešenia, je tak trochu návodom či manuálom. Treba uznať, že spojenie ekonómie a medziľudských vzťahov zaváňa všeličím... Ale tento sprievodca odhaľuje tajné zákutia našej psychiky a my tak nakoniec pochopíme, že riešenie problémov je oveľa jednoduchšie a priamočiarejšie ako by sa mohlo zdať. Čitateľ sa tak dozvie, aké „záhady" sú ukryté za nenávidenou deľbou práce v domácnosti, prečo je niekedy dobré nechať si veci uležať v hlave do rána, ako averzia voči strate ovplyvňuje naše rozhodovanie alebo čo si počať s morálnym hazardovaním vo vzťahu. Prostredníctvom desiatich pravidiel autorky predstavujú štandardné životné situácie zo života ľudí vo vzťahoch videné optikou ekonómie. Ako to už v živote býva, niekedy si partnerské dvojice urobia zo života peklo a prinajmenšom sa ukrátia o veľkú porciu telesného či duševného porozumenia, ktoré nám dokážu dlhodobé vzťahy a manželstvo ponúknuť. Akokoľvek, vždy to je ich voľba. **Je manželstvo špekuláciou?** Rozhodne áno – zakladá sa totiž len na optimistických predpokladoch, žiadny výskum či analýza faktov. Je to jedno z najšpekulatívnejších rozhodnutí, aké existujú. Nie sú žiadne argumenty, že sa takáto špekulácia vyplatí, ale aj tak sa ľudia do nej vrhajú v nádeji, že v ich prípade sa investícia vyplatí. **Avšak jediný spôsob, ako sa dajú šance na úspech zvýšiť, je brať manželstvo ako dlhodobú investíciu, ktorej sa nevzdáte ani v čase krízy, poklesu výnosov či protestov akcionárov. Poďme sa teda zoznámiť so Vzťahonómiou – umením využívania ekonómie na minimalizáciu konfliktov a maximalizáciu návratnosti najväčšej životnej investície – manželstva.** Koniec-koncov, ekonómia je vo svojej podstate vedou o spôsobe ako ľudia, podniky a spoločnosti prerozdeľujú svoje obmedzené zdroje. Analógia je jasná – vo vzťahu je to obdobné – ako naložiť so zdrojmi, ktoré sú k dispozícii – s časom, energiou, peniazmi a libidom tak, aby si nakoniec všetci to vzájomné spolužitie užili. V knihe nájdeme rady, ako využiť základné ekonomické princípy na to, aby sme získali z týchto zdrojov čo najviac. Teda: viac sexu, menej špinavého riadu, viac efektívnej komunikácie a tak podobne. A tak sa dostávame k najrôznejším otázkam. **Čo nás môže naučiť Adam Smith a komparatívne výhody o deľbe práce v domácnosti?** Predovšetkým to, že niekedy stačí zmeniť veľmi málo, aby sme začali naše zdroje využívať oveľa efektívnejšie. **Napadlo vás niekedy, že prečo strata bolí viac než zisk teší, a že aj malá strata vedie k prudkému poklesu spokojnosti?** Je za tým averzia voči strate, ktorá deformuje našu realitu a tým aj naše rozhodovanie (čitatelia s hlbším záujmom o túto oblasť sa určite radi vrhnú do tajomných vôd behaviorálnej ekonómie). **Dá sa nakresliť graf dopytu po sexe?** Určite áno. Dá sa dokonca použiť na to, aby sme svoj sexuálny život zlepšili. **Myslíte, že morálny hazard sa týka len bánk a finančnej krízy?** Ani zďaleka. Priznajme si, ako často podstupujeme morálny hazard vo vzťahoch. Predstava nenesenia dôsledkov za svoje konanie môže byť lákavá... Určite by ste chceli vedieť, **ako Chruščovove stratégie spojené s Kennedyho manipuláciou môžu zabezpečiť šťastné manželstvo.**

Takže na záver: táto kniha vás dokáže nielen pobaviť alebo aj poučiť. Minimálne bude jej čítanie dobrým dôvodom, prečo odložiť umývanie riadu na neskôr.

MYSLENIE

„NIČ NIE JE ZLÉ, POKIAĽ SI TO NEMYSLÍME.“

(William Shakespeare)



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

VŠETKO MÁ IBA TAKÝ VÝZNAM, AKÝ TOMU PRIPÍŠEME

Ak dokážete ovládať svoju myseľ, ste na najlepšej ceste, ktorá vedie k stavu bez mysle. Niežeby myseľ zmizla, ona tu bude stále, ale stíchne. A ak myseľ dokáže stíchnuť, objavia sa úplne nové možnosti, otvorí sa nový kanálik plný kreativity, pretože to je podstatou existencie – kreativita. To ticho, o ktoré sa zo začiatku budete musieť usilovať, bude čím ďalej, tým viac prirodzenejšie. **Tento stav predstavuje meditácia – ticho – kde už neexistuje nič, len čistá a bezhraničná láska, vaše skutočné bytie.**

Znie to tak jednoducho ako nejaký reklamný slogan, tzv. „teaser na človeka“. A vy si hneď začnete myslieť: „... ale veď kto iný ako ja ovláda moju myseľ?!“

Ale ako často ste naozaj „ticho“? Skutočne vás neobťažuje ten hlas, ktorý neustále niečo komentuje? Večná vrava a paradoxne skoro stále o tom istom. Pretože myseľ nie je kreatívna – myseľ je mechanická. Je to vaše ego. **Ego nie ste vy. Ego je spoločnosť. Ego je ilúzia, ktorej sa dá najľahšie uveriť, a je na ňom postavený celý svet.**

Tvoríme si svoju realitu. Svojimi myšlienkami. Znie to trochu absurdne, ale je to tak. Vesmír je vlastne jeden obrovský kopírovací stroj. Všetko, čo vyšlete do vesmíru, má tendenciu stať sa. Lenže vy neovládate svoju myseľ a nedokážete sa sústrediť myšlienkami iba na jednu vec. Denne vami prejde toľko myšlienok, že sa nečudujte, čo vychádza z tohto stroja. Preto to najdôležitejšie, čo pre seba môžete urobiť, je naučiť sa vypínať a ovládať svoju myseľ.

MYŠLIENKA = ENERGIA !

Napíšte si to, prosím, niekam – teraz! Pretože už pár minút po prečítaní tohto textu sa vrátite k starému typu myslenia. Uvedomte si, že na čokoľvek pomyslíte, má tendenciu stať sa. Nenadarmo sa hovorí: dávaj si pozor na to, čo si želáš, môže sa ti to splniť.

Je to veľmi dôležité najmä v tomto období, pretože s dátumom 21. 12. 2012 sme prešli k oveľa vyšším vibráciám, vďaka ktorým sa zvýšila aj rýchlosť zhmotňovania myšlienok.

Minulosť neexistuje! Budúcnosť neexistuje! Je len prítomný okamih! Tu a teraz!

Ani to nie je schopná „len tak“ akceptovať vaša hlava. Stále o niečom pochybuje. O všetkom. Skutočne existuje iba prítomnosť. Ak pochopíte a porozumiete tejto pravde, spadne z vás obrovské bremeno. Pretože všetky problémy existujú buď v minulosti, alebo v budúcnosti. Iba vaša hlava ich stále živí. Všetko je iba situáciou,

ktorú treba riešiť. Myseľ to nazýva problémom. A vy ten „problém" ťaháte všade. Domov, do práce, ku kamarátom... všade. Neviete si len tak užívať čaro prítomného okamihu, stále musíte niečo riešiť. Ale to nie ste vy – je to vaša myseľ.

Všetky „múdre" knižky sú iba o spôsoboch myslenia. Chcete peniaze? Myslite na to, ako žijete v hojnosti! Chcete lásku? Obklopte sa láskou v akejkoľvek podobe! Chcete zdravie? V prvom rade si vyliečte myseľ!

Každá myšlienka je nositeľom energie. Emócia, ktorá ju sprevádza, je jej silnou podporou. Preto sa napríklad cítite veľmi zle, ak na vás niekto útočí. Svoju negatívnu energiu prenáša na vás a vy, ak sa neviete brániť, celú ju absorbujete. Je to len hra energií. Výmena energií. Vždy to tak bolo, aj je, či si to uvedomujete alebo nie. Každý útok je v konečnom dôsledku iba volaním o pomoc.

Najlepšie, čo môžete urobiť, je, že sa naučíte pozorovať samého seba. Odosobnite sa od svojej mysle. Staňte sa pozorovateľom situácie napriek tomu, že sa na nej zúčastňujete. Použite myseľ ako nástroj – počítač. Urobte si analýzu, ale začnite od seba. Všetko je len vaše zrkadlo, aj keď sa tomu spočiatku len veľmi ťažko verí.

Ak sa však cítite z akéhokoľvek dôvodu nahnevaní, nehovorím vám, aby ste túto emóciu potláčali. Dajte jej voľný priebeh, ale nesnažte sa do toho zapojiť ďalších ľudí. Choďte sa niekam vykričať, vybúchajte to do vankúša... akokoľvek uvoľnite svoju emóciu, ale nehádžte ju na druhých ľudí. Je to to najjednoduchšie sebecké riešenie.

Keď vás niekto urazí, musíte v prvom rade prijať to, čo hovorí. Iba tak môžete zmeniť podvedomú reakciu na vedomý čin. Ale na to, aby ste to skutočne prijali a zbytočne nebojovali, sa potrebujete najskôr stíšiť a otvoriť... **Súčasťou duchovného rastu je, že nič nepotláčate, ale nesiete za to úplnú zodpovednosť. Stať sa celistvým a slobodným na emocionálnej úrovni je jednou z najdôležitejších úloh, ktoré máme prekonať.**

„Pozitívne myslenie" sa v poslednom čase skloňuje čoraz častejšie. Ale stále je len v plienkach. Je to ako reklamný slogan, ktorý hučí zo všetkých strán, a preto vás už ani nenapadne sa nad ním zamyslieť, skôr naopak – obťažuje vás.

KEĎ UŽ „MUSÍTE" MYSLIEŤ... MYSLITE POZITÍVNE!

Dá sa to?! V dnešnej dobe?! Veď sa len pozrite, čo všetko sa deje! Ako môžeme v tomto svete myslieť pozitívne?! Veď sme denne svedkami toľkých tragédií! Do akej miery sa však týkajú vašej osoby? Ak máte pocit, že sa vás to týka, robte s tým niečo! Alebo sa tým skutočne nezaťažujte.

Keď sa ocitnete v situácii, v ktorej sa necítite harmonicky, skúste sa zastaviť. Urobte si päť hlbokých nádychov a výdychov. Uveďte svoje bytie do neutrálu. A potom už len použite myseľ ako nástroj.

Ak vám to spôsobila nejaká ľudská hlúposť (najčastejšie), ako to ovplyvníte tým, že vy sami sa budete utápať v negatívnych myšlienkach? Zožierať sa niečím, čo už svojím trápením neovplyvníte. Najlepšie, čo môžete urobiť, je nechať to tak. Všetko sa vyrieši aj bez vás. Ak však musíte konať, skúste začať konať ako človek rozumný. Nikdy nikto nič podstatné nevyriešil keď ho ovládali emócie.

Emócie však nie sú pocity. Tie vychádzajú z vášho vnútra, keď ste pokojní, a sídlia v bruchu. Emócie prichádzajú zvonka, vždy ich spôsobuje nejaký vonkajší činiteľ, či situácia – nie sú vami, len sa nimi nechávate ovládať.

Myseľ je iba biopočítač. Vyznačuje sa funkčnosťou, ale nemá vedomie. Je to robot naprogramovaný spoločnosťou, spomienkami, vedomosťami – faktami. Myslením vlastne neustále niečo hodnotíte. Pozriete sa na niečo a myseľ v momente začne rozprávať. Je to ako keď do googlu zadáte slovo a hneď k nemu nabehne tisíc odkazov, ktoré tam už niekto vložil. Myseľ sa iba opakuje, kreativita nie je jej vlastnosťou. Kedykoľvek prehovorí, zavádza vás do zabehnutých koľají. Skúste urobiť niečo inak a ona nad vami stratí moc.

Urobte každý deň niečo nové! Prekvapte svoju myseľ a ona nad vami stratí nadvládu.

Celý život sa učíte, ako ju používať, ale nikto vám nikdy nepovedal, ako ju zastaviť. Cestou na vypnutie mysle je meditácia. Musíte sa však naučiť presunúť svoju pozornosť na vedomie – bytie. Nikdy však nekonajte nasilu. Myseľ sa nedá zastaviť úplne. To je nemožné. Nebojujte – pozorujte. Zistíte, že za každou myšlienkou je medzera, a tá sa bude časom zväčšovať, až jedného dňa zistíte, že ste úplne pokojní, centrovaní, vyrovnaní a harmonickí. Nebudete už viac bojovať so svojimi emóciami, ale ich pochopíte. Pretože -- ak nedokážete v tichu robiť tie najzákladnejšie potreby -- všetko ostatné bude iba reakciou, a nie činom. Reakciou na základe minulosti.

Dokonalosť človeka neexistuje. Ak chce byť človek skutočným človekom, musí existovať spontánne – z okamihu na okamih! To je dokonalosť okamihu. **A ak ste v tom okamihu stopercentne prítomní, ste dokonalí!**

Pozorovanie je cesta, no dajte si pozor, aby sa z neho nestal cieľ. Doteraz ste boli zvyknutí pozorovať druhých, je to vaše najväčšie hobby! Začnite skutočne pozorovať seba! **Staňte sa skutočne vedomým...**

JASNOVIDEC

OČAMI JOZEFA BUKAIA

ROK 2013
ČO NÁS ČAKÁ?

Je možné, že slovenské hory opäť postihnú prírodné katastrofy, ale nebude to nič také, čo by ľudia nevedeli riešiť. V mestách bude vládnuť obrovská dynamika, najmä v Bratislave sa môže nahromadená negatívna energia pretaviť do negatívnych emócií, politických protestov a rasových neznášanlivostí. V blízkych medziľudských vzťahov však bude vládnuť oveľa väčšia harmónia ako doteraz a vzájomné pochopenie v takej miere, na akú sme neboli zvyknutí. To sú dobré správy. Ľudia sa začnú mať radšej, budú si viac vážiť jeden druhého, oceňovať opäť pravé hodnoty, ktoré už prestali rozoznávať a vzájomne si pomáhať. Konečne zavládne súlad a symbióza. Čo sa týka diania vo svete, najdôležitejším momentom bude nový objav v medicíne, ktorý bude prevratom v liečbe civilizačných ochorení. Je však možné, že ľudstvo zasiahne nejaká epidémia zabudnutého ochorenia z minulosti, ktorému sa budeme vedieť len ťažko brániť a vedci budú musieť vynaložiť veľké úsilie na to, aby ovládli ochorenie, ktoré má naša civilizácia zdanlivo už dávno za sebou.

KRÍZA
ČO, KEDY A AKO SI S ŇOU PORADIŤ?

Všade sa o nej hovorí a každý sa obáva, čo len s nami bude... V podstate nebude NIČ. Ako každá kríza, aj toto je len fabulácia veľmocí, ktoré pracujú s fiktívnymi peniazmi. Z histórie však vieme, že po každej kríze vždy nasledovala vojna, ako jej nevyhnutný dôsledok. Nebude to inak ani tentoraz. Budeme však očitými svedkami celkom inej zrážky síl, vojny energií, tzv. nebeskej vojny. Kríza rýchlo zanikne, pretože ju my ľudia v novom čase a dimenzii jednoducho nebudeme vnímať. Do popredia sa dostanú celkom iné hodnoty a všetko sa bude merať iným meradlom. To, čo môžeme urobiť, je zamerať sa náš vnútorný duchovný svet, ten môžeme riešiť. Netreba venovať pozornosť vonkajším javom, ktoré nedokážeme ovplyvniť. Otázka je, či sme my naplnení a spokojní. Ak áno, potom sa nás žiadna kríza nedotkne.

Mám nový vzťah, ešte sa len rozvíja, chcela by som vedieť, či máme spoločnú budúcnosť? Ďakujem.
ANNA, 32 rokov

Milá slečna Anka,
žiaľ z môjho pohľadu sa tu ešte o nejakom vážnom vzťahu ešte nedá! Toto je dosť neistá budúcnosť a povedal by som skôr, že to stroskotá práve tam, kde by sa skutočný vzťah mal posilniť. Akonáhle partner zistí hlbšie, v akej situácii vo všeobecnosti ste a že to vôbec nie je ľahké, môže sa stať, že pred problémom utečie a zostanete na všetko zas len sama. V každom prípade, ak chcete, aby z toho bol kvalitný vzťah s pevnými základmi, mali by ste hneď od začiatku otvoriť dvere aj do tých nie najkrajších komnát vášho životného domu. Podľa môjho videnia sa tak ľahko v partnerstve vzťahu neustálite a v najbližšej dobe ani nebudete mať dlhodobý monogamný vzťah. Ale vedzte, že aj sama ste si istou formou vinníkom, nakoľko sa vnútri miestami podceňujete, ale zas na druhej strane máte pocit, že s mužmi a vo veciach lásky to viete. Je to sebaklam, neviete v tomto smere práve nič a stále sa snažíte seba aj všetko okolo kontrolovať a byť v pozore. Toto je práve to, čo môže odpudiť potenciálneho partnera. Keby ste nechali veci voľne plynúť a unášať sa vánkom lásky, ktorý okolo vás plynie určite by vám to prospelo viac. Vy si ale len zapchávate všetky dýchacie otvory, lebo máte strach, že keď tomu dáte voľný priechod, zadusí vás to. Napokon vás aj poteším. Približne do 3 –7 rokov sa konečne v partnerskom živote usadíte a budete mať stopercentný vzťah. Ako sa hovorí, NA DOBRÉ SA DLHO ČAKÁ....

Som dva roky bez priateľa. Chcela by som vedieť, kedy si nájdem frajera, s ktorým to bude vážny vzťah s budúcnosťou... a kde ho stretnem. Zaujíma ma tiež, či budem úspešná v práci. Rada by som schudla, ale zatiaľ mi to veľmi nejde, podarí sa mi to niekedy? Napokon by som chcela vedieť, či ma v živote nečaká niečo zlé, čo ma položí na kolená...
PATRÍCIA, 25 rokov

Paťka,
keby ste neboli lovkyňou mužov s veľkým egom a sebavedomím, už dávno by ste



partnera mali. Priťahujú vás, pretože aj vy sama rada pôsobíte príliš sebaisto a trochu namyslene. Je to pravdepodobne len obrana, ale práve to možno bráni mužom preniknúť bližšie k vám. Každý si totiž pomyslí, že takáto baba už dávno niekoho má. Svojím postojom a vyžarovaním pritiahnete len tých, ktorým nepôjde o vás, len o sex. Je načase zmeniť postoj a chovať sa uvoľnenejšie, úprimnejšie a prirodzenejšie. Nič nehrajte, ste krásna mladá žena, nemusíte nič predstierať. Zraniteľnosť je niekedy príťažlivejšia ako sebaistota. Určite si zaslúžite normálny partnerský vzťah. Vidím u vás muža, ktorý leští poháre. Môže to byť veľmi šikovný barman, alebo majiteľ reštaurácie. Je svetlovlasý, ale pokožku má tmavšiu, akoby ani nebol Slovák. Svoju lásku nájdete v zahraničí. Čo sa týka práce, nevidím zatiaľ žiadne zmeny, pravdepodobne budete ešte študovať, ale neskôr cítim v pracovnej oblasti aj zahraničné cesty. A vaša fyzická stránka? Viac si verte. Keď sa dokážete vy prijať taká, aká ste, pripustíte si aj novú lásku a kilá navyše vás nebudú trápiť. Veď každému sa páči niečo iné. Kde je napísané, že tie štíhle ženy sú najpríťažlivejšie? ☺

S manželom sa snažíme už vyše roka o dieťa. Kedy sa nám to podarí? Budeme mať s manželom dlhodobý a šťastný vzťah? Zaujíma ma aj moje zamestnanie, najmä to, či by som mohla aj samostatne podnikať v niečom, alebo je pre mňa lepšie byť zamestnaná. Ešte by som sa rada spýtala na mojich rodičov. Mávajú dosť krízové situácie. Rozídu sa niekedy? Ďakujem vopred za odpovede.
Zorka, 23 rokov

Nič sa nebojte.
Dieťa budete mať do 2 a pol roka so svojím manželom (aj keď sa priznám, že žiadneho necítim...). Skúste si zobrať na pomoc čaj z Pivonky lekársku – použite koreň aj kvet. Vy nemáte žiadne zdravotné prekážky, ktoré by bránili otehotneniu, skôr to bude u partnera. Bez lekárskej pomoci to pravdepodobne nepôjde, ale napokon sa to podarí.
A vaši rodičia? Hm, to je ošemetná téma. Už dávno tento vzťah nie je harmonický a oddelia sa do troch rokov. Vedzte však, že im to len prospeje. Je to určite lepšie riešenie, ako keby mal byť každý z nich po zvyšok života nešťastný...

JOZEF BUKAI

Mladý muž s uhrančivým pohľadom má len 28 rokov a je dnes asi najznámejším jasnovidcom, ku ktorému chodia po radu celebrity aj politici. Dare vyveštil Rytmusa a medzi jeho klientov paria mnohé známe tváre šoubiznisu. Jeho schopnosti využíva aj polícia. Jozef bol od malička zvláštne dieťa. Že je jasnozrivý, zistili jeho rodičia v ôsmich rokoch, kedy vlastnej babke presne popísal jej rodný dom so zariadením a oblečením v skrini. Rodičia ho okamžite odvliekli k psychologičke. Keď však malé chlapča psychologičke popísalo jej momentálnu životnú situáciu a pošeplo správne riešenia, psychologička pochopila, že existujú veci medzi nebom a zemou a odporučila rodičom vychovávať chlapca ďalej tak, aby jeho mimoriadne schopnosti zostali zachované. Jozef Bukai vidí. Veci, ktoré sa udiali, vaše momentálne rozpoloženie, vaše možnosti i vaše túžby. Aj keď je budúcnosť v rukách každého z nás, správna navigácia a zorientovanie sa v momentálnej situácii, často uľahčia rozhodovanie človeka kadiaľ ďalej ísť...

OSOBNÉ STRETNUTIE S JOZEFOM BUKAIOM SI DOHODNITE TELEFONICKY:
0910 175 441

OTÁZKY DO PORADNE S JASNOVIDCOM ADRESUJTE NA:
horoskopy@alternativ.sk

Vy sa pýtate, numerologička radí!

NUMERØLØGICKÁ PØRADŇA

Mám 21 rokov a od 15-tich sa starám sama o seba. V poslednom čase však musím riešiť náročnejšie finančné záležitosti. Zomrel mi otec, po ktorom zostali dlhy a maminka veľmi nestojí na vlastných nohách, ani byt, v ktorom bývame nepatrí celkom nám. Je predmetom dedičského konania po starých rodičoch. Mne sa darí dobre, som samostatná a viem sa uživiť. Dokážem však vyriešiť a zaplatiť všetko, čo ma čaká, a postarať sa o mamu? Mala by som zostať pri podnikaní alebo sa radšej zamestnať? Bude mi môj priateľ v budúcnosti trochu väčšou oporou? Ďakujem.

Silvia 9. 4. 1992
Michal 18. 5. 1990

Ste veľmi šikovná a schopná mladá žena, ktorej už život ukázal, že bytie nie je len prechádzka ružovým sadom. Vaše náročné obdobie vás teraz dosť vyčerpáva, budete potrebovať aj právnickú pomoc. Ale vy to zvládnete, aj keď udalosti, ktoré prídu, môže sprevádzať plač i zúfalstvo. Ako však prekážky prídu, tak i odídu. Váš priateľ je múdry a inteligentný, pomôže vám v rámci svojich možností, no vy ste aj tak zvyknutá pomôcť si sama sebe. Čo sa týka podnikania, to je pre vás priam predurčené. Bude sa vám dariť!

Posledné 3 roky priťahujem partnerov, ktorí sa nechcú viazať. Vo vzťahoch zažívam turbulencie a veľké sínusoidy. Som už vyčerpaná a sklamaná, už si začínam myslieť, že nevhodných adeptov priťahujem podvedome. Zaujímalo by ma, či sa to v blízkej dome zmení, alebo či mám odísť natrvalo do zahraničia, kde ma to stále veľmi ťahá. Pravidelne tam totiž odchádzam aspoň na pár dní.

Katarína 16. 1. 1987

Užívate si slobodu, no zároveň si uvedomujete, že by ste si chceli vybudovať stabilný vzťah. Najbližší rok nemáte najvhodnejší čas na budovanie vzťahov. Skôr by som vám odporúčala nerobiť zásadné zmeny v živote, zamerať sa viac na seba a trošku na sebe popracovať. Máte totiž schopnosť pokaziť si vzťahy tým, že poviete niečo, čo vás potom mrzí, ale už sa to nedá zobrať späť. Ak toto zmeníte, nič vám nebude nebrániť vybudovať si trvalý vzťah. Roky 2014, 2015 budú pre vás vhodné na životné zmeny.

Pred približne dvoma rokmi sa mi zastavil hormonálny systém. Už dlhší čas by som si veľmi želala, aby sa znovu naštartoval a aby som zase začala rásť a vyvíjala sa. Vedeli by ste mi povedať, kedy sa to stane? Alebo čo viac môžem pre to urobiť?

Liana 22. 9. 1994

Naše telo sa správa tak, ako sa my správame k nemu. To vaše vám takto chce naznačiť, že ho potrebujete vyčistiť. Znamená to: upraviť stravu – vylúčiť vyprážané jedlá, kolové nápoje, fast food... a stravovať sa zdravo: zelenina, ovocie, ľahké jedlá, ktoré neprekysľujú organizmus. Ak k tomu pridáte viac pohybu, vaše telo sa naštartuje a odmení sa vám za túto starostlivosť. Držím vám palce.

Nedávno som sa začala stretávať s novým mužom. Máme šancu na vzájomný trvalý vzťah?

Žuzana 2. 7. 1983
Edo 15. 1. 1982

Túžite po trvalom vzťahu a stretnutia s Edom sú preto pre vás nádejou aj príjemným spestrením. Z dlhodobého hľadiska by však bol tento vzťah pre vás dosť problematický.

Hľadajte si partnera menej zásadového a viac pohodovejšieho. Do vašich budúcich narodením máte veľkú šancu takého nájsť. Je len na vás, aby ste sa na svet okolo seba pozerali s naširoko otvorenými očami. „ON" už niekde čaká, len vy ho ešte nevidíte...

Chcela by som sa spýtať, ako bude ďalej pokračovať môj vzťah. Mali sme s partnerom problémy, bol na mňa veľmi zlý – mala som z neho strach, potom som od neho odišla, a vtedy prišiel zlom a on sa zmenil na nepoznanie. Trvá to pol roka, ale ja ho už nemilujem... chcem od neho odísť, no on mi to nedovolí. Neviem ako ďalej. Chcela by som tiež zmeniť prácu, je vhodné obdobie? Ďakujem.

Oľga 6. 4. 1985
Martin 12. 6. 1975

Máte teraz veľmi vhodné obdobie na zmenu práce. Môžete to spojiť aj s odchodom od svojho partnera. „Zmena na nepoznanie" nikdy netrvá dlho. Nájdite si prácu niekde ďalej, čo vám uľahčí odchod, ktorý bude tým pádom postupný a menej bolestný. Ste mladá, máte nárok na plnohodnotný vzťah, nie na „zlatú klietku", ktorá by navyše časom ani nebola zlatá...

Dobrý deň chcela by som sa opýtať na to, či stretnem toho pravého. Pred vyše mesiacom som stretla muža, ale neviem či to má nejakú budúcnosť. Už som dlho sama a navyše pracujem v Rakúsku na turnusy. nNa druhej strane sa už dlho pohrávam s myšlienkou samostatného podnikania, skúsila by som to na budúci rok. Mám sa do toho pustiť? Ďakujem za odpoveď.

Alena 13. 5. 1983
Peter 12. 4. 1972

Život vám doprial užiť si pocit samoty, ale to sa pomaly končí. Stretli ste muža, s ktorým si môžete vybudovať vzťah. Nezačínate však „na zelenej lúke." Ak dokážete obaja prijať veci také, aké sú, môžete vytvoriť pár.
Samostatné podnikanie nie je prechádzka ružovou záhradou a v tomto čase zvlášť. Vám by som ho odporučila za predpokladu, že máte pri sebe niekoho, kto vás bude vedieť usmerniť, podržať a povzbudiť – vy to občas potrebujete.

Chcela by som vedieť, či budem mať v blízkej budúcnosti konečne perspektívny vzťah. Ďakujem.

Andrea 23. 1. 1973

Áno, máte najvhodnejší čas na nový vzťah. Neseďte doma, lebo „perspektívny vzťah" už niekde čaká. Ste samostatná, sebavedomá žena, ktorá si vie v živote poradiť. Muži si o takýchto ženách myslia, že nepotrebujú partnera a tak trochu sa ich boja. Uvoľnite sa, buďte občas trochu „bezradná", dovoľte mužom vo svojom okolí byť „hrdinami". Oni vás budú radi zachraňovať ☺.

Ako sa bude vyvíjať zdravotný stav syna Vladimíra? Mám možnosť ísť podnikať a rada by som vedela, či mi to pôjde? Už dlhšie nie som spokojná v manželstve, často sa hádame, žijeme skôr vedľa seba ako spolu a rozmýšľam nad rozchodom, len sa bojím čo bude a ako to zoberie syn... Za odpoveď pekne ďakujem.

Lenka 3. 7. 1985
Roman 14. 3. 1976
Vladimír 15. 3. 2007

Zdravotné problémy vášho syna sú psychického charakteru. Je veľmi citlivý, na svoj vek veľmi vnímavý, uvedomuje si, čo sa u vás deje a dáva to najavo viacerými spôsobmi - chorobou, ale môžu to byť aj výbuchy hnevu, prípadne sa uzatvára do seba... Takto vám chce povedať, že sa mu to nepáči a že má strach. Snažte sa neriešiť problémy, keď je doma. Veďte ho k niečomu, kde bude môcť inak vyjadriť svoje pocity – šport, tanec, kreslenie...
Ak chcete začať podnikať, priaznivé obdobie máte do ďalších narodenín. Pokiaľ by ste to nestihli, tak odložte začiatok podnikania až po narodeninách v roku 2014.
Váš vzťah bude zrelý a funkčný keď pochopíte, že každý z vás môže aj musí mať svoju vnútornú slobodu. Sloboda = zodpovednosť a tú máte obaja - najmä za vášho syna.

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 –HELA–
(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



AKÝ BUDE ROK **VODNÉHO HADA?**

10. FEBRUÁR 2013 – 30. JANUÁR 2014

Had sa považuje za nebezpečného tvora, vzbudzujúceho strach. Rýchlo sa pohybuje, prudko chytá korisť a jed niektorých hadov je pre človeka smrteľný. Hady však nie sú také hrôzostrašné, ako na prvý pohľad vyzerajú. Ich hebká koža a ladný pohyb fascinuje zrak a mnohé hadie jedy dokázali ľudia premeniť na lieky, tinktúry a krémy. V čínskom zodiacu je Had symbolom múdrosti, inteligencie a rozhodnosti. Často ním však lomcujú emócie a ľahko podľahne rôznym náladám. Navyše, nevie počúvať rady okolia, skúša vždy všetko sám na vlastnú päsť, preto možno mnohí z nás pocítia v prichádzajúcom roku 2013 sklamania z unáhlených rozhodnutí. Had nemá rád márnotratnosť. Preto sa v tomto roku snažte rozumnejšie hospodáriť a neutrácajte na zbytočnosti. Z horoskopu na rok 2013 vyplýva, že rok Hada bude úspešný pre rozvoj vedy a priemyslu, nových výskumov, poznaní a expedícií. Všeobecne bude stúpať túžba po vzdelaní a duchovnom rozvoji. Politická situácia nebude však nebude najpokojnejšia.

ZNAMENIA V ROKU 2013

POTKAN

1948, 1960, 1972, 1984, 1996, 2008

V roku 2013 prajú hviezdy hlavne ambicióznym a súťaživým Potkanom. Budete sa tešiť z priazne Hviezdy 1, ktorá podporí úspech v práci, získate pomoc od priateľov a obchodných partnerov, nemusíte sa báť ani konkurencie. Akékoľvek plány tento rok máte, smelo sa do nich pustite!

BYVOL

1949, 1961, 1973, 1985, 1997, 2009

Hviezdy Byvolom prajú aj v roku 2013 a bola by škoda ich pozitívny vplyv nevyužiť a nepodporiť. Ste na dobrej ceste byť úspešný a polepšiť si aj po finančnej stránke. Na druhej strane vám môže rok Hada priniesť problémy v manželstve a v rodine. Snažte sa všetko riešiť s vnútorným pokojom, chladnou hlavou a otvoreným srdcom.

TIGER

1950, 1963, 1974, 1986, 1998, 2010

Tiger sa tento rok teší z priazne Hviezdy 8, ktorá prináša nadšenie a šancu na získanie bohatstva, úspechu a prosperity. Aj zdravie bude v roku Hada Tigrovi priať. Pod kontrolou však musí mať negatívnu energiu hviezd Traja vrahovia, ktorá môže spôsobovať problémy a straty. Pozor si tiež musí dávať na možné spory a nedorozumenia – doma aj v práci. Proti vplyvom nepriaznivých energií noste ochranné amulety.

ZAJAC

1951, 1963, 1975, 1987, 1999, 2011

Zajac sa v roku Hada 2013 nevyhne problémom, nedorozumeniam a starostiam. Rok 2013 nie je vhodný na zmenu zamestnania, či na sťahovanie. Je to rok vhodný na bilancovanie a premyslenie ďalšieho smerovania. Spoľahnite sa na svoju intuíciu a pokračujte v budovaní toho, čo ste začali v predchádzajúcom roku. V partnerstve a v citoch však bude tento rok pre vás stabilný. Je tu prirodzene šanca aj pre slobodných a nezadaných nájsť si ideálneho partnera. Využite Feng Shui nástroje, symboly a amulety na eliminovanie vplyvu nepriaznivých hviezd.

DRAK

1952, 1964, 1976, 1988, 2000, 2012

Čaká vás vynikajúci a vzrušujúci rok plný nových príležitostí, ktoré si nenechajte ujsť. Bude sa vám dariť vo všetkých oblastiach. Nebojte sa skúšať nové veci a presadzovať nové nápady. Rok praje osobnému rozvoju a rastu, rozširovaniu vzdelania, doplneniu kvalifikácie a znalostí. Je to tiež ideálny rok pre lásku, založenie rodiny a počatie dieťaťa. Všetko pôjde tento rok tou najlepšou cestou!

HAD

1941, 1953, 1965, 1977, 1989, 2001, 2013

Had bude tento rok šťastný, pretože prichádza jeho ideálny čas! Môže urobiť prakticky čokoľvek a nebude vystavený žiadnemu nebezpečenstvu. V roku 2013 bude Had viac myslieť na lásku, ako na prácu. Hviezda 4 praje doterajším aj novým vzťahom a zároveň štúdiu a rozširovaniu znalostí. Dokonca môže Had tento rok zažiť aj nečakané dobrodružstvo v milostnom živote!

KÔŇ

1942, 1954, 1966, 1978, 1990, 2002

Pre Koňa bude rok Hada pokojnejší ako predchádzajúce roky. Bilancujte, tešte sa z toho, čo ste v minulých priaznivých rokoch dosiahli, venujte sa oddychu a obnoveniu energie, potrebnej pre rast v ďalších rokoch. Pre koňa je toto vhodný rok na plánovanie budúcnosti. Čo sa týka lásky, Kôň bude tento rok schopný obetovať svojej láske čokoľvek. Mal by však vedieť, že v roku Hada to nebude tá pravá...

KOZA

1943, 1955, 1967, 1979, 1991, 2003

Pre Kozu môže byť rok 2013 zlomovým. Môže sa pustiť do nových vecí a skúšať čokoľvek. Nebojte sa výziev, flexibilne reagujte na zmeny, sledujte, čo sa okolo vás deje a chopte sa každej zaujímavej príležitosti. Pozor však na ohováranie. Prostredníctvom prvku Drevo podporíte rast a úspech. Problémom môže byť tento rok zdravie, budete náchylnejší na ochorenia, pretože vaše znamenie bude ovplyvňovať hviezda chorôb.

OPICA

1944, 1956, 1968, 1980, 1992, 2004

Opica sa bude v roku 2013 cítiť unavená, vyčerpaná, bez energie a zvyčajného nadšenia. Tento rok jej prinesie zdravotné problémy a iné komplikácie. Nájdite si tento rok čas na odpočinok a relaxáciu. Obklopte sa energiou prvku Zem – polodrahokamami, ktoré posilnia vašu vitalitu. Našťastie je Opica pre každého taká užitočná, že si vždy nájde svoje miesto v spoločnosti. V kariére sa môže tento rok stať dokonca veľmi kľúčovou pre vplyvné osoby.

KOHÚT

1945, 1957, 1969, 1981, 1993, 2005

Rok Hada bude pre Kohútov pokojnejší ako predchádzajúci rok. Dôležitá pre vás bude predovšetkým nová perspektíva v podnikaní. Naďalej sa vám bude dariť v práci. Snažte sa brať veci s ľahkosťou, tak ako prichádzajú. Buďte však ostražitý a dajte si pozor na "útok od chrbta". Vaše znamenie ovplyvňuje tento rok aj Hviezda strát, prinášajúca krádeže, úrazy, vlámania. Chráňte seba, ale aj svoj dom. Využite vhodné amulety a nástroje Feng Shui.

PES

1946, 1958, 1970, 1982, 1994, 2006

Šťastie a radosť prinesie rok 2013 ľuďom narodeným v znamení Psa. Hviezda Nebo prináša prosperitu, úspech, šťastie a hojnosť. Veľmi úspešní môžu byť Psy najmä v oblasti vedy a filozofie. Aj keď to bude vcelku pozitívny rok, pokaziť vám ho môžu krádeže, vlámania alebo úrazy. Zvoľte ochranu v podobe vhodného amuletu.

PRASA

1947, 1959, 1971, 1983, 1995, 2007

Čaká vás výborný a šťastný rok. Budete sa tešiť z dobrého zdravia, budete plný energie a vitality. Obklopte sa energiou prvku Drevo, ktorá vám prinesie úspech a šťastie. Po finančnej stránke sa vám bude výnimočne dariť, môžete rozbehnúť nové projekty alebo postúpiť v zamestnaní. V citovej oblasti však nebudete mať na ružiach ustlané. Rok Hada nie je práve ideálny pre lásku.



ENERGIU NEPRIAZNIVÝCH HVIEZD MÔŽETE OVPLYVNIŤ ochrannými amuletmi, rovnako tak môžete posilniť vplyv a vibrácie pozitívnych hviezd. Najvhodnejšie amulety na tento rok pre každé znamenie a Feng Shui nástroje nájdete na www.zenshop.eu.

ČÍNSKE HOROSKOPY

| február |
| marec |
| apríl |



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 TIGRA
(2. február – 4. marec 2013)

Zdá sa, že vaše šťastie v tomto mesiaci bude lepšie. Avšak, budete zaneprázdnený svojím životom. V práci nebudete mať veľké prekážky. Majte sa na pozore pred zlomyseľnými ľuďmi, ktorí sú zdrojom klebiet.

Kariéra: Musíte zvládnuť veľa úloh. Je to príležitosť ukázať vaše schopnosti. Nezabúdajte na kvalitu dokumentov. Váš nadriadený si všimne vašu prácu a začne vás považovať za nezastupiteľného pomocníka v jeho práci.

Peniaze: Ak máte dlhy u svojich blízkych priateľov, treba to dať rýchlo do poriadku, aby to neohrozilo váš dobrý vzťah.

Zdravie: Mali by ste dostatočne odpočívať, aby ste si ochránili svoje zdravie a zvláštnu pozornosť venujte bezpečnosti na cestách do zahraničia.

Láska: Pre nezadaných je vhodný čas nájsť si spriaznenú dušu. Zamilovaní idú po sladkej ceste lásky. Páry budú mať harmonický vzťah. Vážte si lásku úprimne a celým srdcom.

MESIAC ZAJACA
(5. marec – 3. apríl 2013)

Budete čeliť niekoľkým nečakaným prekážkam. Preto berte vážne všetko, čo súvisí s vašou prácou a podnikaním. Namiesto unáhlených rozhodnutí skúste riešiť problémy krok za krokom. Nehádžte vinu na iných.

Kariéra: V práci vás čaká nádherná budúcnosť s možnosťou povýšenia. Avšak, „nechoďte cez mŕtvoly". Ak tak urobíte, nielenže stratíte obľubu svojich kolegov, ale spomalí to aj váš pokrok.

Peniaze: Dávajte si pozor na stratu vkladnej knižky.

Zdravie: Sledujte si svoje stravovanie, aby ste zabránili žalúdočným ochoreniam.

Láska: V láske očakávajte nejaké problémy. V spolužití sa necítite radostne, pretože nie ste ochotní ponúknuť všetko, čo môžete.

MESIAC DRAKA
(4. apríl – 4. máj 2013)

Vaše šťastie bude tento mesiac dobre fungovať. Nestretne vás žiadny veľký problém. Vďaka ušľachtilým osobám získate vynikajúce výsledky.

Kariéra: Zamestnancov čakajú v práci spory. Príliš nezasahujte. Inak budete ich obeťou.

Peniaze: Kým sa zamestnanci nepustia do nepremyslených finančných investícii na akciovom trhu, zaistia si stabilné imanie.

Zdravie: Doprajte si viac času na odpočinok. Dobrá relaxácia vám pomôže obnoviť vaše zdravie. Dávajte si pozor na nehody na cestách.

Láska: Váš milostný vzťah bude poškodený, dokonca sa môžu objaviť príznaky odlúčenia. Ak nebudete impulzívni, milujúcim srdcom a starostlivým duchom nájdete spôsob riešenia.

Byvol

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



MESIAC TIGRA
(2. február – 4. marec 2013)

Všetci muži a ženy tohto znamenia si šťastie tento mesiac naozaj užijú s celého srdca. S prácou budete spokojní. Keďže na vás svieti šťastná hviezda, môžete prekonať nebezpečenstvo a odstrániť rad negatívnych faktorov. So sústredenou mysľou sa dokážete o seba postarať a splniť si svoje sny.

Kariéra: Získate nové vedomosti, ktoré môžete použiť na svoj rozvoj. Nenechajte si to ujsť.

Peniaze: Nikdy neverte bohatstvu, ktoré príde bez tvrdej práce. Nikde nie je obed zadarmo. Tento druh šťastia nie nič iné ako pasca. Nenechajte sa oklamať fatamorgánou.
Zdravie: Dávajte si pozor na recidívu. Pacienti by sa mali poradiť s doktorom, ktorého meno súvisí s ohňom.
Láska: Objaví sa súper, ktorý sa bude snažiť odlákať vám partnera. Pamätajte, že rozchody a nové páry sú celkom bežná skutočnosť. Čokoľvek sa stane, nereagujte príliš vášnivo.

MESIAC ZAJACA
(5. marec – 3. apríl 2013)

Ak podáte priateľom pomocnú ruku, môže vás to doviesť k ťažkostiam. Každý úkon si dopredu veľmi dobre premyslite. Je dôležitejšie získať kredit ako sa zatiahnuť do intríg za malý zisk.
Kariéra: Obecne by sme mohli povedať, že budete pracovať zbytočne. Navyše bez ohľadu na to, či budete pracovať alebo odpočívať stretnú vás len a len problémy.
Peniaze: Vzhľadom na extravagantné výdavky svojich „priateľov" spadnete do dlhov.
Zdravie: Vaše zdravie nie je také ideálne, ako si myslíte. Z nadmerného a zrýchleného pracovného nasadenia ste vyčerpaní.
Láska: Vzťah sa môže dostať do tieňa a zlá nálada bude spôsobovať hádky. Buďte k sebe navzájom tolerantní. Nerozprávajte o svojich problémoch s láskou s ľuďmi, ktorí nemusia vašu situáciu pochopiť.

MESIAC DRAKA
(4. apríl – 4. máj 2013)

Tento mesiac sa vyhýbajte zlomyseľným ľuďom, nezhodám a súdnym sporom. Vďaka pomoci vašich priateľov bude zlo premenené na dobro. Postupujte opatrne a dohliadnite na svoje podnikanie osobne, aby ste prešli cez všetky riziká.
Kariéra: Zamestnanci by si mali dávať pozor na zlomyseľných ľudí, ktorí skresľujú pravdu kvôli žiarlivosti. Prosím buďte ostražití na urážky vyvolané slovami.
Peniaze: Vaša finančná situácia bude excelentná. Budete mať jedinečné príjmy.
Zdravie: Predchádzajte problémom a ľahším ochoreniam tým, že si spravíte poriadok vo svojom každodennom živote.
Láska: Dvojice a milenci by si mali dávať pozor na nezmyselné hádky, ktoré sa neskôr budú zdať absurdné.

Tiger

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



MESIAC TIGRA
(2. február – 4. marec 2013)

Vaše šťastie bude ako meniaci sa Mesiac. Niekedy to vyzerá dobre, inokedy sa budete stretávať s prekážkami a problémami. Nenúťte sa do niečoho, čo je nad vaše sily. Dávajte si pozor na zákerných ľudí.
Kariéra: Zamestnanci budú narážať na prekážky spôsobené zlomyseľnými ľuďmi. Predchádzajte problémom. V opačnom prípade sa hádkam nevyhnete.
Peniaze: Niektoré zložité problémy v práci môžete vyriešiť pomocou vlastných zdrojov.
Zdravie: Možné srdcové problémy a nespavosť môžu mať vplyv na vašu prácu.
Láska: Tento mesiac je vhodný na počatie dieťaťa. Malé problémy milencov môžu prerásť do veľkého sporu. Kým vekový rozdiel nezaujíma vás, nestarajte sa o klebety iných.

MESIAC ZAJACA
(5. marec – 3. apríl 2013)

S prípravou vopred a starostlivosťou o každú maličkosť všetko vyjde tak, ako ste si naplánovali.
Kariéra: V práci musíte byť opatrní. Ak sa budete sústrediť na vaše úsilie a nebudete príliš ľpieť na svojich aktuálnych úspechoch, budete odmenení.
Peniaze: Je pre vás ťažké ušetriť peniaze, pretože ako rýchlo prídu, tak rýchlo aj odchádzajú. Okrem toho bude mať vaša hotovosť veľké výkyvy. Vyhnite sa kríze pohybu peňazí.
Zdravie: Chráňte svoje zdravie pred chorobami žalúdka a čriev, ako aj zápalom priedušnice.
Láska: Vaša spriaznená duša sa nachádza na inom mieste, takže nezadané osoby by tento mesiac mali trochu cestovať.

MESIAC DRAKA
(4. apríl – 4. máj 2013)

Veľa zlomyseľných ľudí bude o vás šíriť klebety tento mesiac. Pripravte sa na to dopredu.
Kariéra: Ľudia, ktorí si chcú založiť vlastné podnikanie potrebujú určitú hotovosť. Pravdivo ohodnoťte svoje schopnosti, ale nereflektujte na pôžičky od svojich blízkych priateľov a príbuzných.
Peniaze: Tento mesiac máte šťastie, budete ľahko profitovať zo svojho podnikania. Peniaze môžete ušetriť z vášho vedľajšieho príjmu a užiť si toto obdobie ešte viac. Dávajte si však pozor na vaše finančné plány a ich rozpočty, aby ste svoje finančné prostriedky využili čo najlepšie.
Zdravie: Zdravie bude v poriadku. Držte sa ďalej od fajčenia a iných drog. Nepodľahnite.
Láska: Nezáleží na tom či ste pár, alebo len milenci, nikdy nerozvíjajte vzťah s opačným pohlavím príliš rýchlo. V opačnom prípade budete čeliť mnohým neprimeraným konfliktom.

Zajac

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



MESIAC TIGRA

(2. február – 4. marec 2013)

Zákerné osoby budú tento mesiac dominovať, takže zamestnancom zmaria ich plány. Podnikatelia by radšej mali prispôsobiť schopnosti stanoveným kvalitám a vystupovať pokorným spôsobom v súlade s predpismi.

Kariéra: V kariére urobíte progres, kým budete postupovať postupne krok za krokom. Nežeňte sa za rýchlym úspechom a okamžitým ziskom. Inak vás to privedie k úplnému krachu.

Peniaze: Vaše financie budú drasticky oscilovať hore-dolu. Asi budete nútení použiť núdzový kapitál. Starajte sa o svoju finančnú rovnováhu.

Zdravie: Budete slabí. Môžete si zraniť nohy a ruky nožom alebo kovovými predmetmi.

Láska: Mladá generácia – vaša láska podstúpi tlak od vašej rodiny. Ak ste si istí svojou láskou, nemusíte reagovať na dotazy prehnane.

MESIAC ZAJACA

(5. marec – 3. apríl 2013)

Vaše šťastie nebude tento mesiac veľmi uspokojivé. Preto si dávajte pozor na prípadné súdne spory a krádeže, ktoré vám môžu spôsobiť stratu kapitálu. Pochopíte dôležitosť rodiny a priateľov, keď sa dostanete do problémov.

Kariéra: Ľahko získate od kolegov rôzne uhly pohľadu. Mali by ste byť praktickí a realistickí. Vaše pripomienky by sa mali týkať len vašej práce. Nekritizujte svojich kolegov. Kontrolujte svoj temperament, inak bude situácia ešte horšia.

Peniaze: Umelci a hviezdy v zábavnom priemysle sa stanú slávnymi. Tento mesiac viac zarobia tí, čo si zarábajú najmä komunikáciou ako sú lekári, právnici, profesori, jasnovidci, hviezdy alebo organizátori.

Zdravie: Dávajte si pozor na žalúdočné problémy a váš jedálniček.

Láska: Mali by ste ovládať svoje pocity a emócie, pretože budete čeliť mnohým vonkajším pokušeniam. Nikdy nerozvíjajte vzťah mimo manželstva, inak sa dostanete do problémov.

MESIAC DRAKA

(4. apríl – 4. máj 2013)

Tento mesiac praje šťastie tým, ktorí sa živia verbálne, ako poisťovací agenti, právnici a obchodníci. Musia sa mať ale na pozore pred rozpormi medzi kolegami.

Kariéra: Zamestnanci urobia v práci pokrok. Podnikatelia budú mať možnosť rozvoja.

Peniaze: Podnikatelia budú mať príležitosť stať sa slávnymi. Zamestnanci si môžu zvýšiť príjmy iným čiastočným úväzkom.

Zdravie: Ženy budú čeliť gynekologickým problémom a muži budú trpieť bolesťami nôh.

Láska: Zadané osoby budú obťažované priateľmi opačného pohlavia. Musíte byť veľmi opatrní v tom, čo poviete a urobíte s cieľom vyhnúť sa problémom. Niekedy sa môže zdať veľmi lákavé vyskúšať si nový vzťah v milostnom trojuholníku. Nevera však nikdy neprejde bez následkov. Aj keď sa to na začiatku môže zdať bezstarostné a povznášajúce, zodpovednosť vás napokon dobehne

Drak

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



MESIAC TIGRA

(2. február – 4. marec 2013)

Každý obchod bude tento mesiac zasiahnutý nečakaným incidentom. Stále budete tvrdo pracovať, ale všetko bude márne. Vaša aktivita spustí žiarlivosť zlomyseľných ľudí, dokonca môže vyvolať súdne spory. Musíte byť veľmi opatrní a nikdy sa nestarajte do záležitostí druhých.

Kariéra: Zamestnanci by mali venovať pozornosť svojim dokumentom, aby predišli obvineniam. Chýbajúce zložky budú mať vplyv na celý pracovný proces a spôsobia vašej firme finančné straty.

Peniaze: Veľa získate z normálneho príjmu. Starostlivo si naštudujte projekt rozvoja a aplikujte ho, aby ste získali vysoký zisk.

Zdravie: Ak máte chronickú chorobu, radšej sa poraďte s lekárom. Stratenú silu získajte radšej cvičením ako konzumáciou liekov.

Láska: Nezadaní môžu stretnúť ideálnu osobu ak línie na ich dlani predstavujú tri vertikálne čiary. Je vhodné vycestovať, aby ste sa s niekým zoznámili a našli ideálneho partnera.

MESIAC ZAJACA

(5. marec – 3. apríl 2013)

Tento mesiac nie je vhodné obdobie robiť chytrého. Musíte byť trpezliví a dodržiavať základné

pravidlá, aby sa vám to nevypomstilo. Všetko sa začne pomaly posúvať vpred s pozitívnymi vyhliadkami. Vaše problémy sa vyriešia ľahko, ak si udržíte dobrú náladu.

Kariéra: Zamestnanci budú mať príležitosť na povýšenie. Ak zdvojnásobíte úsilie a ukážete vašu kreativitu, dobré správy vás neminú.

Peniaze: Nikdy nesnívajte o zisku získanom bez námahy. Nikdy nezarábajte peniaze hazardnými hrami alebo nelegálnymi spôsobmi. Zároveň si dávajte pozor, aby ste sa nezaplietli do obchodu s takzvanými priateľmi. Mohli by ste prísť o značné finančné prostriedky.

Zdravie: Infekčné choroby na vás číhajú najmä na verejných miestach. Pokiaľ môžete, vyhýbajte sa im. Pozor na bolesti hlavy a prechladnutie.

Láska: Tí, ktorí nie sú zosobášení budú nahnevaní. Môžete sa pohádať so svojím partnerom. Ak vzťah ochladne, je potrebné konať racionálne a rozísť sa. Akékoľvek prieťahy vo vzťahu budú zdrojom nových problémov.

MESIAC DRAKA

(4. apríl – 4. máj 2013)

Vaši priatelia Vám pomôžu a šťastná hviezda bude na váš žiariť. Teraz je ten správny čas urobiť pokrok. Tento mesiac je tiež priaznivý pre tých, ktorí pracujú ústami a jazykom, ako sú speváci, právnici, jasnovidci a lekári. Môžete získať slávu.

Kariéra: Všetko sa vám zdá ako zázrak, ktorý vás prekvapil. Avšak, musíte byť veľmi opatrní. Neoddávajte sa súčasným úspechom, pretože čím rýchlejší postup ste urobili, tým je väčšia šanca, že úplne zlyháte.

Peniaze: Tí, ktorí často pracujú na burze by mali dopriať trochu špekulácií ako zábavu. trochu porozmýšľať. Zostaňte pokojní, keď budete čeliť zlým výsledkom.

Zdravie: Dospievajúcim dievčatám budú robiť problémy fyziologické javy. Tie, čo majú vysoký krvný tlak by mali podstúpiť pravidelné testy.

Láska: Ste obklopení láskou a ste objektom pozornosti osôb opačného pohlavia. Pre tých, ktorí majú priateľa opačného pohlavia je cesta lásky farebná, ale prosím konajte s rozvahou. Inak prepadnete trvalému žiaľu.

Had

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



MESIAC TIGRA

(2. február – 4. marec 2013)

Vaše osobné vzťahy sa zlepšia a budete môcť počítať s pomocou vašich priateľov. Vaša práca sa bude vyvíjať dobre a vaša firma bude robiť veľké pokroky.

Kariéra: V práci očakávajte problémy spôsobené spormi medzi vašimi kolegami alebo asistentmi.

Peniaze: Budete mať neočakávané príjmy. Nie však zo špekulatívnych operácii. Preto je nutné, aby ste sa chopili šance.

Zdravie: Mohli by ste byť zranení nečakaným spôsobom. Dbajte na svoju bezpečnosť ak pracujete vo výškach.

Láska: Dievčatá musia byť opatrné pri nadväzovaní priateľstiev. Počítajte s množstvom pascí vo vašom milostnom živote. Slobodné dievčatá môžu ľahko otehotnieť s nesprávnymi priateľmi. Dávajte si preto v tomto čase pozor na to, čo robíte a s kým.

MESIAC ZAJACA

(5. marec – 3. apríl 2013)

Ak budete udržiavať dôveru a energiu pri zemi, nešťastie sa obráti na šťastie.

Kariéra: Neočakávané udalosti vás odvedú od pôvodného plánu a vyvolajú zmeny vo vašom podnikaní.

Peniaze: Ak zamestnanci vedia ako plne využiť svoje znalosti a špecializácie, budú dobre odmenení.

Z**dravie:** Dávajte si pozor, aby ste sa nestratili keď pôjdete von. Zabránite tak krviprelievaniu a nehodám.

Láska: Starajte sa viac o svojho partnera, pretože vzťah stagnuje a stáva sa nudným. Neváhajte partnera niečím prekvapiť, aby ste vo vás oboch obnovili intimitu.

MESIAC DRAKA

(4. apríl – 4. máj 2013)

Mali by ste mať kurz psychológie , aby ste tento mesiac všetko zvládli. Ak ponúknete viac než ostatní, urobíte vo svojom podnikaní reformy.

Kariéra: Vplyv na náladu v práci budú mať rozdiely medzi seniormi a podriadenými. Situáciu musíte upokojiť pred akýmkoľvek rozhodnutím.

Peniaze: Budete mať problémy s obehom kapitálu. Kým spravíte akékoľvek rozhodnutie, mali by ste vopred rozoznať, či je daná príležitosť zisková. V opačnom prípade stratíte veľké množstvo peňazí.

Zdravie: Budete mať slabú kondíciu, mali by ste držať diétu.

Láska: Tento mesiac bude pre lásku veľmi priaznivý. Rozvedení alebo slobodní sa rozlúčia s nešťastím. Nová láska k vám príde čoskoro. Nezabudnite však, že kým vstúpite do nového vzťahu, mali by ste mať dobre vyriešený ten predchádzajúci, aj s bývalým partnerom, aj sami v sebe. Inak nebudete môcť otvoriť novú kapitolu života.

Kôň

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



MESIAC TIGRA

(2. február – 4. marec 2013)

Tí, čo majú spoločnú firmu nebudú mať tento mesiac šťastie. Preto je potrebné mať sa na pozore pred priateľmi, ktorí vás môžu ťahať dolu. Tento druh ťaživej situácie môžete prekonať iba veľkým úsilím.

Kariéra: Ak vám nevyhovuje atmosféra v súčasnom zamestnaní, môžete sa pokúsiť o jeho zmenu. Ak vám však súčasná práca prináša uspokojenie, je lepšie zachovať statu quo. Iné zamestnanie, aj keď s vyšším platom, nemusí byť pre vás vhodné.

Peniaze: Zamestnanci by tento mesiac nemali investovať na akciovom trhu. Váš normálny príjem vám bude stačiť.

Zdravie: Dávajte si pozor na prechladnutie. Buďte opatrní na cholesterol a chráňte sa pred chorobami pečene.

Láska: Vo vašom ľúbostnom živote sa objavia nezhody, ktoré vyprovokujú konflikty. Je to čas, kedy tretia osoba môže ľahko vstúpiť medzi vás.

MESIAC ZAJACA

(5. marec – 3. apríl 2013)

Vaše šťastie bude tento mesiac najprv klesať, potom opäť stúpať. Budete mať neočakávané výsledky, ale nebudú príliš podnetné.

Kariéra: Očakávajte spory medzi zamestnancami vašej spoločnosti. Dohliadnite, aby ste sa do nich nezamiešali. V opačnom prípade budete mať ťažkosti, dokonca vás môžu prepustiť.

Peniaze: Podnikatelia môžu vhodne využiť prebytok na získanie ďalšieho profitu. Pozorne si urobte rozpočet vašich financií, predídete tak strate kapitálu.

Zdravie: Nepravidelná pracovná doba a nedostatok odpočinku oslabujú vašu fyzickú kondíciu. Ak ste prešli na normálny pracovný čas, budete sa zotavovať rýchlo.

Láska: Páry si budú vzťah užívať a mladí ľudia budú mať veľa obdivovateľov. Vekový rozdiel vo vašom vzťahu nebude veľký problém. Ignorujte svetské názory dovtedy, kým sa budete navzájom milovať.

MESIAC DRAKA

(4. apríl – 4. máj 2013)

Tento mesiac bude vo vašom živote zlomový. Je vhodný čas požiadať o nový projekt, takže si túto príležitosť nenechajte ujsť. Ak vám v ceste stále stoja prekážky, s trpezlivosťou a dobrým plánovaním dosiahnete úspech. Okrem toho vás podporí ušľachtilý človek.

Kariéra: Pri spolupráci so svojimi partnermi buďte opatrní. Žiadosť o projekt vyžaduje dobrú komunikáciu, môžete sa tak vyhnúť zlyhaniu.

Peniaze: Nie je vhodný čas na kúpu bytu. Nebudete sa vedieť dobre rozhodnúť. S rozhodnutím radšej počkajte do ďalšieho mesiaca. Pozor na bezpečnosť pri používaní domácich elektrických zariadení.

Zdravie: Sledujte zdravie staršej generácie svojej rodiny. Pozornosť venujte najmä chorobám srdca, ktoré by vaši rodičia mohli mať.

Láska: Milenci sa budú usilovať o harmonický vzťah, ale s rôznymi túžbami v srdciach. Niektoré páry riskujú rozchod kvôli zásahu tretej osoby.

Koza

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



MESIAC TIGRA

(2. február – 4. marec 2013)

Nedorozumenia v ústnej dohode alebo chyby v písomných dokumentoch spôsobia straty v podnikaní.

Kariéra: Podnikatelia dosiahnu v podnikaní významný zisk. Zamestnanci budú mať veľa príležitostí zmeniť zamestnanie alebo profesiu s cieľom získať povýšenie alebo zvýšenie platu.

Peniaze: Miniete veľa peňazí v sociálne sfére, takže v investíciách buďte opatrní.

Zdravie: Môžete sa stretnúť s ochoreniami obličiek. Neváhajte navštíviť lekára, aby ste zabránili vystupňovaniu choroby.

Láska: Manželstvá sa ocitnú v kríze. Hádky a konflikty vás môžu deprimovať. Zamilovaní musia byť tiež ostražití.

MESIAC ZAJACA

(5. marec – 3. apríl 2013)

Vaše šťastie bude tento mesiac celkom normálne. Budete mať možnosť rozvíjať svoje podnikanie v novom smere a budete slávny. Je správny čas na rozvinutie biznisu, ktorý ste už dlho plánovali. Máte šancu splniť si svoj sen.

Kariéra: Tí, ktorých zamestnanie súvisí s ohňom, budú mať silnejšiu konkurenciu. Nevzdávajte sa, ale zoberte rozum do hrsti. V záujme dosiahnutia lepších výsledkov, by ste mali ísť radšej do ofenzívy ako do defenzívy.

Peniaze: Trochu zbohatnete, ale vaše šťastie nevydrží. Takže sa musíte starať o to čo získate, aby ste to hneď nestratili.
Zdravie: Dávajte pozor na problémy pokrvných príbuzných. Obráťte sa na svojho lekára hneď ako spozorujete prvé príznaky choroby. Viac sa venujte cvičeniu, aby ste si udržali dobré zdravie.
Láska: Vaša láska prejde vážnou skúškou. Ak vám to nie je jedno, skúste ustúpiť. Veci dopadnú dobre.

MESIAC DRAKA
(4. apríl – 4. máj 2013)

Šťastie tohto mesiaca nie je také, aké by ste si želali. Svoj cieľ môžete dosiahnuť, ak budete usilovne pracovať a nebudete očakávať zázraky.
Kariéra: Každý bude mať v práci problémy. Preto neseďte v kúte. Choďte si radšej oddýchnuť, po návrate riešenie nájdete.
Peniaze: Tento mesiac je priaznivý pre veľký profit a takisto z akcií na burze niečo malé získate.
Zdravie: Bude vás trápiť choroba. Preto je potrebné poradiť sa s lekárom čo najskôr, aby ste dostali dobrú starostlivosť. Vydaté ženy môžu ľahko otehotnieť.
Láska: Vzťahy budú prosperovať. Nezadaní by mali venovať viac pozornosti objektu ich túžby. Je však potrebné rozlíšiť pravdu od klamstva. Zadaní ľudia by sa mali vyvarovať akýmkoľvek aféram.

Opica

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



MESIAC TIGRA
(2. február – 4. marec 2013)

V záujme ochrany pred obchodnými machináciami by ste mali konať bez žiadostivosti a s rozvahou. Stabilné vzorce správania sú pre vás tou najúčinnejšou metódou.
Kariéra: Zamestnanci sa stretnú s prekážkami, ktoré im do cesty postavia ambiciózni ľudia. Nevyjednávajte, inak môžete byť zatlačení do pasce.
Peniaze: Vaše šťastie v bohatstve nebude dobré. Radšej by ste nemali hazardovať alebo investovať na burze. Tak isto nie je vhodný čas na založenie vlastného podnikania, inak budete vtlačení do finančných machinácií.
Zdravie: Vaše zdravie nie je také zlé. Môžete mať malé indispozície, tie však časom vyminú. Tento rok vám hrozí mnoho ochorení, úrazov spôsobených nehodami a krviprelievanie. Dávajte si na svoje zdravie veľký pozor.
Láska: Nebojte sa zisku či straty. Inak hádky nebudú mať konca kraja. Mali by ste pochopiť, že čím budete štedrejší, tým viac získate naspäť.

MESIAC ZAJACA
(5. marec – 3. apríl 2013)

Tento mesiac bude tempo vašej práce postupne klesať. Musíte sa mať na pozore pred ohováraním zlomyseľnými ľuďmi.
Kariéra: Vaše podnikanie vyzerá v poriadku, ale v skutočnosti budete čeliť kríze. Buďte preto pozorní a nepúšťajte sa do záležitostí, ktoré nie sú spoľahlivé.
Peniaze: Venujte pozornosť stavu vašej bankovej bilancie. Vyvarujte sa takzvaným priateľom, ktorí vás nútia míňať veľa peňazí.
Zdravie: Ak sa venujete loptovým hrám, venujte veľkú pozornosť bezpečnosti. Je nebezpečné ísť len za víťazstvom.
Láska: Ženatí muži budú vyrušení treťou osobou. Slobodní budú zmätení. Je nutné, aby ste prehodnotili a urobili správne rozhodnutia ohľadom vašich milostných afér.

MESIAC DRAKA
(4. apríl – 4. máj 2013)

Nebuďte ľahostajní. Nikdy nerobte chybu kvôli zhonu a nebuďte netrpezliví alebo chamtiví.
Kariéra: Šťastie vám praje pri hľadaní zamestnania a s podporou významných osôb opačného pohlavia môžete nájsť prácu s perfektnými vyhliadkami.
Peniaze: Vaše šťastie vo financovaní bude irelevantné. Nechoďte hlavou proti múru.
Zdravie: Pacienti s chorobami štítnej žľazy by mali sledovať svoju náladu, aby zabránili prehĺbeniu choroby.
Láska: Rozvedené alebo opustené osoby môžu znovu objaviť stratené pocity. Vzťah s vašim partnerom alebo milencom sa skoro obnoví.

Kohút

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



MESIAC TIGRA
(2. február – 4. marec 2013)

Vaše podnikanie bude čeliť problémom, ktoré spôsobia neúspech. Preto bude váš postup pomalý. Ak problémom nebudete venovať dostatočnú pozornosť, vaše celé podnikanie môže byť neúspešné. Bez ohľadu na to, o aký problém ide, fiasku sa môžete vyhnúť iba vtedy, kým ostanete pokojní.

Kariéra: Ostaňte na súčasnej pozícii a usilujte sa o svoj ďalší rozvoj. Vyhnite sa špekuláciám, aby sa zabránilo stratám.
Peniaze: Ak budete investovať na akciovom trhu, zaseknete sa ako v blate. Budete v dlhoch a stratíte majetok.
Zdravie: Na bolesti hlavy trpíte kvôli prepracovanosti. Nebude to kritické, ak budete častejšie oddychovať.
Láska: Klebety o vašom manželovi, že navštevuje vykričaný dom, poškodia váš milostný vzťah. Nepočúvajte ich, inak sa chytíte do pasce.

MESIAC ZAJACA
(5. marec – 3. apríl 2013)

Šťastie tohto mesiaca bude slabé. Veľa bezvýznamných záležitostí vám bude robiť starosti. Najťažšia záležitosť sa bude týkať vašich starých zákazníkov, ktorí viac nebudú tovar objednávať. Udržujte si jasného ducha. Ak umiestnite červené svetlo na miesto podporujúce financie, všetky ťažkosti prekonáte.
Kariéra: Vaša práca bude namáhavá, ale môžete o pomoc požiadať svojich kolegov. Práve preto sú pre vás dobré medziľudské vzťahy kľúčové.
Peniaze: Príjmy nebudú pre podnikateľov uspokojivé. Ak budete viac času venovať manažmentu a objavovaniu nových oblastí, ľahšie dosiahnete úspech.
Zdravie: Rodičia by sa mali viac starať o svoje deti. Dbajte na správne jedlo, aby ste predišli gastronomickým a črevným ochoreniam.
Láska: Vo vzťahu máte problém. Ak však viete, ako navodiť romantickú atmosféru alebo aký darček kúpiť vášmu partnerovi, všetko sa urovná.

MESIAC DRAKA
(4. apríl – 4. máj 2013)

Klebety zlomyseľných ľudí vás tento mesiac znepokoja. Musíte vedieť, ako sa pred nimi chrániť. Ochrana duševnej rovnováhy je pre vás nevyhnutná, aby ste zabránili zradám a strate dobrej povesti.
Kariéra: Čas budete tráviť s takzvanými priateľmi na miestach potešenia, ktoré nesúvisia s vašou prácou, ale s vašim záujmom. Medzi nimi máte povesť finančného odborníka.
Peniaze: Máte dobrú šancu uspieť vo finančnej oblasti, ale príjem budete mať len normálny. Akékoľvek špekulatívne záležitosti budú neúspešné. Držte sa ďalej od spolupráce s ostatnými.
Zdravie: Pacienti s ochorením pečene typu A a vysokým krvným tlakom musia byť pravidelne sledovaní.
Láska: Slobodní ľudia majú dobrú šancu zoznámiť sa s ideálnym partnerom. Nenechajte však láskou narušiť svoju prácu. Ženatí muži sa budú strachovať kvôli zásahu tretej osoby. Jediné však, čo môžete urobiť je, že budete svojej partnerke prejavovať viac náklonnosti a starať sa o ňu. Spokojná žena nehľadá potešenie niekde inde.

Pes

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



MESIAC TIGRA
(2. február – 4. marec 2013)

Kvôli šťastiu v tomto mesiaci budete čeliť nielen konkurencii, ale aj prekážkam v realizácii projektu. Objavia sa nezhody a veľa skutočností. Spoľahnite sa na svojich priateľov a nájdite riešenie. Je dôležité mať dobré priateľské vzťahy.
Kariéra: V práci sa objavia nové možnosti. Pre zamestnancov možno príde čas povýšenia.
Peniaze: Prosím, dávajte si pozor na priateľov kvôli ktorým prichádzate o peniaze a spôsobujú vám problémy.
Zdravie: Pozor na prechladnutie, aby ste ochránili svoje pľúca a priedušky.
Láska: Nezadaní budú mať možnosť nájsť si ideálneho partnera. Buďte pozorní a sledujte, čo sa okolo vás deje. Vnímajte zvýšený záujem o seba, buďte šarmantní, zoznamujte sa s novými ľuďmi, buďte otvorení a chopte sa novej šance. Budete potrebovať aj dosť odvahy, ale odvážnym praje šťastie a hviezdy sú vám priaznivo naklonené, tak sa smelo pustite do nového milostného dobrodružstva. Ak si v tomto čase s niekým začnete, je veľká šanca, že sa z toho môže vyvinúť vážny vzťah na celý život.

MESIAC ZAJACA
(5. marec – 3. apríl 2013)

Neprotirečte svojmu nadriadenému opačného pohlavia, ani sa veľmi neponárajte do problémov ostatných. Musíte sa sústrediť na svoju prácu, aby ste dosiahli pozitívne výsledky.
Kariéra: V prácu budete mať šťastie, s dobrou príležitosťou na povýšenie. Preto sa snažte dosiahnuť osobný profit bez zbytočných intríg. Avšak na rozdiel od vašich plánov, na konci musíte počítať s antipatiou od vašich kolegov, čo vám bude brániť v ďalšom rozvoji. Tak či onak, marec je pre vás ten správny čas na zmenu zamestnania.
Peniaze: Nenasledujte vlastný smer. Dávajte si pozor na stratu kapitálu. Neoddávajte sa zarábaniu peňazí a vyhýbajte sa špekulatívnym operáciám alebo hazardným hrám.
Zdravie: Vaše zdravie sa po chorobe obnoví. Nebuďte veľmi nervózni z prípadných žalúdočných ťažkostí.
Láska: Tí, čo stále nemajú priateľa opačného pohlavia sa spolu stretnú a milenci prekrížia cestu lásky. Tak si nenechajte si ujsť ponúkanú príležitosť. Podobne, ako vo februári, aj v marci vám

praje šťastie v láske a hviezdy nahrávajú novým vzťahom. Veľa však závisí aj od vás samých, či si nové šance všimnete a využijete ich. Hviezdy jednoznačne hovoria, že dvere k novej láske máte otvorené.

MESIAC DRAKA
(4. apríl – 4. máj 2013)

Všetko by ste si mali odpracovať bez vonkajšej pomoci, iba vlastným úsilím, aby ste neboli podvedení. Najdôležitejšie je, aby ste ukázali istotu a kapacitu a demonštrovali svoje vodcovské schopnosti.

Kariéra: Vaša práca bude mať nádhernú budúcnosť s možnosťou povýšenia. Urobte všetko správne, aby ste dosiahli väčší rozvoj. Pre tých, ktorí chcú zmeniť prácu, je na to ideálny okamih.

Peniaze: Dávajte si pozor na stratu peňazí. Očakávajte spory s vašimi priateľmi.

Zdravie: mali by ste viac cvičiť, aby ste udržali zdravie v dobrej kondícii. Akékoľvek drobné ochorenia je možné vyliečiť bez užívania liekov.

Láska: V tomto mesiaci sa môžu vo vašom vzťahu vyskytnúť prekážky a nedorozumenia. Nenechajte sa však nimi odstrašiť. Je normálne, že občas narazíte na problém, alebo dôjde k dočasnému odcudzeniu partnerov. Snažte sa pochopiť v odlišných postojoch, nemusíte obaja chcieť to isté, dôležité však je či sa máte radi a či obaja viete kam smerujete. Láska prekoná akékoľvek prekážky...

Prasa

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



MESIAC TIGRA
(2. február – 4. marec 2013)

Vaše podnikanie bude čeliť viacerým prekážkam tento mesiac. Musíte k nim pristupovať opatrne. Sledujte dobromyseľné osoby, ktoré budú dominantné. Je nutné, aby ste konali diskrétne, zabránite tým masívnym stratám.

Kariéra: Zamestnanci by mali zostať v súčasnom zamestnaní. Budete mať veľkú šancu na povýšenie, takže nie je nutné, aby ste prácu menili tento mesiac. Samostatne zárobkové činné osoby by tento mesiac nemali rozširovať svoj biznis – nezväčšujte dielňu ani nezvyšujte počet výrobných liniek.

Peniaze: Budete mať veľa príležitosti na vlastné obohatenie, napriek tomu bude normálny príjem stabilný. Vaše investície na akciovom trhu získajú len málo.

Zdravie: Budete mať malé problémy s vaším zdravím. Budete trochu kašľať, čo môže predznamenávať nádchu.

Láska: Ľahko sa dostanete do konfliktu s rodinou. Správate sa iracionálnem keď sa jedná o sentimentálne vzťahy s ostatnými.

MESIAC ZAJACA
(5. marec – 3. apríl 2013)

Ľudia vám dôverujú, čo vo vás vyvoláva pocit hrdosti a oduševnenosti. Čím viac budete demonštrovať svoju seriózność, tým viac ľudí sa na vás bude s dôverou obracať. Budete mať príležitosť stať sa celebritou.

Kariéra: Tento mesiac bude šťastie vynikajúce. Podnikatelia a ich firmy si budú počínať dobre a dosiahnu ideálne výsledky. Zamestnanci môžu zvážiť zmenu zamestnania alebo začatie vlastného podnikania.

Peniaze: Radšej peniaze nikomu nepožičiavajte, ani vy si od nikoho nepožičiavajte dokonca ani nikomu za pôžičku neručte.

Zdravie: Tento mesiac vaše zdravie nebude stabilné. Viac odpočívajte, aby ste zrelaxovali a nabrali novú silu. Vydaté ženy môžu otehotnieť.

Láska: Každý hádajúci sa pár musí pochopiť, že manželská harmónia je nevyhnutná pre vaše šťastie. S pozitívnou komunikáciou všetko dobre skončí. Aj vy to môžete zmeniť, keď budete reagovať pokojne a budete snažiť situáciu skôr upokojovať, ako eskalovať, nech už si o tom myslíte čokoľvek. Povzneste sa nad malicherné spory, zachovajte si svoj vnútorný pokoj a uvedomte si, že v hĺbke srdca sa navzájom milujete.

MESIAC DRAKA
(4. apríl – 4. máj 2013)

Objavia sa mudrci, aby vám pomohli. Požiadajte starších vo vašej rodine o názor. Vzdelávaním cez korešpondenčné kurzy veľa získate.

Kariéra: Prieskum je oveľa lepší ako konzervativizmus, aj keď je taký ťažký ako plávanie loďou proti prúdu. Aj keď bude zisk pre vašich partnerov zanedbateľný, je to lepšie ako nečinne sedieť a tým všetko stratiť.

Peniaze: Ak plánujete založiť si vlastné podnikanie, musíte pracovať s konzistentným úsilím. Zisk príde tento mesiac. Držte sa pri zemi, aby ste zabránili okradnutiu.

Zdravie: Venujte pozornosť recidíve astmy. Mali by ste mať pripravený liek pre prípad mimoriadnej situácie.

Láska: Tí, ktorí chcú vstúpiť do stavu manželského, by sa mali včas racionálne poradiť s rodičmi, aby nezavádzali svojho partnera. Inými slovami, toto obdobie ešte nie je vhodné na záväzný vzťah. Aj keď si to veľmi želáte, možno v skutočnosti ešte nie ste zrelí. To , čo vás ženie vpred je skôr ideálna predstava o vás samých, ako vaše skutočné túžby a možnosti. Buďte k sebe úprimní a prijmite sa takí, akí ste. Potom vás ľahšie prijme aj partner. Nikto od vás napokon nečaká okázalé gestá, s úprimnosťou a láskou však môže každý vzťah dlhodobo šťastne fungovať.

ČO HOVORÍ *Tarot?*

február | marec | apríl



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.

február 2013

Kotúčová šestka

Budete sa musieť zamyslieť, či ste pri zabehávaní svojich plánov predsa len svoje možnosti neprecenili. Sústreďte sa na pracovné veci, prinesie vám to väčší finančný príjem. Nezaoberajte sa nepodstatnými maličkosťami a snažte sa vystihnúť podstatu problému. Viac rešpektujte nadriadených. Možno by ste mohli využiť jednu z ponúk, ktorá by priniesla vyšší zisk. Predávajte, kupujte, zabávajte sa a tešte sa zo života. Máte vhodné obdobie na zmenu.



marec 2013

Mečová dvojka

Mesiac marec by mohol prebiehať pokojne a harmonicky. V strede mesiaca môže prevládať alebo skôr dominovať netrpezlivosť a podráždenosť, vtedy sa radšej venujte sebe a svojim koníčkom. V žiadnom prípade neriešte medziľudské vzťahy a nič a nikoho nehodnoťte. Nedopadlo by to najlepšie, a o čo horšie, za pár dní by vás vzniknutá situácia veľmi mrzela... Stretávajte sa s ľuďmi, ktorých máte radi. Všetky konflikty a hnevy v sebe utlmte.



apríl 2013

Mečová štvorka

Rozširujte si svoje obzory, študujte, cestujte alebo sa začnite zaoberať niečím novým, niečím, čo vás zaujíma. Pri skúškach alebo testoch by sa vám malo dariť. Niektoré veci sa nedajú vybaviť cez telefón, ani SMS - kou, na to by ste mali myslieť teraz viac ako kedykoľvek predtým. Koncom mesiaca budete musieť obhájiť svoj názor v nejakom spore, ktorý sa týka súkromného života. Dobrá rada na záver mesiaca – kroťte viac svoje sebavedomie. •



Býk
20. 4. – 20. 5.

február 2013

Kotúčová päťka

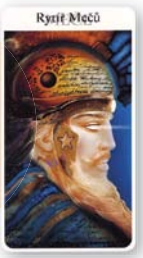
Ak môžete, vyhnite sa podpisovaniu dôležitých dokumentov a prejednávaniu právnych záležitostí. Karta nie je veľmi priaznivá na takéto úkony. Nič nezmeškáte, ak veci odložíte. Neskôr môže dopadnúť všetko vo váš prospech. Pozor na žiarlivosť a psychické vydieranie partnera. Na spoločenskej udalosti buďte k partnerovi veľmi ohľaduplní. Ak máte čo i len najmenšie pochybnosti, že situáciu nedokážete mať pod kontrolou, radšej nikam nechoďte!



marec 2013

Panovnica

Vo vašej rodine a medzi blízkymi zavládne pokoj a harmónia. Porozumenie či pochopenie toho druhého môže vniesť do života spokojnosť. Uzavreté manželstvo môže byť dlhodobo šťastné a harmonické. Tí ostatní si môžu dovoliť trochu prepychu, nemali by trpieť nedostatkom financií. Plánovanie dovolenky bude odôvodnené. V negatívnom aspekte pozor na sebectvo, neprajnosť a závisť. Hrozí strata zamestnania alebo neschopnosť riešiť problémy.



apríl 2013

Mečový kráľ

Táto karta vám ponúka autoritu v profesionálnej oblasti. Budete sa musieť naučiť dávať príkazy, ale aj dohliadať na to, aby boli plnené. Aby ste presadili svoje záujmy, nemusíte ísť vždy „cez mŕtvoly". Karta predstavuje obavy, smútok, mrzutosti a do istej miery aj fyzické nebezpečenstvo. Autorita môže byť tiež presadzovaná a použitá zlým a zvráteným spôsobom. Dajte si pozor, aby ste neskĺzli tam, kde nechcete. Nenechajte sa uniesť egom a kým urobíte nejaké rozhodnutie, dvakrát si to premyslite. •



Blíženci
21. 5. - 20. 6.





február 2013
Kalichová trojka

Kalichová trojka, je kartou úspechu a naplnenia. Niektoré veci, možno aj podnikanie, prinesú hojnosť a úplné uspokojenie všetkých. Pre zamilovaných je to jednoznačne láska, naplnenie a obojstranné porozumenie. Dobrý čas na sťahovanie, založenie rodiny, príchod dieťatka. V sporoch a súdnych jednaniach víťazstvo a zisk. V opačnom postavení karta hovorí, že nič je trvalé, v láske ide iba o flirt, úspech v práci si môžete nezodpovednosťou prekaziť.

marec 2013
Palicová kráľovná

Je to karta obdivu a prepychu. Niekto vám v týchto dňoch podá pomocnú ruku. Môže ísť aj o finančnú pomoc či pôžičku. Pri rozhodovaní, ako naložiť s peniazmi, buďte veľmi zodpovední a dobre si uvedomte hodnotu peňazí, aby vám priniesli čo najlepší osoh. V negatívnom význame karty čelíte veľmi nebezpečnému nepriateľovi, ktorý vás môže dostať do finančného alebo existenčného ohrozenia. Za istých okolností môžete prísť o strechu nad hlavou.

apríl 2013
Spravodlivosť

V priamom vysvetlení karta znamená poctivosť. Víťazstvo spravodlivosti v súdnych záležitostiach. Mali by ste byť schopní posudzovať veci bez ohľadu na osobné preferencie, alebo predpojatosť. Robte to, čo je správne, bez ohľadu na prekážky, ktorým musíte čeliť. Neberte ohľad na vrtochy zákonov ľudskej spoločnosti. Ak má táto karta vyjadriť situáciu, dostane sa k vám to, čo si zaslúžite, bez ohľadu na to, či sa vám to páči, alebo nie. •



Rak
21. 6. – 22. 7.

február 2013
Kotúčová dvojka

Karta je výborná pre vaše znamenie na získanie majetku. Peniaze by ste mali investovať do nehnuteľností, pozemkov alebo vložiť do podniku, ktorý zaznamená rozmach. Pri troche opatrnosti nemôžete urobiť chybu. Kupujte a so ziskom predávajte, tento mesiac je na to ako stvorený. Dostane sa k vám dobrá správa, pri ktorej bude viac dôvodov pre radosť. Venujte pozornosť rôznym oslavám. Sviatok zamilovaných oslávte so svojou láskou.



marec 2013
Kalichová päťka

Pri tejto karte zaznamenáte isté zisky, ale úmerne k tomu aj straty. Tie budú za predpokladu, že nedodržíte niektoré termíny alebo niečo zanedbáte. Straty nebudú také vysoké, aby ste mali dôvod na smútok. Môžete niečo zdediť, ale dedičstvo nebude také veľké, ako by ste čakali, alebo sa budete deliť s niekým, s kým ste nerátali. V opačnom chápaní karty môže ísť o nešťastné manželstvo z dôvodu nereálnych očakávaní. Falošné sľuby, nesprávne voľby.



apríl 2013
Palicová trojka

Všetky problémy dokážete riešiť, ak si zachováte pokoj a budete jednať dôstojne, inteligentne a uvážlivo. Oprite sa o svoje skúsenosti a sedliacky rozum. Ak ste si niektoré ťažkosti zapríčinili vlastnými pochybeniami, alebo dokonca pocitmi vlastnej neschopnosti, potom to prekonáte tým, že budete zodpovednejší a dôslednejší. Niekto vám nezištne poradí, prípadne pomôže. Určite to nebudú peniaze, ale možno vám ponúkne prácu. Vnímajte, čo sa okolo vás deje a nenechajte si ujsť príležitosť. •



Lev
23. 7. – 22. 8.

február 2013

Mág

Niekedy sme príliš malí a nevedomí, aby sme pochopili veľkosť darov, ktoré sme v živote dostali. Cesta k pochopeniu je tŕnistá, moc Najvyššieho je nekonečná a pritom jednoduchá. V týchto dňoch smelo čerpajte silu zo studnice múdrosti, môžete sa veľa naučiť. Intuícia a istá dávka diplomacie vám umožnia naplniť väčšinu vašich túžob. Niekedy aj tie, ktoré majú na prvý pohľad od reality ďaleko. Uvedomte si, že toto je obdobie, kedy máte v rukách moc naplniť svoj život všetkými snami.



marec 2013

Diabol

Karta pre vás predstavuje závislosti, zlozvyky alebo neskrotnú pripútanosť k partnerovi, ktorý je pre vás nevhodný. Lenže závislosti nie sú len drogy a alkohol. Môže ísť aj o neschopnosť prijať iný názor, prílišné lipnutie na deťoch, partnerovi, priateľoch, zvrátené zlozvyky, sexuálnu pripútanosť prejedanie sa. Dajte pozor na zásadovosť, ktorá môže byť nepružná, brzdiaca. Zvrátený pocit moci, nesprávny názor, ktorý vyúsťuje do skazy. Buďte v tomto čase obozretní a nedajte sa zlákať na zlé chodníčky.



apríl 2013

Kalichová osmička

Kalichová osmička naznačuje situáciu, udalosť, alebo kroky, ktoré plánujete. Všetko, do čoho sa pustíte by malo dopadnúť dobre, len by ste nemali byť príliš opatrní do tej miery, že by ste sa do ničoho radšej nepustili... Keď za daných okolností nebudete jednať, môžete prísť o všetko, o čo ste sa usilovali a v čo ste dúfali. Či dostanete to, čo chcete, alebo nie, záleží len a len na vás. Zapojte svoju vôľu aj intuíciu a choďte za svojím cieľom. •



Panna
23. 8. – 22. 9.

február 2013

Palicová štvorka

Štvorka v Tarote je číslom istoty, ktorá na jednej strane chráni pred nepohodou, ale na druhej drží v nečinnosti. Tiež naznačuje uskutočňovanie zámerov, vzťah k autoritám a tendenciu s nimi viesť ďalších ľudí. Vládnucou planétou je Jupiter. Prináša radosť, veselosť a potešenia, ktoré sa dajú získať za peniaze. Materialistický pohľad na svet, utrácanie peňazí na veci, po ktorých bažíte. Harmónia vo vzťahoch, prosperita a pohodlie ktoré si zaslúžite. To všetko karta prináša.



marec 2013

Kotúčová trojka

Kotúčová trojka poukazuje na zdatnosť v profesii, remesle, alebo obchode. V každom prípade vám ponúka zisk. Možno práve v tomto mesiaci si uvedomíte, že chcete robiť to, v čom ste šikovní, na čo máte talent, alebo čo ste vyštudovali. Aj keby otázka peňazí nebola na prvom mieste, po finančnej stránke budete viac ako spokojní. Využite marec na to, aby ste zaznamenali úspech v činnosti, ktorá je vám prirodzená.



apríl 2013

Palicová sedmička

Palicová sedmička je tiež kartou úspechu, ktorý dosiahnete vďaka svojej odvahe a odhodlaniu. Indikuje zisk a uznanie. Aj keď sa stretnete s konkurenciou, nemôžete prehrať. Karta tak trochu naznačuje aj výhru. Za istých okolností by ste mohli úspešne stávkovať. Keby vás situácia dohnala do sporu, stojte si vždy za svojou verziou, ale len vtedy, ak je pravdivá, potom nemôžete prehrať! Aj keby opozícia mala akékoľvek argumenty, prevahu budete mať vy. •



Váhy
23. 9. - 22. 10.

február 2013
Kotúčová päťka

Táto karta dvíha prst a varuje pred možným nezdarom v podnikaní a istými stratami. Ak už ste rozbehnutí v podnikaní, buďte nad mieru opatrní, zbytočne neriskujte. Bezhlavo nenakupujte, lebo nepredáte so ziskom. Ak nemáte rezervy, podnikanie ukončite. Všetko, čo ste si plánovali, bude zrazu nepravdepodobné. Okolnosti nebudete vedieť ovplyvniť a niektoré ťažkosti si spôsobíte sami, zlými rozhodnutiami alebo riskovaním.



marec 2013
Kalichová deviatka

Karta sa obrátila, je tu mesiac, v ktorom dokážete mnohé zachrániť. Kalichová 9 vám dokáže naplniť niektoré veci, na ktorých vám záleží. Tejto karte sa zvykne hovoriť, že je to karta prianí. Sľubuje harmóniu, úspech v podnikaní, ktorý bude teraz priam vítaný. Začnete s niečím novým za predpokladu, že oslovíte nových partnerov a využijete nové kontakty. Všetko je možné, len potrebujete odvahu a trochu zabudnúť na to, čo bolo včera.



apríl 2013
Slnko

Slnko je zdroj svetla prinášajúceho jas a teplo. Karta znamená osvietenie, porozumenie, pochopenie, schopnosť jasne myslieť a šťastie. Na obzore sú nové začiatky, splnenie cieľov, naplnenie nového projektu. Slnko je aj symbolom nového života, lásky, partnerstva a tiež narodenia dieťatka. Svoju cestu života vidíte jasnejšie ako kedykoľvek pred tým. Ak ste pracovali a snažili sa, teraz budete môcť zbierať plody svojej práce a driny. Bez zábran prijímajte všetko, čo vám život prináša. •



Škorpión
23. 10. – 21. 11.

február 2013
Veža

Táto karta predstavuje skazu, vyplývajúcu priamo z nedostatku vášho porozumenia, dobrého úsudku, alebo zneužitie vašej slobodnej vôle. Zlom, ktorý vo vašom živote spôsobí pohromu, vás prinúti zmeniť postoje a začať úplne od začiatku. Strata peňazí, zlé vzťahy, strata bývania... Neberte si na svoje bedrá viac, ako dokážete uniesť. Nerozdávajte to, čo budete potrebovať, opatrne narábajte s peniazmi a poctivo plaťte účty. Morálnym a čestným prístupom k životu sa dajú prekonať všetky situácie.



marec 2013
Mečová sedmička

Mečová sedmička je prísľubom novej nádeje, obnovy a dôvery... To najhoršie je zrejme už za vami, neobzerajte sa dozadu. Hľaďte vpred a napravte všetko čo sa dá. Nemáte sa čoho báť, v týchto dňoch sa vám mnohé podarí zažehnať. Nepreháňajte to so sebavedomím a nepodvádzajte. Skúsenosti vás niečo naučili, tak sa to snažte využiť vo svoje dobro. Nehovorte o svojich plánoch. Odhaľovanie tromfov nahráva vašim nepriateľom z minulosti.



apríl 2013
Svet

Táto pozitívna karta stelesňuje dokonalosť a úspech. Pomaly dosahujete svoje ciele a vývoj udalostí ide podľa vašich plánov. Vaša premena je na vrchole a môžete z nej ťažiť. Chápete niektoré veci, ktoré boli zahalené. Začnite dôverovať svojmu úsudku a jednajte v súlade s vaším presvedčením. Ste na správnej ceste a bude sa vám dariť v pracovnej oblasti, financiách a podnikaní. Naberte odvahu a zariskujte. Karta naznačuje aj cestovanie niekam ďaleko. Neváhajte, cestujte! •

Strelec
22. 11. – 21. 12.



február 2013

Luna

Luna podnecuje vaše schopnosti ovplyvňovať udalosti. Z Luny sa dá získať obrovská moc, ale je s tým spojené nebezpečenstvo, ktoré si treba uvedomiť. Je lákadlom v podobe neznámeho, ukrytého, tajomného... Nedostatok úplných informácií vás môže značne dezorientovať, čo môže spôsobiť nedorozumenia a konflikty. Nedokážete potom urobiť správne závery. Karta predstavuje ilúziu, klam, ale aj mimoriadne schopnosti a intuíciu.



marec 2013

Kotúčová sedmička

Kotúčová sedmička je kartou zisku, zvlášť v podobe odmien za vykonanú prácu. Zisk je predovšetkým finančný, ale môže sa jednať aj o inú oblasť, v ktorej ste pracovali, alebo ste sa jej venovali. V podnikaní zaznamenáte rozmach a čas na nové príležitosti spojené s novými kontaktmi. Peniaze by ste mohli rozumne investovať a potom môžu priniesť radosť vám a vašim blízkym. Tak či tak, využite toto obdobie na zmenu v pracovnej a finančnej oblasti.

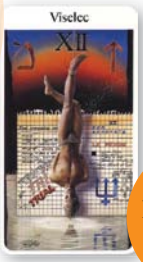


apríl 2013

Palicová štvorka

Boli ste v napätí a strese, ale už zažívate pocit úľavy. Cítite celkom intenzívne, že nastal čas na relax a potrebu trochu si užiť. Táto karta všeobecne indikuje šťastie a harmóniu v obchodoch ale aj vo vzťahoch. Stretnutia s priateľmi, rôzne oslavy vnesú do vášho života radosť a pohodu. Prídete na myšlienky, ktoré vás zaujmú. Venujte sa koníčkom, fotografujte, maľujte, choďte na prechádzky, alebo zvoľte posilňovňu a cvičte. Uvoľnite sa a užívajte si život tak, ako to práve potrebujete. •

Kozorožec
22. 12. – 19. 1.



február 2013

Obesenec

Karta stelesňuje sebaobetovanie, konanie pre druhého a potlačovanie seba samého. Niekedy sa takto prejavujú rodičia voči deťom, alebo opačne. Dokážu sa tak správať aj životní partneri – jeden na úkor druhého. Ak to vyhovuje obom, nie je čo riešiť, ale ak sa cíti jeden v nevýhode, táto karta je prekážkou. Pripútanosť naznačuje, že v najbližších dňoch sa nič nezmení. Skúste si uvedomiť, že život je predovšetkým vaša šanca. Venujte sa sebe, svojmu sebarozvoju, svojim plánom a túžbam. Obetovaním sa, nikomu neprospejete.



marec 2013

Mág

Tento mesiac budete mať schopnosť ovládať, či manipulovať ľuďmi, vecami či udalosťami. Stelesňujete múdrosť, viete ovládať okolité sily. Mág je ideálna karta pre právnikov, sudcov, alebo policajtov. Dáva im silu vôle, intuíciu, sebaovládanie, sebaistotu, inteligenciu, súdnosť, porozumenie... V negatívnom aspekte zobrazuje človeka bez zábran, podvodníka, intrigána, ktorý dokáže využiť príležitosť, slabosť alebo dôverčivosť druhých.



apríl 2013

Kalichová sedmička

Karta, ktorá dominuje Kozorožcom v tomto mesiaci, predstavuje vízie, fantáziu a ilúzie. Karta je priaznivá pre umelcov, hudobníkov výtvarníkov. V neposlednom rade aj pre spisovateľov. Snívanie s otvorenými očami je pre tieto profesie prijateľné, ba priam žiaduce. Dokážete si vytvoriť pôdu na šťastný život v priebehu tohto mesiaca. Svojim predstavám nechávajte voľný priebeh a čakajte čo to s vami urobí. Odvaha snívať o ideálnych veciach, je prvým predpokladom schopnosti ich uskutočniť. •



Vodnár
21. 1. - 18. 2.





február 2013
Kotúčová desiatka

Všetko je v najlepšom poriadku, ak už máte zavedené podnikanie, alebo pracujete na rozbehnutom projekte, žijete v manželstve, alebo máte stabilný vzťah a ste pod jednou strechou. Všetko máte pevne vo svojich rukách. Ponúkate svojmu okoliu pocit dôvery a obdivu. Vo finančnej sfére je všetko v najlepšom poriadku vďaka vašej šetrnosti. Niekto to môže vidieť ako lakomstvo, ale vám to zabezpečuje stabilitu a istotu. Držte sa svojich zásad.

marec 2013
Palicová šestka

Karta prinášajúca dobré správy, posolstvá nádeje a víťazstvo. Možnosť obdarovania, nečakané odmeny a dary. V blízkej dobe sa vám podarí niečo, na čo dávno myslíte a čo neviete pustiť z hlavy. Ak máte pred sebou nejaké spory, vedzte, že dopadnú vo váš prospech. V súdnych záležitostiach budete potrebovať právnu pomoc, ale financie obetované na túto záležitosť nebudete ľutovať. Problému sa rýchlo zbavíte. Niekto to urobí za vás. Všetko hrá vo váš prospech.

apríl 2013
Voz

Voz vyjadruje majstrovskú schopnosť ovládania skutočných protikladov. Ovládanie toho, čo je svojou povahou vzájomne v rozpore. Až keď sa naučíme ovládnuť všetky aspekty našej povahy, dostaneme sa v živote o krok ďalej. Dospeli ste k situácii, že ste zharmonizovali svoje vnútro a svoje pocity, to vám umožňuje excelentne poraziť každého nepriateľa, ktorý by vám skrížil cestu. Zvíťazíte nad všetkými, ktorí vám oponujú. Prekážky miznú, lebo ich máte pod kontrolou. •



Ryby
19. 2. – 20. 3.





február 2013
Velekňaz

Velekňaz v Tarotových kartách stelesňuje náboženskú autoritu – hľadanie pravdy a spravodlivosti. Objasňuje tajomné mystériá a ukazuje cestu ku spáse. V praktickom živote je karta spojená s milosrdenstvom, láskavosťou, dobrotou, spojenectvom (napríklad manželstvo), tvorivosťou, poctivosťou, hľadaním pravdy, porozumením a inšpiráciou. Ovplyvňuje vás morálka, schopnosť robiť rozhodnutia a ísť svojou cestou bez ohľadu na to, čo si myslia ostatní.

marec 2013
Kalichové eso

Karta Kalichové eso symbolizuje plodnosť a naplnenie vhodného spojenia. Váš život bude mať zmysel v harmonickom spojení, v partnerstve, manželstve a rodine. Karta vás motivuje k lepšiemu fungovaniu v domácnosti a starostlivosti o rodinu. S láskou v srdci ide všetko ľahšie. Dôležitý je pocit spolupatričnosti a bezvýhradnej lásky a láskavosti. Život bude zmysluplný a krásny za predpokladu, že lásku a nehu nevylúčite zo svojho repertoáru.

apríl 2013
Kotúčová osmička

Táto karta hovorí o tom, že viete, kam teraz smerujete a ako sa tam dostanete. Šikovnosť a vedomosti sú kľúčom ku konečnému úspechu. Teraz ste k úspechu bližšie, ako kedykoľvek predtým. Disponujete potrebnými znalosťami, ktoré by ste mali teraz využiť. Čestne a s uvážením ste sa dopracovali tam, kde sa momentálne nachádzate. Je viac ako pravdepodobné že sa dostanete k lepšej pracovnej príležitosti alebo vás v práci povýšia. •

S DÔRAZOM NA KVALITU
S OHĽADOM NA DIZAJN



WWW.PAW.SK

Vanda
www.astrotouch.com

Astrológia

pre všetky znamenia

február
marec
apríl



BARAN

21. 3. – 19. 4.

FEBRUÁR 2013

Začiatok mesiaca bude rušný, neskôr sa ale začnete vyhýbať spoločnosti. Budete unikať do samoty, aby ste sa dokázali sústrediť a zvládnuť čosi podivné, ale dôležité.

Začiatok februára bude bohatý na spoločenské udalosti, keďže Slnko a Merkúr prechádzajú vaším astrologickým domom priateľstva. Objavia sa príležitosti realizovať nejaký svoj dávny sen, oživiť staré priateľstvá, alebo sa pripojiť k nejakej charitatívnej, či humanitárnej skupinovej aktivite. Využite k tomu najmä prvé dva týždne. Záver mesiaca sa bude niesť v introspektívnejšom tóne. Mars s Neptúnom strávia február v dome podvedomia. Postupne sa k nim pripojí aj Merkúr, Slnko a Venuša. S ich masívnou podporou sa budete zaoberať zvláštnymi témami: podvedomím, snami, tajnými nepriateľmi, samotou, únikom od reality, chorobami, alkoholom, či drogami. Zvýšte opatrnosť okolo splnu 25. februára.

MAREC 2013

Stále ste v zajatí záhad vlastnej psychiky, ale inventúra pomaly končí. Rodia sa nové, smelé plány.

Predstavitelia vášho znamenia nepatria medzi krehké a citlivé bytosti, teraz ste ale aj vy dospeli do situácie, keď potrebujete regeneráciu. Mars, Slnko, Merkúr, Venuša a Neptún vo vašom dome podvedomia vám pripravili chvíle symbolických návratov do minulosti a aj do najhlbších zákutí vašej duše. Budete hodnotiť svoj doterajší život, rozjímať a snívať o budúcnosti. V druhej polovici mesiaca sa kozmická podpora postupne presúva do vášho znamenia. To, čo bude nasledovať, je čosi ako znovuzrodenie. Všade okolo vás sú príležitosti a vy opäť zvedavo vyleziete zo svojej ulity. Je jedno, či chcete študovať, cestovať, alebo prebudovať svoj osobný život – váš čas prichádza. Spln Mesiaca 27. marca v dome partnerstva akcentuje osobné záležitosti. Niečo vypláva na povrch. V horšom prípade to skončí rozchodom, v tom lepšom bude výsledkom rozuzlenie nejakej etapy v partnerskom vzťahu a následná transformácia na novú úroveň.

APRÍL 2013

V apríli intenzívne pracujete na svojej premene. S každým ďalším dňom rastie vaše sebavedomie a to vám pomáha realizovať nové osobné rozhodnutia. Patria k nim aj plány na zlepšenie finančnej situácie.

Apríl sa zaradí k vašim najlepším mesiacom v tomto roku. Vo výsostne osobnom prvom astrologickom dome vášho horoskopu sa totiž na kratšiu, či dlhšiu dobu ocitne Slnko, Mesiac, Merkúr, Venuša, Mars a Urán. Takúto kozmickú podporu by bola škoda nevyužiť. Pokiaľ sa chystáte na sebe niečo zmeniť, alebo dosiahnuť nejakú výhodu, neprehliadnite pozitívne ladené dni okolo novu 10. apríla. Kozmická podpora sa bude postupne presúvať do nasledujúceho astrologického domu – domu peňazí. Slnko sa 19. apríla usadí v znamení Býka, nasledované 20. apríla Marsom. Preto koncom mesiaca vynaložíte veľa energie na finančné a majetkové záležitosti. Možno sa rozhodnete dokázať svetu, že zarobiť sa dá aj poctivou prácou. Naozaj sa ukáže, že môžete veľa zarobiť, ale môžete nemálo aj stratiť. Najmä ak sa necháte strhnúť k veľkorysým nákupom. Aj snaha o dosiahnutie vyššieho platu má teraz pomerne vysokú šancu na úspech. Skúste zabojovať počas záverečného aprílového týždňa, alebo začiatkom mája.



BÝK

20. 4. – 20. 5.

FEBRUÁR 2013

Pracovná vyťaženosť je maximálna. Po týždňoch, obetovaných kariére, však príde záver mesiaca, ktorý už bude patriť najmä priateľom.

Dominantnou témou je kariéra. Tú ovplyvňujú Slnko, Merkúr a Venuša v desiatom dome už od januára. Aj prvé februárové týždne sú ešte skvelé pre postup v zamestnaní, alebo úplne nový pracovný projekt. Využite pritom aj pozitívny účinok novu Mesiaca okolo 10. februára. Mars trávi február po boku Neptúna vo vašom dome priateľstva. Obe planéty vás podporia v úsilí pomáhať druhým ľuďom. S pomocou červenej planéty sa budete energicky zasadzovať za záujmy priateľov, alebo nejakej organizácie. Koncom mesiaca, keď už aj Merkúr, Slnko a Venuša vstúpili do domu priateľstva, si splníte svoj tajný sen, alebo nadviažete nové, či oživíte staré priateľstvá. Len pozor na možné konflikty a roztržky v dňoch okolo splnu 25. februára.

MAREC 2013

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

Pohľad na váš horoskop naznačuje tento mesiac silný vplyv astrologického domu priateľstva. V ňom totiž dlhšiu, či kratšiu dobu strávia Mars, Slnko, Merkúr, Venuša a Neptún. Nov 11. marca takisto padne do tohto domu. Je tu veľká príležitosť angažovať sa v prospech svojich priateľov, alebo sa aktívne zúčastniť nejakej charitatívnej akcie. Vaše postavenie v rámci istej skupiny ľudí sa výrazne posilní. Neskôr sa kozmická podpora postupne presunie do vášho astrologického domu podvedomia. Dlhodobo je v ňom Urán a postupne sa sem na niekoľko týždňov sťahujú aj Mars, Slnko a Venuša. Preto bude mať záver mesiaca úplne iný charakter, ako prvé tri týždne. Spoločenských aktivít budete mať za sebou už priveľa a začnete sa im vyhýbať. Odmietnete všetky pozvania a vychutnáte si chvíle osamote. K problematickejším môžu patriť dni okolo splnu 27. marca. Okolo tohto dátumu si dajte pozor na ohrozenie zdravia, prepracovanosť, prípadne nebezpečenstvo úrazu.

APRÍL 2013

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

Tento mesiac sa váš život spomalí. Možno sa s týmto netypickým stavom nebudete chcieť zmieriť. Múdrejšie by ale bolo zostať sedieť so založenými rukami a nesnažiť sa zbytočne tlačiť na pílu. Vo vašom dome podvedomia sa totiž na kratšiu, či dlhšiu dobu ocitne Slnko, Mesiac, Merkúr, Venuša, Mars a Urán. Priznajte si, že potrebujete oddychový čas. Situácia sa začne postupne meniť od 19. apríla. Slnko a Mars sa presunú do vášho znamenia. Spoločnými silami sa postarajú o to, aby ste koncom mesiaca ukončili rozjímanie a s rastúcim elánom sa pustili do formulovania ambicióznych cieľov a možno hneď aj do realizácie niektorých svojich nápadov. Intímnejšie záležitosti akcentuje spln Mesiaca 25. apríla v dome partnerstva. Signalizuje rozuzlenie nejakej etapy v partnerskom vzťahu a následnú transformáciu na novú úroveň.



BLÍŽENCI

21. 5. – 20. 6.

FEBRUÁR 2013

♊ **Počas prvých týždňov si nenechajte ujsť príležitosti rozšíriť si obzory. Neskôr na to už nebude čas.**

Prvé týždne sú zamerané najmä na záležitosti domu filozofie a prinášajú radosť zo štúdia, z nových zážitkov, cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. Aj nov Mesiaca 10. februára je prísľubom vstupu do novej poznávacej etapy života. Nemusí to nevyhnutne znamenať, že sa vrátite do školských lavíc. Rovnako dobrou voľbou je vybrať sa na exotickú dovolenku, alebo ďalekú služobnú cestu. Skúste to stihnúť počas prvých týždňov, lebo v dňoch okolo splnu 25. februára by ste kvôli rodine mali byť doma. Mars a Neptún sú v Rybách a vo vašom dome kariéry. Postupne sa k nim pripoja aj Merkúr, Slnko. A Venuša. V nasledujúcich týždňoch to pre vás znamená vynaloženie množstva energie na prácu a upevnenie spoločenského postavenia. Záver februára a marec by u vás mohli patriť k najúspešnejším obdobiam v tomto roku, pokiaľ ide o kariéru.

MAREC 2013

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

Vo vašom dome kariéry sa totiž na kratšiu, či dlhšiu dobu ocitá Mars, Slnko, Merkúr, Venuša a Neptún. Túžba po pracovných úspechoch vás ženie dopredu a diktuje tempo, v ktorom nepoľavíte takmer celý mesiac a ktoré vašich nadriadených určite poteší. Ak si hľadáte novú prácu, alebo v súčasnom zamestnaní čakáte na uznanie za dobre odvedenú robotu, tak zbystrite pozornosť počas prvých dvoch marcových týždňov, najmä okolo 11. marca. Je ľahko možné, že sa konečne dočkáte. Koncom mesiaca sa vo vašom dome priateľstva stretáva Urán, Mars, Slnko a Venuša. Spoločnými silami dosiahnu niečo, s čím ste asi nerátali – rozvíria váš spoločenský život. Pocítite potrebu pomôcť druhým ľuďom, začnete sa spoločensky angažovať. Je možné, že si tým vlastne splníte jeden zo svojich dávnych snov. Neváhajte a koncom marca a začiatkom apríla to poriadne roztočte. Intenzívny zážitok spojený s veľkou dávkou rizika a vzrušenia na Vás čaká v dňoch okolo splnu 27. marca. Ak sa udalosti nevymknú spod kontroly, tak na to budete ešte dlho spomínať ako na vydarené dobrodružstvo.

APRÍL 2013

Prvý týždeň, alebo dva, budú pomerne spoločenské. Potom ale zatúžite po samote, veď niektoré veci si človek musí vyriešiť a zvládnuť sám.

Prvé týždne sú – podobne, ako bol záver marca – orientované na dom priateľstva. Sú tu príležitosti začať realizovať staré plány a nadviazať, alebo oživiť priateľstvá. Tento mesiac nemusíte zvládnuť všetko sami. Vlastne opak je pravdou: kľúčom k úspechu budú starí a noví priatelia a známi. Oprite sa o ich podporu a vplyv. Navedú vás na cestu k úspechu. Príjemné spoločenské udalosti čakajte najmä okolo novu 10. apríla. Skúste čo najviac stihnúť počas prvých troch týždňov. Neskôr budú Mars, Venuša a Slnko už v dome podvedomia, čo vám nedovolí napredovať tak rýchlo, ako by ste chceli. Spln Mesiaca v dome zdravia a práce 25. apríla navyše upozorňuje, aby ste si okolo tohoto dátumu dali pozor na ohrozenie zdravia, prepracovanosť, prípadne nebezpečenstvo úrazu. Záver mesiaca by sa preto mal niesť v pokojnejšom tóne. Potrebujete si oddýchnuť, dobiť baterky, zhodnotiť udalosti predchádzajúcich mesiacov a naplánovať si novú budúcnosť.



RAK

21. 6. – 22. 7.

FEBRUÁR 2013

Najprv si musíte poradiť s finančnými a majetkovými záležitosťami, ale potom sa už môžete tešiť na nové poznatky, alebo zážitky..

Planéty v ôsmom astrologickom dome akcentujú také citlivé témy ako spoločný majetok, alebo téma sexuality. Tešte sa na intenzívne zážitky v intímnom živote. Hlavne sa však budete musieť venovať istým peniazom, ktoré sú zdieľané, alebo súvisiace aj s niekým iným. Pôjde o dedičstvo, pôžičku, investíciu, alebo daňové záležitosti a pod. Využite lákavé možnosti okolo 10. februára. Neptún a Mars vo vašom dome filozofie naznačujú, že vás čaká aj tvorivá intelektuálna práca, riešenie právnych záležitostí, alebo vyčerpávajúca ďaleká cesta. Koncom februára – keď už aj Merkúr, Slnko a Venuša vstúpia do domu filozofie, vás už naozaj budú zaujímať iné veci, než majetok a financie. V nejakom zmysle si rozšírite obzory. Možno sa vyberiete na exotickú dovolenku, alebo sa radšej rozhodnete zostať doma a študovať, učiť sa nové veci.

MAREC 2013

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

Marec je význačný dlhším, či kratším pobytom Marsu, Slnka, Mesiaca, Merkúru, Venuše a Neptúnu v znamení Ryb. Ryby sú pre Vás symbolom domu filozofie. Prinesú radosť zo štúdia, z nových zážitkov, cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. Ideálnym termínom pre akékoľvek cestovateľské, či iné poznávacie iniciatívy sú prvé dva týždne. V priebehu mesiaca sa kozmická podpora postupne presúva z Rýb do Barana a vášho astrologického domu kariéry. 12. marca sa sem sťahuje Mars, 20. marca Slnko, 22. marca sa pridáva Venuša a dlhodobo je v Rybách aj Urán. Preto by posledné marcové a prvé aprílové týždne mohli patriť k najúspešnejším obdobiam v tomto roku, pokiaľ ide o pracovné záležitosti a zlepšenie spoločenského postavenia. Spln Mesiaca padne na 27. marca a vo vašom prípade prináša nečakané správy o rodičoch, alebo starých rodičoch, alebo sa ukáže, že sa z nejakého dôvodu vaša forma rodinného života radikálne zmení. Je napríklad možné, že odíde nejaký člen rodiny, alebo pribudne nový. Prípadne sa budete musieť sťahovať kvôli novému zamestnaniu, alebo sa z nečakaného popudu rozhodnete vymeniť byt, či postaviť, alebo zrekonštruovať si dom.

APRÍL 2013

Prvé tri týždne budete najmä pracovať. Koncom mesiaca sa s nadšením stanete súčasťou väčšej spoločnosti.

V apríli budú rodinné zmeny sprevádzané nemenej významnými pracovnými zmenami. Vo vašom dome kariéry je totiž tento mesiac možné stretnúť Slnko, Mesiac, Merkúr, Venušu, Mars a Urán. Uvažujte vo veľkorysých meradlách a atakujte náročné pracovné pozície. Počas prvých troch týždňov sa objavia úžasné príležitosti. Rozhodnutie je len na vás. 19. apríla sa vo vašom dome priateľstva usadí Slnko, sprevádzané nasledujúci deň Marsom. Pocítite chuť stretnúť sa so starými priateľmi, alebo sa spoločensky angažovať. Zatúžite byť stredobodom pozornosti. Prekvapíte tým možno aj sami seba. Neváhajte a koncom mesiaca to poriadne roztočte. Spomeňme ešte spln Mesiaca 25. apríla, ktorý prinesie ukončenie istej, trochu špekulatívnej záležitosti. Môže to byť finančný hazard, tajná ľúbostná aféra, alebo nejaká iná riskantná aktivita.



LEV

23. 7. – 22. 8.

FEBRUÁR 2013

Tento február prinesie veľa lásky a pohody v partnerstve a napokon aj riešenie istých majetkových otázok.

Pokračuje trend z konca minulého mesiaca – množstvo energie patrí partnerským záležitostiam. Príslušnú sféru ovplyvňuje Mars, Slnko, Merkúr, Venuša a Neptún. Pokiaľ ide o lásku, prežívate možno najšťastnejšie týždne tohto roka. Ak to chcete naplno precítiť, využite vplyv novu okolo 10. februára a naplánujte si predčasného Valentína. Neskôr sa kozmická podpora začne pomaly presúvať do ďalšieho astrologického domu – ôsmeho domu. Nachádzame tu Neptún a Mars, následne sa pridáva Merkúr, Slnko a Venuša. Vďaka nim venujete veľa energie záležitostiam, súvisiacim s dedičstvom, alebo majetkom, ktorý nepatrí len vám. ôsmy dom je však spájaný aj so sexuálnym správaním, čo by mohlo signalizovať aj zaujímavý erotický zážitok. Všetky aktivity, zahrnuté do kompetencií ôsmeho domu, je najlepšie si naplánovať na záverečný februárový týždeň, alebo na prvé marcové týždne. Hádam len dni okolo splnu Mesiaca 25. februára si vyžadujú väčšiu opatrnosť.

MAREC 2013

Počas prvých týždňov vás zamestnávajú majetkové otázky. Až koncom mesiaca dostanete opäť šancu čiastočne uniknúť a vstrebávať nové zážitky, či objavovať nové obzory.

Pozície planét hovoria jasnou rečou – dôraz je na ôsmom astrologickom dome. Ten zahŕňa napríklad finančné projekty, do ktorých sa púšťate s niekým ďalším. A nezabudnime ani na možné zaujímavé experimenty v sexuálnom živote, prípadne príjemný nový flirt, keďže oblasť ôsmeho domu vládne aj erotike. V druhej polovici mesiaca sa kozmická podpora postupne presúva z Rýb do znamenia Barana a vášho astrologického domu filozofie. Sťahuje sa sem Mars, Slnko a Venuša a už dlhšie je v Baranovi aj Urán. Celý svet vám leží pri nohách, aby ste ho spoznali, precestovali, pochopili. Koncom marca (a podobne aj v apríli) si preto v nejakom zmysle rozšírite obzory. Je možné, že sa vyberiete na dovolenku, alebo dostanete inú príležitosť spoznať niečo nové. Je už na vás, či to bude v škole, v kurze, alebo či školou bude život sám. Podobne aj spln Mesiaca 27. marca signalizuje, že jedna etapa školy života je za vami a vy čoskoro vstúpite do novej, ktorá vás posunie k oveľa vyšším métam.

APRÍL 2013

Najskôr si môžete doplniť vzdelanie, alebo dopriať exotickú dovolenku. Potom by ste mali využiť výnimočnú kozmickú podporu a premyslieť si obrat v kariére.

Prvé týždne nadväzujú na orientáciu uplynulého mesiaca, čiže na záležitosti domu filozofie. Stále je tu čas na nové zážitky, alebo cestovanie za poznaním. Možno sa - v tomto nie typicky dovolenkovom mesiaci - vyberiete "za hranice všedných dní". Čím vzdialenejšie a exotickejšie miesto si zvolíte, tým lepšie. Pokiaľ ide o dátum, najlepšou voľbou by boli dni okolo 10. apríla. Koncom mesiaca sa Slnko, Mars a Venuša stretnú v dome kariéry. Ich spojenie je prísľubom nových pracovných možností. Túžite postúpiť v zamestnaní? Alebo Vás Vaša práca ubíja a ani v najmenšom sa nepodobá vysnívanému povolaniu? Zoberte iniciatívu do vlastných rúk a zmeňte to. Odmena za odvahu bude stáť za to. Spln Mesiaca padne na 25. apríla a postaví Vás pred dilemu, či dať prednosť kariére, alebo riešiť naliehavé rodinné záležitosti.



PANNA

23. 8. – 22. 9.

FEBRUÁR 2013

Február prináša veľa rutinnej práce, ale nakoniec všetko preváži láska.

Mars vstupuje do znamenia Rýb. Znamená to, že investujete veľa energie do partnerských, alebo pracovných vzťahov. Červená planéta vám dodá vášeň a rozhodnosť. Vo februári však neriešite len vzťahy, ale aj otázky zdravia, kondície a efektívneho zvládania pracovných povinností. Či už sú to chronicky zanedbávané zdravotné problémy, málo pohybu, alebo nezdravá strava, zdá sa, že sa stupňuje odhodlanie niečo s tým urobiť. Štart do lepšej budúcnosti sľubujú najmä dni okolo novu Mesiaca 10. februára. Neskôr sa Merkúr, Slnko a Venuša ocitnú po boku Marsu a Neptúnu vo vašom dome partnerstva. Je to naozaj vyberaná spoločnosť a spojenie ich síl je prísľubom. Ak stále márne hľadáte toho pravého na celý život, tak tento február, alebo marec, sa to zmení. Dobrá správa je tu aj pre tých, ktorí žijú 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.

MAREC 2013

V marci budete myslieť najmä na lásku. Až neskôr sa zrazu objaví aj otázka peňazí.

Počas prvých týždňov zostávajú v centre záujmu partnerské vzťahy. V príslušnom úseku vášho horoskopu sa totiž na dlhšiu, či kratšiu dobu objaví Mars, Slnko, Merkúr, Venuša, Neptún a Mesiac. Vďaka nim budete patriť k tým šťastlivcom, ktorým sa v marci ujde najviac lásky. Ak sa tak ešte nestalo, tak stretnete novú lásku. Ak patríte k šťastne zadaným, potom opäť s novou intenzitou pocítite, že vaša voľba bola správna. Príjemné chvíle vo dvojici prežijete najmä v dňoch okolo 11. marca. V druhej polovici mesiaca sa kozmická podpora postupne presúva z Rýb do Barana. Sťahuje sa sem Mars, Slnko a Venuša a dlhodobo je v Rybách aj Urán. To vás opäť prinúti zamyslieť sa nad záležitosťami ôsmeho domu – financiami, alebo majetkom, ktoré nejako súvisia s ďalšími ľuďmi. Pôjde teda o peniaze zdedené, požičané, či investované. Poriadne zvážte svoje finančné rozhodnutia. Najmä počas dní okolo splnu 27. marca postupujte mimoriadne opatrne.

APRÍL 2013

Finančné záležitosti úspešne uzavriete, aby ste si koncom mesiaca mohli rozšíriť obzory.

Prvé dva-tri týždne sú ešte stále orientované na znamenie Barana, ktoré u vás symbolizuje najmä záležitosti ôsmeho astrologického domu. Patrí k nim aj sex a tak je možné, že váš intímny život sa mení k lepšiemu. Ôsmy astrologický dom sa ale týka hlavne majetku a peňazí, súvisiacich s ďalšími ľuďmi. Môžete si za tým predstaviť dedičstvo, pôžičky, peňažné, či majetkové vyrovnanie, finančný projekt, do ktorého sa púšťate s niekým ďalším a pod. Nov Mesiaca 10. apríla vám ponúkne lákavé nové možnosti. Ak to teda s peniazmi z cudzích zdrojov myslíte vážne, dlho neváhajte. Koncom mesiaca sa časť kozmickej podpory postupne presunie z Barana do Býka a vášho domu filozofie. Novonadobudnutý pocit slobody vo vás vyvolá túžbu po objavovaní. Vyberiete sa na lyžovačku, či za teplom do exotickej cudziny. Alebo si radšej obzory rozšírite v pohodlí domova prostredníctvom zaujímavých kníh? Okolo 25. apríla vyvrcholí aj istá záležitosť, ktorá bude mať spojitosť s niekým z vášho blízkeho okolia. Môže ísť o priateľa z detstva, súrodenca, blízkeho kolegu, či suseda.



VÁHY

23. 9. – 22. 10.

FEBRUÁR 2013

Prvé týždne prinesú zábavu presne podľa vašich predstáv. Koniec februára už bude viac zameraný na prácu a zmeny v životnom štýle.

Nikto si tento mesiac neužije toľko zábavy, ako Váhy. Svoj podiel na tom má Slnko, Merkúr a Venuša vo vašom piatom astrologickom dome – dome potešenia. Môžete sa vyblázniť pri hrách s deťmi, alebo sa venovať novej láske, flirtu, nejakej kreatívnej aktivite, či hazardu. Ani ľúbostná aféra nie je vylúčená. Už sú to možno roky, čo ste sa takto neodviazali. Ideálny čas pre poriadnu dávku zábavy predstavujú dni okolo 10. februára. Mars trávi február po boku Neptúnu vo vašom dome práce a zdravia. Neskôr sa nim pripoja aj Merkúr, Slnko a Venuša. To pre vás znamená vynaloženie množstva energie na pracovné a zdravotné záležitosti. Hrozí, že nestihnete dokončiť všetko, k čomu ste sa zaviazali. Ďalším možným prejavom tejto energie môžu byť bolesti hlavy, horúčky, zosilnenie chronických bolestí (pozor najmä na dni okolo 25. februára). Na druhej strane, aspoň vás to vyprovokuje, aby ste sa do riešenia týchto záležitostí konečne aktívne pustili.

MAREC 2013

Máte pred sebou množstvo rutinných povinností, ktoré už nechcete ďalej odkladať. Ale aj kondíciu treba zlepšiť, takže smelo do toho. Koncom mesiaca vás čaká nezabudnuteľné stretnutie s Amorom.

Mars, Slnko, Merkúr, Venuša a Neptún vo Vašom dome zdravia a práce jasne vymedzujú aktuálne priority: pracovné a zdravotné záležitosti. S takou kozmickou podporou, akú máte teraz, by bolo chybou nepokúsiť sa o zázraky. Máte energie na rozdávanie. Zvládnete obrovské množstvo rutinnej práce. Akosi pritom zabudnete myslieť na slávu a odmenu. Budete robiť pre prácu samotnú a pre dobrý pocit z nej. Pre optimálny výsledok využite najmä dni okolo 11. marca. Koniec mesiaca, pri stretnutí Uránu, Marsu, Slnka a Venuše v siedmom astrologickom dome vášho horoskopu, bude patriť najmä láske a partnerským záležitostiam. Vaša druhá polovička sa môže tešiť vašej zvýšenej pozornosti. Ak nikoho nemáte, je práve čas na novú známosť. Majte oči a srdce otvorené a koniec marca, ako aj prvé aprílové týždne sa môžu stať nezabudnuteľnými.

APRÍL 2013

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

Zdá sa, že apríl bude patriť láske. V astrologickom dome partnerstva sa stretnú Slnko, Mesiac, Merkúr, Venuša, Mars a Urán. Buď spoznáte svojho vysneného životného partnera, alebo – ak patríte medzi zadaných – nanovo sa zamilujete do človeka, ktorého máte po svojom boku. Najmä dni okolo 10. apríla by mali byť plné romantických chvíľ a pohody. Duch partnerskej spolupráce nebude obmedzený len na súkromnú sféru. Aj v pracovných vzťahoch a vlastne v akejkoľvek aktivite bude tento mesiac kľúčové, že máte na svojej strane ľudí, ktorí sú vám oporou. Koncom mesiaca pôjde o dedičstvo, pôžičku, investíciu, alebo daňové záležitosti a pod. Spln sa 25. apríla dotkne nielen "sponzorských", ale možno aj vlastných zdrojov. V každom prípade vynaložíte na finančné a majetkové záležitosti množstvo energie. A je jasné, že nepôjde o fazuľky… Ôsmy dom však súvisí aj so sexuálnym správaním, čo by mohlo signalizovať aj zaujímavý erotický zážitok. To však k tomuto mesiacu, už aj tak dosť naplnenému láskou, prirodzene patrí.



ŠKORPIÓN

23. 10. – 21. 11.

FEBRUÁR 2013

Rodina by mala mať tento mesiac prednosť pred kariérou. A ku koncu februára nastúpi čas hravosti a tvorivosti.

Nov Mesiaca 10. februára sľubuje príjemné novinky, týkajúce sa príbuzných, alebo bývania. Už v januári ste vynaložili veľa energie na domov a rodinu a teraz to bude podobné. Budete sa venovať rodičom, starým rodičom, alebo kupovať, prípadne vynovovať byt, či dom. V dome domova máte stále kopu planét. Ich podporu by bola škoda nevyužiť. Neskôr vynaložíte veľa energie aj na aktivity, súvisiace s deťmi, fyzickou láskou, alebo nejakou tvorivou prácou. Koncom februára sa totiž vo vašom dome potešenia stretáva Mars s Neptúnom, Merkúrom, Slnkom a Venušou. 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 25. februára, ktorý prinesie koniec jedného priateľstva, alebo práce pre nejakú skupinu ľudí.

MAREC 2013

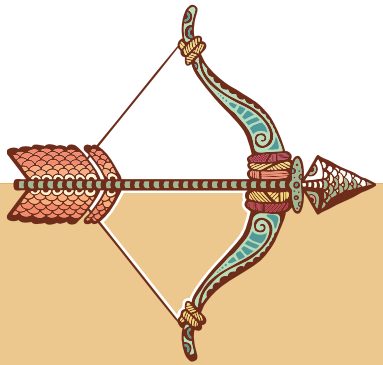
Zdá sa, že v marci si málokto užije toľko zábavy, ako vy. Koniec mesiaca vás navyše podnieti k pozitívnym zmenám v životnom štýle.

Prvé týždne sú jednoznačne orientované na astrologický dom potešenia. Hneď od prvých dní sa budete baviť vo veľkom štýle. Už dávno sa vám nepodarilo takto sa odviazať. Vo všetkom, do čoho sa pustíte, prejavíte hravosť a tvorivosť. Uplatní sa aj túžba po vzrušení a chuť riskovať a pokúšať šťastie. Aj vidina ľúbostného dobrodružstva je teraz lákavejšia, než obvykle. V druhej polovici mesiaca sa kozmická podpora postupne presúva z Rýb do Barana a vášho astrologického domu práce a zdravia. Sťahuje sa sem Mars, Slnko a Venuša a už siedmy rok je tu aj Urán. Preto záverečné marcové týždne (ale aj prvé aprílové) budú mimoriadne vhodné na definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, alebo naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity, začatie diéty, cvičenia. Pribudlo vám počas zimy pár nadbytočných kilogramov? Koncom marca zahájite svoj boj s nimi. Ako ale potvrdia dni okolo splnu 27. marca, nič sa nemá preháňať, lebo hlad a vyčerpanosť vás nakoniec odrovná.

APRÍL 2013

Apríl vás najprv poriadne zamestná, aby vás neskôr sladko odmenil.

Už koncom marca ste vynaložili veľa energie na pracovné a zdravotné záležitosti a tento mesiac to bude podobné. V danom úseku vášho horoskopu sa totiž na kratšiu, či dlhšiu dobu ocitne Slnko, Mesiac, Merkúr, Venuša, Mars a Urán. Je možné, že niekto z vašich blízkych bude potrebovať vašu opateru. Alebo musíte zvládnuť množstvo únavných, možno aj nudných činností a aj zdravie a kondícia sa hlásia o slovo. K prevencii využite najmä dni okolo novu 10. apríla a urobte, čo môžete pre svoje zdravie a efektívne rozvrhnutie pracovných povinností. Neskôr sa Venuša, Slnko a Mars presunú do Vášho siedmeho domu, aby naliehavo pripomenuli tému lásky. A čo už je príjemnejšie, ako láska? Tá sa teraz naozaj stáva stredobodom vášho života. Idylka by mala vydržať celý mesiac. Len dni okolo splnu Mesiaca 25. apríla sa môžu z tohto rámca vymykať. Dokonca sa na svetlo dostanú isté informácie, ktoré môžu byť aj nemilým prekvapením a ukončením určitej etapy vo vašom osobnom živote.



STRELEC

22. 11. – 21. 12.

FEBRUÁR 2013

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

Nov Mesiaca 10. februára naznačuje, že začiatok mesiaca bude pomerne rušný. Slnko, Merkúr a Venuša v treťom dome jednoducho musia nastoliť obdobie, ktoré je aktívne z hľadiska komunikácie s ľuďmi. Je toho dosť, čo treba zariadiť a dohodnúť... Dohovorte si stretnutie so starými priateľmi, alebo súrodencami a ak to počasie dovolí, naplánujte si výlety a prechádzky. Mars je po boku Neptúnu vo vašom astrologickom dome domova. Vynakladajú veľa energie na aktivity, súvisiace s vaším domovom a rodinou. Koncom februára to bude platiť dvojnásobne, keďže postupne sa aj Merkúr, Slnko a Venuša presunú do domu domova. Rodina sa jednoznačne dostane na prvé miesto. Pripomeniete si význam tradičných hodnôt. To vás podporí v tom, aby ste iniciovali aktivity, ktorými pomôžete svojej rodine.

MAREC 2013

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

Prvé marcové týždne sú zamerané na záležitosti bývania a rodiny. V dome domova totiž tento mesiac stretávame Mars, Slnko, Merkúr, Venušu a Neptún (okolo 11. marca tadiaľto prechádza aj Mesiac), čo znamená, že sa môžete úspešne venovať aktivitám, súvisiacim s rodinou a domácnosťou. Navštívte rodičov, hľadajte byt, plánujte renováciu, prestavujte, vynovujte. Je toho veľa, čo môžete stihnúť počas prvých troch týždňov. Neskôr sa kozmická podpora postupne presúva z Rýb do Barana a tým aj do vášho astrologického domu potešenia. Napokon sa tu stretne Mars, Slnko, Venuša a Urán. Táto vyberaná spoločnosť bude koncom marca a začiatkom apríla prísľubom radosti a tvorivosti. Konečne sa naplno môžete venovať deťom, zábave, alebo nejakej kreatívnej aktivite. Urobte si radosť podľa vlastných predstáv. K vytriezveniu nabádajú až dni okolo splnu 27. marca.

APRÍL 2013

Apríl vás nielen poriadne zamestná, ale vás aj odmení sladkým potešením.

Prvé týždne sú orientované na dom potešenia. Už v marci ste si život užívali plnými dúškami a tento mesiac to bude podobné. V piatom astrologickom dome vášho horoskopu sa totiž na kratšiu, či dlhšiu dobu ocitne Slnko, Mesiac, Merkúr, Venuša, Mars a Urán. Nech už vás teší a baví čokoľvek, tento mesiac si toho doprajete toľko, koľko sa len dá. Príjemné, hravé a tvorivé dni čakajte najmä okolo novu 10. apríla. Neskôr sa Venuša, Slnko a Mars presunú do vášho šiesteho domu, aby naliehavo pripomenuli témy ako zdravie, kondícia a životný štýl. Nutnosť udržať sa v dobrom zdraví a zvládnuť rutinné pracovné povinnosti, sa koncom apríla stáva leitmotívom vášho života. V žiadnom prípade ale neprepínajte sily – všetkého veľa škodí. Pripomenie vám to aj spln Mesiaca 25. apríla vo vašom dome podvedomia. Ak to necháte zájsť príliš ďaleko, zhoršia sa isté chronické problémy, alebo sa prejavia dôsledky prepracovanosti. Ak ale udržíte situáciu pod kontrolou, tak napokon všetko stihnete a ešte sa aj zabavíte.



KOZOROŽEC

22. 12. – 19. 1.

FEBRUÁR 2013

Až koncom februára sa konečne odpútate od finančných a majetkových záležitostí a všimnete si svojich blízkych, ktorí sa už nejaký čas márne domáhajú vašej pozornosti.

Prvé týždne budú orientované hlavne na peniaze. Táto téma bola nastolená už v januári a teraz kulminuje. Vo vašom astrologickom dome peňazí totiž nachádzame Slnko, Merkúr a Venušu. Svojou pozíciou akoby chceli naliehavo upozorniť, že sen o bohatstve sa dá premeniť na realitu. Nezabudnite využiť najmä lákavé možnosti okolo 10. februára. Aj Mars a Neptún vo vašom dome komunikácie naznačujú, že vás čakajú celkovo veľmi rušné týždne. Platí to o to viac, že postupne sa do domu komunikácie sťahuje aj Merkúr, Slnko a Venuša. Koncom mesiaca vás už naozaj budú zaujímať iné veci, než majetok a financie. Opäť upriamite pozornosť na ľudí okolo seba. Naplánujete si výlety, vychádzky a množstvo stretnutí a rozhovorov s vašimi blízkymi. Keďže tretí dom súvisí aj so vzdelaním, je tiež možné, že v istom zmysle štartuje aj nová poznávacia etapa vášho života. Väčšinou pôjde všetko ako po masle, až v dňoch okolo 25. februára sa môžu vyskytnúť isté nedorozumenia.

MAREC 2013

Prežijete týždne, plné stretnutí a komunikácie. Koncom mesiaca sa váš svet zúži na to najcennejšie – na rodinu.

Prvé týždne sa nesú v znamení tretieho astrologického domu, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti a blízke medziľudské kontakty. Je toho veľa, čo treba vybaviť a dohodnúť. Budete aktívne iniciovať potrebné stretnutia a budete aj cestovať, ak sa vám bude zdať, že na niečo treba osobne dohliadnuť. Skúste čo najviac stihnúť v prvej polovici mesiaca, pričom využite najmä dni okolo novu 11. marca. V priebehu mesiaca sa kozmická podpora postupne presúva do Barana, znamenia vášho astrologického domu domova. Dlhodobo je v Baranovi Urán, 12. marca sa sem sťahuje Mars, 20. marca Slnko, 22. marca sa pridáva Venuša. Svojich rodičov, alebo deti zahrniete pozornosťou. Možno pokročíte aj v otázke bývania. Uvažujete pritom vo veľkorysých meradlách. Niečo sa vám podarí dosiahnuť už teraz a niečo si necháte na prvé aprílové týždne. Okolo 27. marca spln prinesie ukončenie istej pracovnej etapy a ešte naliehavejšie úvahy nad lepším zladením pracovných a rodinných povinností.

APRÍL 2013

Počas prvých týždňov sa budete venovať najmä rodine. Ku koncu mesiaca bude stále viac príležitostí na zábavu.

Už v marci ste vynaložili veľa energie na domov a rodinu a teraz to bude podobné. Budete sa venovať rodičom, starým rodičom, alebo kupovať, prípadne renovovať byt, či dom. Skúste toho čo najviac stihnúť začiatkom apríla a nezabudnite využiť najmä dni okolo novu 10. apríla. Koncom mesiaca vynaložíte veľa energie na aktivity, súvisiace s deťmi, fyzickou láskou, alebo nejakou tvorivou prácou. 15. apríla sa totiž vo vašom dome potešenia usadí Venuša, nasledovaná neskôr aj Slnkom a Marsom. Spojenie ich síl je prísľubom. Konečne sa naplno pustíte do činností, ktoré vám prinášajú najväčšiu radosť, ale počas uplynulých dvoch rokov ste ich zanedbávali. Občas ale po smiechu prichádza plač. Myslite na to, kým nie je neskoro – v opačnom prípade vám to pripomenie spln Mesiaca 25. apríla. Pri flirtovaní, či pri zábave s priateľmi nezabudnite na sebakontrolu, inak stratíte dôveru človeka, na ktorom vám záleží.



VODNÁR

20. 1. – 18. 2.

FEBRUÁR 2013

Začiatkom februára intenzívne pracujete na svojom sebazdokonaľovaní. Neskôr k tomu pribudne aj aktívna snaha o zlepšenie finančnej situácie.

Vo vašom znamení je už niekoľko týždňov rušno. Mars znamenie Vodnára síce opúšťa, ale ešte stále môžete počítať so Slnkom, Merkúrom a Venušou. Pre Vodnárov to síce nie je typické, ale občas (ako práve teraz) máte aj vy obdobia, keď myslíte len na seba, svoj vzhľad a záujmy. Na zmeny k lepšiemu využite dni okolo 10. februára. Po prvých dňoch sa kozmická podpora pomaly a najskôr nenápadne začne presúvať do ďalšieho astrologického domu – domu peňazí. Neptún je tu dlhodobo, Mars na tento mesiac, Merkúr, Slnko a Venuša sa pridávajú postupne. Preto koncom februára (a čiastočne aj v marci) vynaložíte veľa energie na snahu dopracovať sa k lepšie platenej pozícii. Naozaj sa ukáže, že môžete veľa získať, ale veľa peňazí vám môže aj prekĺznuť pomedzi prsty. Pozor na financie najmä v dňoch okolo splnu 25. februára.

MAREC 2013

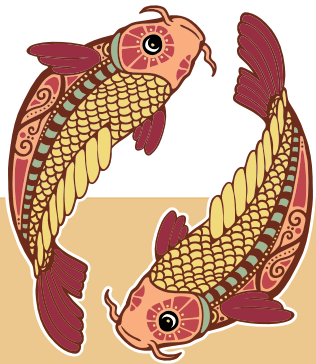
Peniaze síce nie sú všetko, ale zdá sa, že vás o tom teraz nepresvedčíme. Až koncom marca sa konečne odpútate od finančných a majetkových záležitostí a všimnete si svojich blízkych, ktorí už netrpezlivo čakajú na váš návrat.

Marec bude mať dve tváre. Ak máme veriť astrológii, tak prvé dva-tri týždne sú orientované hlavne na peniaze. Táto téma bola akcentovaná už vo februári a teraz kulminuje. Je to dané návalom planét vo vašom dome peňazí. Mars, Slnko, Merkúr, Venuša a Neptún akoby vás chceli po všetkých tých týždňoch ešte raz naliehavo upozorniť, že sen o bohatstve sa dá premeniť na realitu. Nezabudnite využiť napríklad dni okolo novu 11. marca. Po prvých týždňoch sa kozmická podpora nenápadne začne presúvať do Barana a astrologického domu komunikácie. Konečne hádam prestanete naháňať peniaze. Opäť upriamite pozornosť na ľudí okolo seba. Bude to trochu ako prebudenie zo zimného spánku. Naplánujete si výlety, vychádzky a množstvo stretnutí a rozhovorov so svojimi blízkymi. Nezabudnime, že 27. marca je spln Mesiaca vo vašom dome filozofie. Prinesie vám nové poznanie, ktoré možno otrasie vašimi postojmi. Človek sa ale celý život učí, prispôsobuje a vyvíja.

APRÍL 2013

Väčšinu mesiaca prežijete s ľuďmi z vášho najbližšieho okolia. Koncom apríla to bude najmä rodina.

Prvé týždne sú silne orientované na tretí astrologický dom, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti a blízke medziľudské kontakty. Ste v neustálom aktívnom kontakte s ľuďmi. Je toho veľa, čo chcete stihnúť. Najrýchlejšie sa veci dostanú do pohybu, keď na ne osobne dohliadnete. Preto to budete vy, kto bude iniciovať potrebné stretnutia a budete aj cestovať, ak si to situácia vyžiada. Využite najmä dni okolo novu 10. apríla. Na konci tretieho týždňa sa Slnko a Mars pripoja k Venuši v dome domova. S ich podporou vynaložíte veľa energie na aktivity, súvisiace s vaším domovom a rodinou. Svojich rodičov, alebo deti zahrniete pozornosťou. Možno pokročíte aj v otázke bývania. Zdá sa vám, že svojej rodine musíte dopriať to najlepšie. Niektoré sny im splníte už teraz a niečo si necháte na prvé májové týždne. Spln Mesiaca 25. apríla naznačuje, že v zamestnaní sa čosi prevalí a možno vás to nemilo prekvapí. Budete sa pýtať sami seba, ako je možné, že ste to nepredvídali.



RYBY

19. 2. – 20. 3.

FEBRUÁR 2013

Február môže byť vašou dôležitou životnou križovatkou. Rekapitulácia minulosti vyústi do ambicióznych osobných rozhodnutí.

Červená planéta vás vyzbrojí energiou a rozhodnosťou. Zameriate sa aj na duchovné aktivity a svoj vnútorný rozvoj. Prvé týždne prechádza totiž Slnko vaším domom podvedomia. A stretnúť tu môžeme aj Merkúr a Venušu. Pod ich vplyvom budú Ryby podnikať symbolické návraty do minulosti, do detstva, nekončiace rekapitulácie udalostí uplynulých mesiacov a cesty za stratégiami na ďalšie obdobie. Obrat k lepšiemu sľubujú najmä dni okolo 10. februára. Koncom mesiaca nadobro ukončíte rozjímanie. Všade okolo vás sa začnú vynárať príležitosti, váš čas prichádza. Pozor na možné partnerské konflikty v dňoch okolo splnu 25. februára.

MAREC 2013

Všetko sa točí okolo vás. Chytáte druhý dych a vo všetkom sa vám darí.

Pri konečnej bilancii si marec zapíšete ako veľmi úspešný mesiac. Vo vašom znamení sa okolo 11. marca stretnú Mars, Slnko, Merkúr, Venuša a Neptún. S takouto podporou sa oplatí vziať iniciatívu do vlastných rúk. Vylepšite si šatník, zmeňte účes a odhodlajte sa aj k závažnejším osobným rozhodnutiam. Skúste ale zostať oboma nohami na zemi. Pod vplyvom iracionálneho Neptúnu a impulzívneho Marsu môžete vidieť seba, aj svoju situáciu a možnosti trochu skreslene. 20. marca Slnko prechádza do Barana a vášho druhého astrologického domu. Sťahuje sa sem aj Mars a Venuša a dlhodobo je v Baranovi aj Urán. To vás povzbudí v úsilí rozbehnúť sa za vysnívanou finančnou príležitosťou. Je však možné, že neskôr to už s financiami nebude až také optimistické. Spln Mesiaca v ôsmom dome môže okolo 27. marca narobiť zmätok vo vašom rozpočte. Týka sa to nielen peňazí, ktoré ste zarobili, ale aj tých, ktoré by ste radi získali z nejakých ďalších zdrojov. S konečnou platnosťou zistíte, či je táto cesta schodná, alebo nie.

APRÍL 2013

Planéty vám pomôžu vylepšiť si rozpočet. Koncom mesiaca podniknete niečo zábavné s ľuďmi, ktorí sú vám blízki.

Apríl bude mať dve tváre. Ak máme veriť astrológii, tak prvé dva-tri týždne sú orientované hlavne na peniaze. Je to dané už od konca marca návalom planét vo vašom dome peňazí. Pravdepodobne nikdy doteraz nebolo také zrejmé, že sen o bohatstve môžete premeniť na realitu. Nezabudnite využiť najmä dni okolo novu 10. apríla. Po prvých týždňoch sa kozmická podpora začne nenápadne presúvať do nasledujúceho astrologického domu domu komunikácie. 15. apríla sa v ňom usadí Venuša, nasledovaná o niekoľko dní Slnkom a Marsom. Prestanete naháňať peniaze a opäť upriamite pozornosť na ľudí okolo seba. Bude to ako prebudenie zo zimného spánku. Spomeňme ešte spln 25. apríla vo vašom dome filozofie. Prinesie vám nové poznanie, o ktoré ste možno ani nestáli. Život v nevedomosti bol asi ľahší, ale teraz aspoň viete, na čom ste.

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.

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

PALAWI
asia spa

Bali & Thai treatments



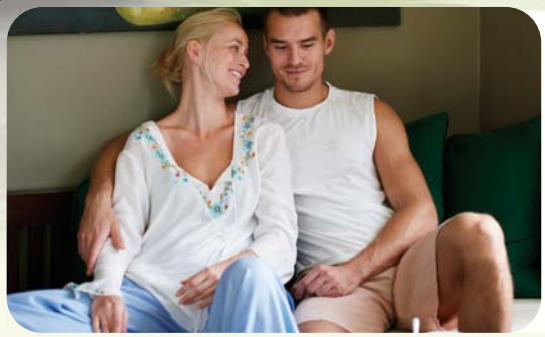
Vstúpte na chvíľu do úplne iného sveta!

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









PREHREJTE SVOJE TELO

Špeciálna akcia
na prehrievajúce masáže

-30%

Horúcimi lávovými kameňmi ° **Rolling Stones**
Horúcimi herbal vankúšikmi ° **Herbal masáž**
Horúcimi a studenými mušľami ° **Masáž mušľami Matamanoa**

Grand Palawi asia spa, Smrečianska 41, Bratislava
0917 633 324, palawi@palawi.sk

www.palawi.sk
Táto akcia platí do 28. 2. 2013

SUBARU XV

nový mestský crossover

X–KRÁT **V**IAC AUTA

SUBARU

Confidence in Motion

XV Od 21.690 €

TERAZ V DARČEKOVOM BALENÍ

- metalíza
- zimné kolesá
- financovanie 1/3 1/3 1/3 s 0% navýšením *



SYMETRICKÝ POHON VŠETKÝCH KOLIES 4x4

Kombinovaná spotreba: 5,6 – 6,5 l/100 km, emisie CO_2: 146 – 151 g/km. Ceny sú vrátane 20 % DPH. * Zvýhodnené financovanie úverom na tzv. tretiny cez VB Leasing SK, spol. s r. o. Ponuka zahŕňa aj zvýhodnené havarijné a PZP poistenie v mesačných splátkach. RPMN do 5,13 % (vrátane havarijného a PZP poistenia). Ilustračné foto. Technické parametre a výbavy vozidla nájdete u autorizovaných partnerov Subaru a na **www.subaru.mikona.sk**

Bratislava , MIKONA, tel. 02/482 022 33 | Košice, STILCAR, tel. 055/789 90 77 | PRIEVIDZA, Profin Car, tel. 046/511 13 21 | Prešov , VXP, tel. 051/772 05 71 | Trenčín, EUROTIP, tel. 032/743 08 55 | Banská Bystrica , AUTOS Kmeť, tel. 048/428 55 55 | LIPTOVSKÁ ŠTIAVNICA, Janiga Racing Technologies, tel. 044/435 21 45 | Žilina, AVION, tel. 041/500 70 88 | POPRAD, TS CAR, tel. 052/778 18 40 | KOMÁRNO, Mariol KN, tel. 035/777 87 72