9 771338 260008 01

február/marec/apríl
74,10 SK/62,47 KČ 2,46 €
www.horoskopy-lifestyle.sk

HOROSKOPY & LIFESTYLE

ZDRAVIE | ALTERNATÍVNA MEDICÍNA
FENG SHUI | DUCHOVNÝ ROZVOJ | VZŤAHY

jar 2014

február
marec
apríl



& kvetka

HORVÁTHOVÁ DO BOJA S DEPRESIOU

HORMONÁLNA NEROVNOVÁHA?

JORDÁNSKO

FENG SHUI A KUCHYŇA

ORLY® smartGELS™

Gél lak manikúra – profesionálna manikúra u vás doma

- ✔ Dlhotrvajúci vzhľad 2 – 3 týždne.
- ✔ Rýchla aplikácia a odstránenie.
- ✔ Spevnenie nechtov.
- ✔ Neničí nechty.
- ✔ Vysoký lesk.



Exkluzívne môžete zakúpiť v sieti dm drogerie markt

www.orly.sk
infolinka: 0911 479 761
po-pi: od 8:30 – 19:00 hod.

ORLY®



www.orly.sk

Obsah

№ 1 2014





8 MÓDA
Jarné prebudenie

12 BEAUTY
Perfektne ženská
Ako rozjasniť zimnú krásu

16 COFFEE BREAK
Kvetka Horváthová:
Nikto z nás nie je čierno-biely....

20 CESTOVANIE
"Ma salami" kráľovstvo Jordánske

28 FENG SHUI
Kuchyňa – srdce domu





ZDRAVIE 30
Image medicine
Keď hormóny štrajkujú
Jód a hormonálna rovnováha
Depresia

RECEPTY 44
Surové a zdravé

NOVINKY 46
Zdravie, wellness, krása





SPIRIT 50
Thovt – projekt lidstvo
Prestaňte tvrdiť, že ste v pohode
Numerologická poradňa

ČÍNSKE HOROSKOPY 54
Predpovede na február až apríl

TAROT 62
Výklad pre všetky znamenia na 3 mesiace

ASTROLÓGIA 70
Predpovede na február, marec, apríl



HOROSKOPY & LIFESTYLE

moderný a alternatívny štvrťročník o tele a o duši



Like

Buďte s nami každý deň na našej
funpage
Horoskopy & Lifestyle!

facebook

aj na našom **novom webe** **horoskopy-lifestyle.sk**

HOROSKOPY
& LIFESTYLE

VYDANIE 13.
štvrťročník _ január 2014, ročník 4.

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, Katarína Mikulová

GRAFICKÉ SPRACOVANIE
LEo
LAYOUT
mono

FOTOGRAFIE
Shutterstock, archív

KONTAKT
0903 442 220
horoskopy@alternativ.sk,
www.horoskopy-lifestyle.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



O kráse a jej (zne)uctievaní

KRÁSA. Aká podstatná zbytočnosť v našom živote. Vonkajší znak našej duše, lákavý ako farebné perie páva. Ideál krásy hýbal svetom od nepamäti.

Je prirodzené, že sa chceme páčiť iným, aj SAMI SEBE. Ako ďaleko sme sa však už dnes posunuli od predstavy PRIRODZENEJ KRÁSY? Mediálne známe ženy sa netaja starostlivosťou plastických chirurgov, moderátorky plnších tvarov vymizli, alebo podozrivo schudli, pod šatami ukrývajú (alebo skôr neukrývajú) vylepšené poprsie a ich tváre vyzerajú čoraz mladšie... Mávnutím čarovného prútika mágov plastickej chirurgie stratili tukové bunky, vrásky, stopy veku, opadnuté očné viečka, nevýrazné pery a zmenili svoju pôvodnú podobu na nepoznanie – na ženy s celkom inou tvárou a postavou. Lepšou? Krajšou?

Je známe, že naša prirodzená tvár a telo sú odrazom našej DUŠE, myšlienok a životného štýlu. Všetky vylepšenia majú preto len dočasný účinok. Ak je nášmu telu prirodzená nejaká váha, časom sa k nej vráti, ak sa nám na čele tvorí vráska, vytvorí sa znova, aj očné viečka nám opäť opadnú...

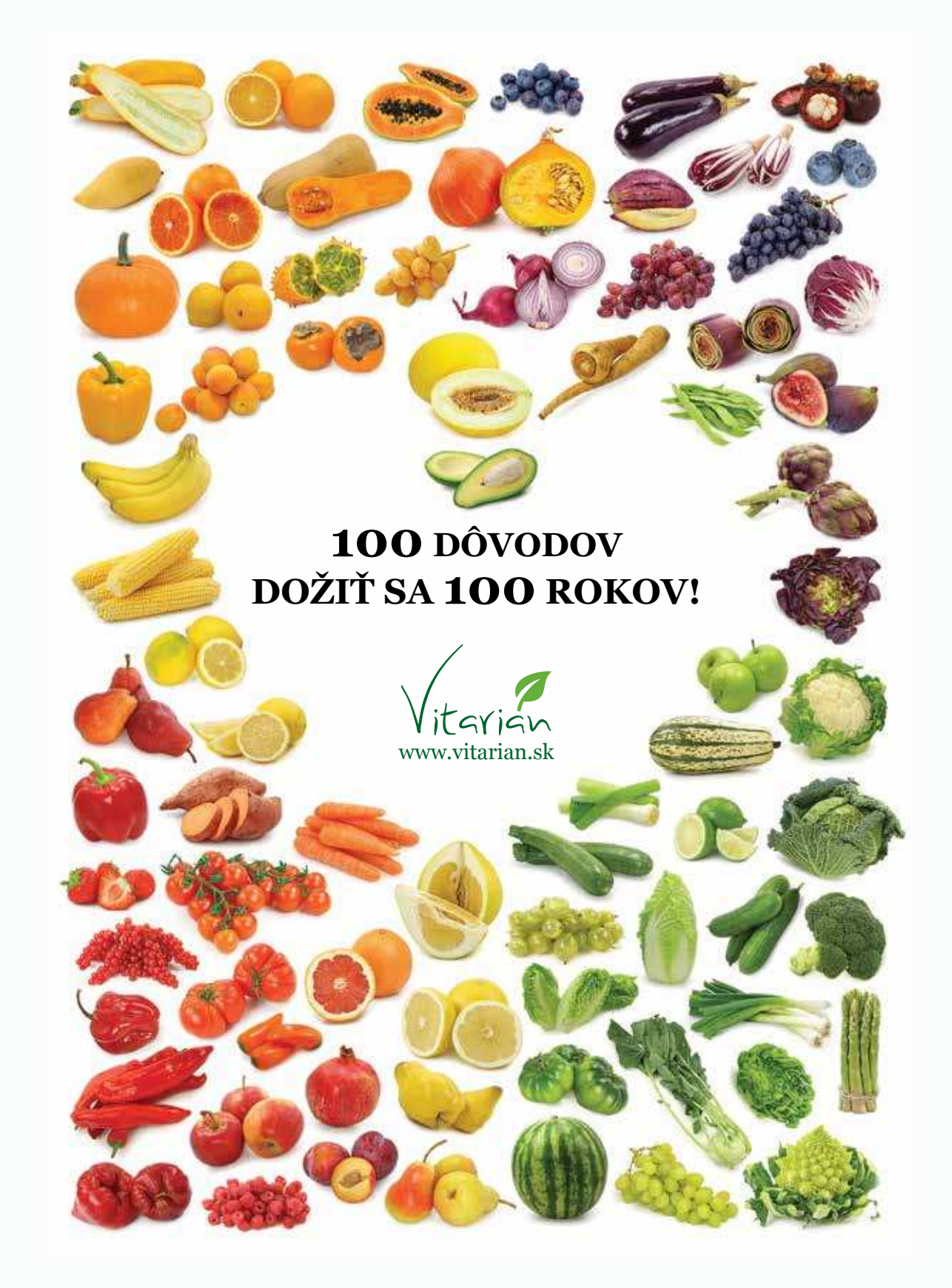
Zdvihne nám to SEBAVEDOMIE? Iba nachvíľu a zdanlivo.

Naša sebaistota totiž nesúvisí s tým, ako vyzeráme, ale AKÍ SME a čo sme v živote dosiahli. Zjednodušene povedané, kým nebudeme SAMI SO SEBOU SPOKOJNÍ, žiadne nálepky krásy nás neurobia sebaistejšími. Ženy, ktoré začnú s umelými vylepšeniami, sa časom stanú obeťami vlastných pokusov, pretože po jednej liposukcii príde ďalšia, vrásky zmiznú iba dočasne a možno ani umelé prsia nebudú ešte celkom dokonalé... Ako teda von z tohto začarovaného kruhu?

NEVYLEPŠUJTE SA UMELO. Klamete tým predovšetkým sami seba. Ak máte dostatok sebadôvery a máte sa radi takí, akí ste, svet vás bude prijímať rovnako dobre. A ak potrebujete niečo na sebe vylepšiť – urobte to PRIRODZENOU CESTOU. Zdravo sa stravujte, dostatočne spite, hýbte sa, cvičte jogu, spoľahnite sa na prírodnú kozmetiku a akupunktúru, netrápte sa zbytočnosťami a najmä zmeňte svoj životný štýl. Bez nového prístupu, nebudú totiž žiadne zmeny trvalé. A nezabudnite, že SME KRÁSNI TAKÍ, AKÍ SME.

Veľa inšpirácie, prirodzenej krásy a pekného čítania!

Vladimíra Dutková – Mináčová
šéfredaktorka


100 DÔVODOV
DOŽIŤ SA 100 ROKOV!
Vitarian
www.vitarian.sk

text_ Zuzana Izáková foto_ Shutterstock

Koniec každej zimy so sebou prináša magický moment. Moment, v ktorom sa vládnuci element zimy – pokojná a hĺbajúca VODA – premení na novú pulzujúcu energiu elementu DREVA. Je tu začiatok jari. Táto módna jar 2014 sa nám prihovára úplne jasným posolstvom. **Nezastavujte sa. Kráčajte vpred s novou silou, sebaisto, bez námahy a úplne cool, ako najkrajšia žena na svete!**

JARNÉ PREBUDENIE

SUKNE A ŠATY

Sukne sú neodmysliteľným symbolom jari. Aktuálna sezóna nám ich ponúka hneď v dvoch dĺžkach: **odhaľujúce mini** z jemného streču alebo dámske midi s dĺžkou do polovice lýtok. Kombinujte ich s **krátkymi** (až podprsenkovými) **topmi, blúzkami, svetríkmi.** Absolútnym hitom je **plisovanie** (Christian Dior) pričom na dĺžke sukne nezáleží. Úplne "in" sú zdobené **priliehavé šaty** tesne pod kolená s ultra tenkými ramienkami(à la kombiné), doladené kabelkou a sandálikmi v monochromatickom tóne. Rovnako aj **minišaty v tvare písmena A** alebo puzdrové šaty (priliehavý vrch + vzdušná sukňa) z **priehľadných materiálov alebo čipky.**





PASTELY a 3D

Pripravte sa na celé spektrum **sviežich pastelových farieb** a vyberte si tú, ktorá vám zo všetkých najviac pristane. Vždy sa môžete spoľahnúť na ikonické **bielo-čierne kombo.** Béžová, hnedosivá a sivá farba zjemnia a neutralizujú nadšenie pre **3D efekty. Z kovových plieškov, stužiek, strapcov, kúskov látok a plastov, pierok či kamienkov** smelo vytvárajte ľubovoľné vzory podľa vašej fantázie: za jeden večer môžete mať z fádnych ležiakov módne originály. Osobitné postavenie majú **kovové farby** (zlatá, medená, strieborná), ktorých lesk a trblietanie prinášajú do tejto sezóny **krásu a bohatstvo.**





NOHAVICE

Áno, milé dámy, **široké nohavice** sú späť! S mierne zvýšeným pásom a z padajúcich materiálov (Michael Kors, BCBG, Stella McCarthy). Zľahka posadené na bokoch a v kombinácii s **krátkymi svetríkmi, priesvitnými tričkami** alebo **sieťovanými topmi** sú ultra šik (Jason Wu). Pre biznis look si vyberte **sofistikované, mierne priliehavé nohavice s prvkami športovej módy.** Môže to byť kontrastný pruh látky po bokoch prípadne predné vrecká alebo ich doladíte opaskom (BLK DNM, BCBG, J.Crew).



DOPLNKY

Šperky takmer úplne absentujú. Kabelky sú malé, skôr jednofarebné a zdobené. Tašky sú sofistikované, do ruky a v strednej veľkosti. Určite siahnite po klobúkoch, šatkách, slnečných okuliaroch a hrubých náramkoch. Špicaté lodičky sú stále in ako aj remienkové sandáliky a sandále s platformou. Úľavu poskytnú biele tenisky a gladiátorské sandále.





KOŠELE A SVETRE

Už ukladáte svetríky hlbšie do šatníka? Nie tak rýchlo. Módni návrhári považujú **svetríky** za **módny hit** jari. Je jedno z akého sú materiálu, či majú divokú potlač alebo jedinečný strih - vsaďte na ich silu. Kombinujte ich s elegantnými nohavicami/šortkami a koketnými sukňami. Tiež ich môžete **obliecť na ľahké šaty** na dosiahnutie vrstveného looku (Gucci, Alexander McQueen). **Košele pánskeho strihu** sú vďaka svojej **ležérnosti** vhodnou alternatívou k svetríkom. Pri ich kúpe dbajte na to, aby mali farebne **kontrastný golier** alebo **vertikálne prúžky.**







KABÁTIKY A BUNDY

Nič nepoteší viac, ako si po dlhej zime vyzliecť ťažké kabáty a vhupnúť do farebného sveta jarných kabátikov. Túto jar si budeme obliekať kabáty **bez goliera.** Môžu mať **3D aplikácie** alebo byť potlačené **logami** či **názvami módnych značiek** (logá a značky sa netýkajú len kabátov ale objavujú aj na svetroch, šatách, topoch). Tento typ kabátov sa hodí ku koženým alebo elegantným nohaviciam alebo ceruzkovým sukniam. Ak preferujete radšej bundičky, máte na výber z dvoch možností. **Krátke, hranaté bundy so širšími rukávmi** sa výborne hodia na vrstvený look, do práce alebo na voľný čas. **Športovo ladené bundy tzv. "bombery"** sú mimoriadne verzatilné a vhodné k dievčenským šatám aj k športovým šortkám.

Milé dámy, ponorte sa do vibrujúcej sviežej jarnej energie, precíťte ju a využite ju nielen vo svojom šatníku. Každý deň jarného prebudenia je váš. Nech je pre vás módna inšpirácia vyjadrením úplne nového spôsobu pohľadu na to, čo máte radi. A zároveň znamením oslobodenia, s ktorým môžete nechať odísť všetko, čo vám už neslúži. Zbavte sa starého a vytvorte nové.
V obliekaní i v živote.
S láskou k sebe dokážete rozkvitnúť:)



1



2



3



4

Perfektne ženská

text _ Táňa Nitková foto_ archív značiek

Dôverujte si a využite všetky možnosti, ktoré ponúka moderná kozmetológia na to, aby ste posilnili všetky atribúty svojej ženskosti. Vlasy, pleť, riasy, vône – všetko je dobré na to, aby ste nasledovali svoj vlastný ideál krásy. A neľutujte čas venovaný sebe samej.

1_Hriva levice

L´Oréal Paris predstavil nový rad vlasovej starostlivosti **Elseve Fibralogy** s unikátnou molekulou Filloxane, ktorá vypĺňa vlasové vlákno zvnútra a dodáva jemným vlasom väčší objem a hustotu. Na rozdiel od stylingových prípravkov však preniká priamo do vlasového vlákna, ktoré posilňuje zvnútra. Zosilnenie vlasov je tak trvalé a intenzívnejšie po každej aplikácii. Celý účinok môžete navyše zvýšiť kombináciou balzamu či masky s posilňujúcim Fibralogy boosterom. Stačí v dlani zmiešať rovnaké množstvo balzamu alebo masky a boostera a naniesť na vlasy ako obvykle aspoň dvakrát týždenne.

2_Dokonalá už za 5 sekúnd

Túžite mať dokonalú a mladistvo vyzerajúcu pleť bez akýchkoľvek nedokonalostí, rozšírených pórov či vrások? Nič nemožné a stačí na to iba 5 sekúnd! **Garnier** prináša jedinečnú bázu Perfect Blur, ktorá retušuje nedokonalosti, zmatňuje pleť a odstraňuje známky starnutia. Nová generácia starostlivosti o pleť sa vďaka svojim jedinečným výsledkom stala hitom nielen v USA, ale aj po celom svete. **Perfect Blur** je na rozdiel od mejkapu bezfarebná a dosiahne dokonalý a zjednotený vzhľad....

3_Využite CC krém!

CC Cream je skratka z anglického color correcting, teda farebne korigujúci a pleť zjednocujúci krycí krém. **Gosh CC Cream** je rozjasňujúci mejkap, ktorý pleti ponúka 5 účinkov v 1 kroku. Rozjasňuje pleť, poskytuje jej ľahké krytie a zjednocuje jej tón. Dodáva pleti hydratáciu a s ochranným faktorom SPF 10 ju chráni pred slnkom. Vďaka svetlo odrážajúcim pigmentom sa problémové miesta opticky zjemňujú. Navyše, vysoko účinná zložka Gatuline® Radiance predstavuje prírodné,

a zároveň vedcami preverené riešenie pre problém nevýraznej pleti. Jej účinok je intenzívny a viditeľný.

4_Výnimočné riasy
Nová **Mascara Shock®** od talianskej kozmetickej značky č. 1 **Collistar** nielen riasy výnimočne skrášľuje, ale zároveň ich zo dňa na deň ozdravuje a spevňuje. Textúra riasenky pôsobí do hĺbky rias, kde posilňuje a chráni ich štruktúru s pomocou pantenolu, keratínu a patentovanej zložky KeratrixTM. Tá je zložená z proteínových výťažkov semiačok rohovníka s vysokým podielom aminokyselín. Riasu obalí do 3-D vrstvy, ktorá ju neustále vyživuje a upravuje jej štruktúru. Zároveň dodáva riasam objem a nádherne vytočený vzhľad.

5_Vôňa ľadovej kráľovnej
Nové dielo ikonickej značky **ICEBERG – WHITE–** odhaľuje intenzívnu ženskosť kontrastným vyjadrením neprekonateľnej sily ľadovca a extrémnej čistoty bielej. Kvetinová, ovocná, drevitá vôňa je harmóniou kontrastov – najskôr uchváti tónmi čerstvého citrónu, grepu a hrušky, potom poláska nežným akordom z malín, pivonky a fialky a nakoniec zahreje intenzívnym pižmom, vetiverom a vzácnymi drevinami.

6_Zmizík na pigmentácie
Nové **Sérum proti pigmentovým škvrnám TimeWise®** od **Mary Kay®** sa zameriava na elimináciu a zmiernenie viditeľnosti pieh, škvŕn po dlhodobom akné a škvŕn spôsobených starnutím pri všetkých tónoch pleti. Používa sa na tvár, dekoltáž a ruky a vďaka praktickému guľôčkovému aplikátoru sa dá cielene nanášať na postihnuté miesta. Už v priebehu jedného týždňa začnú byť tmavé škvrny menej viditeľné a po šiestich týždňoch vás potešia výrazné zmeny k lepšiemu.

7_Žiarivá krása z energie
Nový **Energizujúci denný krém proti vráskam NIVEA Q10 energy** má ošetrujúce zloženie, ktoré dodáva pleti energiu, bojuje proti príznakom únavy a okamžite ju zahaľuje žiarivým jasom. Krém obsahuje koenzým Q10 a kreatín, ktorý zvyšuje pozitívne účinky koenzýmu Q10 a zrýchľuje proces uvoľňovania energie v pleťových bunkách. V kombinácii s výťažkami z plodov kustovnice čínskej (goji) navyše účinne bojuje proti prvým vráskam zvnútra. Nevyhnutnou súčasťou krému je OF 15 a UVA ochrana pred starnutím spôsobeným slnkom.

8_Recept na omladenie
Nové **Sérum na omladenie pleti NIVEA Cellular Anti-Age** má koncentrované zloženie s extraktom z magnólie, s kyselinou hyalurónovou a s kreatínom na účinné prebudenie bunkovej vitality. Výťažok z kôry magnólie je jedna z najúčinnejších ingrediencií, ktorú laboratóriá NIVEA testovali – má pozitívne účinky na pokožku – vyhladzuje vrásky, zvyšuje odolnosť buniek pleti voči oxidačnému stresu a chráni bunkové membrány pred škodlivými účinkami voľných radikálov, ktoré sú jedným z hlavných spúšťačov predčasného starnutia. •









Ako rozjasniť zimnú krásu

text_ Táňa Nitková foto_ SISLEY

Rozihrajte zimnú belobu a vznešenosť veselými farbami a mladistvou krásou. Stavte na zmyselné textúry, jemnosť a komfort. Francúzska značka Sisley prichádza hneď na úvod roka s dvomi novinkami, ktoré do zimných dní vnášajú radosť.



Vyčarujú úsmev

Phyto-Lip Twist je XXL ceruzka, ktorá prepisuje pravidlá klasických rúžov a vracia nás späť do detských hier. Je to perfektná kombinácia farieb ohromujúcich odtieňov, komfortu a lesku v praktickom prevedení a v elegantnom dizajne zebry. Je to jedinečná textúra, jemne sa kĺžuca po povrchu pier a zanechávajúca očarujúce odtiene, ktoré držia a držia... V praktickom tvare s vysúvaním, takže nie je nutné ju strúhať. Skrátka, všetko v jednom vrátane kompletného ošetrenia pier.

Phyto-Lip Twist je odvážny tanec medzi šesticou „Juicy" ultra žiarivých odtieňov, ktoré dokreslia váš dokonalý mejkap a štýl. Ich zmyslová, uhladzujúca, hydratačná, komfortná, výživová formula je doslova NÁVYKOVÁ. Jej základom sú dve prírodné aktívne látky: Phytosqualan z olivového oleja na zaistenie pružnosti a elasticity pier; a výťažok z Commiphora hrozienok na zjemnenie a spevnenie kontúr a na redukciu vrások. Jedinečná technológia, ktorá sa postará o jas, jemnosť a perfektnú výdrž. (35 €)

SisleYouth - pleť ako z rozprávky

Máte okolo tridsiatky, život je elektrizujúci a beží dych berúcim tempom. Kariéra, partnerstvo a rodičovstvo začínajú naberať na intenzite a jediným dôkazom týchto náročných pretekov je pleť... Má byť žiarivá a hladká, ale prejavuje známky únavy a prvé dôkazy starnutia.

Na uchovanie mladistvého vzhľadu a na ochranu proti prvým vráskam prichádza Sisley s Hydratačno-energizujúcou starostlivosťou **Sisleyouth.**

Jej úlohou je najskôr chrániť dospelé kmeňové bunky v epiderme. Využíva na to výťažok z hrášku, čím bunky udržiava neporušené a môžu tak optimálne fungovať. Vďaka sójovému extraktu stimuluje a posilňuje štruktúru kolagénových vlákien v derme, čím udržuje pokožku pevnú a tónovanú. Na kompenzáciu životného štýlu tridsiatničiek si v Sisley zvolili kombináciu výťažkov zo semienok pohánky, z kivi a žen-šenu. K tomu pridajte sviežu a dynamickú harmóniu esenciálnych olejov na povzbudenie zmyslov a dostanete ideálnu receptúru zameranú na regeneráciu, hydratáciu a ochranu každého typu pokožky na tvári i krku. Hodvábna nekomedónna emulzia pre aktívne mladé ženy, ktoré nemajú záujem o starnutie, v praktickej pumpičke na ráno i večer. (143 €) •



Päťdesiat+ ... a úžasná!





Nová SUPER RESTORATIVE starostlivosť od CLARINS

Výnimočný koncentrát života a jasu pre pleť. Najucelenejšia anti-ageingová starostlivosť, ktorá cielene pôsobí na všetky známky starnutia: LINKY, VRÁSKY, OCHABOVANIE PLETI, PIGMENTOVÉ ŠKVRNY A NEJEDNOTNÝ TÓN PLETI. Pre všetky ženy, ktorých pleť je oslabená vekom alebo hormonálnymi zmenami a vyžaduje si tak špeciálnu starostlivosť.

SUPER RESTORATIVE DAY – ROZJASŇUJÚCA LIFTINGOVÁ A VYPĹŇAJÚCA DENNÁ STAROSTLIVOSŤ

Nová účinná ingrediencia

„Biomimetika je spojením bio (život) a mimika (napodobňovanie). Nechali sme sa inšpirovať životom. S úctou sme pozorovali, čo sa deje v prírode a zistili sme, čo z toho môžeme použiť v kozmetike."

Christian Courtin-Clarins

Produkty Clarins čerpajú svoju silu z najcennejších prvkov rastlín. Zo srdca Madagaskaru pochádza aj rastlinný extrakt z liečivého stromu **Harungana,** ktorý posilňuje kolagénovú syntézu. Táto látka sa ukázala byť silnejšia ako retinol. Vďaka pridaniu extraktu z organickej Harungany má **Super Restorative denná starostlivosť** výnimočné vypĺňajúce a liftingové účinky, regeneruje a omladzuje pleť. **Super Restorative denný** kombinuje v sebe to najlepšie z vedy a rastlín a má silné vypĺňajúce schopnosti.

Všetky znalosti Clarins slúžia kráse žien.



52 DNÍ
KOSMECEUTIKUM,
KTORÉ VÁM ZMENÍ ŽIVOT






LARENS
swiss quality

NANO COLLAGEN
PROF. FRYDRYCH

CollagenClub | +421 917 530 316
facebook.com/wellu.ceskoslovensko

Nikto z nás nie je čierno-biely...

text_ KaVa foto_ archív TV Markíza

S moderovaním začala ešte v minulom storočí. Stále sa však drží na moderátorskej špičke. Navyše, čím dlhšie ju pozorujete, tým viac je vám jasné, že pred vami stojí sebavedomý, vyrovnaný a harmonický človek, ktorého len tak niečo nerozhádže. Profík s pokojom hlase a v srdci.
Jednoducho **Kvetka Horváthová.**

Čítala som, že máš doma v obývačke trampolínu. To naozaj?

Áno. Je to profi trampolína, na ktorej sa robí jumping s cvičiteľmi. Má priemer meter a pol a gumenné úchyty. Keď máš chuť si zaskákať o druhej v noci, tak môžeš. Susedov nezobudíš, ani ťa neupodozrievajú z nejakých hlučných aktivít, pretože nevŕzga:). Jumping na trampolíne je šport, ktorý je fajn a zdravý. Priznám sa, že beh ma nebaví. Je to pre mňa makačka a nemám z toho potešenie. Toto mi pripadalo najzábavnejšie. Nezaťažuje to kĺby, človek dopadá do mäkkého a po pár minútach sa normálne zapotí.

Funguješ na zdravom životnom štýle?

Áno. Držala som sa ho počas celej výroby Farmy. V kuchyni som začala experimentovať a nahrádzať suroviny, ktoré sú ťažšie pre organizmus, zdravšími alternatívami. Je to celkom zábavné, akurát treba mať na to čas a chuť. A veľmi dôležitá je trpezlivosť. Zatiaľ sa mi darí a dokonca som pre takúto stravu nadchla aj ľudí vo svojom okolí.

Už máš v kuchyni aj svoj objav, ktorý sa pre teba stal super-potravinou?

Objavila som ich viac. Naučila som sa nahrádzať bielu múku celozrnnou. Veľkým objavom je pre mňa napríklad pohánka, ktorá môže byť chutnou prílohou , alebo sa dá konzumovať aj samostatne. Namiesto bielej ryže varím naturálnu, namiesto cukru používam agáve alebo stéviu. A tak ďalej. Je toho dosť.

Pôsobíš, ako človek, ktorému pevná vôľa nechýba.

Ja si hlavne rada dávam výzvy. Niečoho sa zriecť, alebo dať sa na nejakú cestu. Je to pre mňa celkom zaujímavé pozorovať samu seba alebo svoju vôľu. Napríklad, už asi rok nefajčím. Prestala som piť kávu a namiesto nej si dávam čaj alebo čakankové kávy...

Výzvy? V 21. storočí, kedy si ľudia všetko zľahčujú a funguje skôr filozofia „dopriať si“!?

Ja viem, doba je skôr materiálnejšia. Ale keď si niečo dokážete odoprieť, držíte sa striedmosti, o to viac si viete vychutnať iné veci. Ja si napríklad vychutnám aj to, že mám pocit hladu. Mnohí ľudia to nevydržia a keď sú hladní, tak do seba okamžite naládujú všetko, okolo čoho idú. Ja nie. Ja som si povedala, že odmietam byť kontajnerom, ktorý do seba nahádže odpad. Budem si vyberať to, čo si doprajem. Asi to súvisí aj s tým, že už dva roky cvičím jogu. Je to pre mňa veľmi príjemný spôsob, ako zharmonizovať dušu s telom,



ako prežívať veci, ktoré prináša život, ako vypnúť a nemyslieť na nič. To je v našom hektickom svete veľmi ťažké. Keď sa človek zamyslí, kedy mal taký stav, že nemyslel na nič, kedy naposledy mal ľahkú hlavu, tak mnohí si možno povedia, že si takýto stav ani nepamätajú.

Znie to, ako keby sa Ti podarilo to, po čom veľa žien – matiek túži. Popri práci a rodine máš vyhradený čas, kedy sa venuješ iba sama sebe.

Povedala som si, že už nastal ten čas, kedy by som si mala vyhradiť priestor aj pre seba samu. Paulínka je už väčšia a samostatnejšia. Napríklad, teraz som mala šesť dní voľna. Nevysielala som Teleráno, Farma už skončila, tak

KVETA HORVÁTHOVÁ,

za slobodna Kmotorková. Narodila sa 8. decembra 1976 v Bánovciach nad Bebravou. V 16-tich začala s moderovaním, keď sa objavila v relácii „Crn Crn". Profesionálne začala v STV, dlhé roky je však tvárou televízie Markíza. Počas svojho pôsobenia prešla reláciami ako Teleráno, Doma s Markízou a s Vilom Rozborilom moderovala tanečnú šou Bailando. V súčasnosti má za sebou už 4. sériu reality show Farma a moderuje aj Teleráno na Markíze.



som si prečítala niekoľko kníh, skočila na masáž, absolvovala návštevu u kaderníčky. Nikam som sa neponáhľala a vychutnávala som si každú minútu dňa. Prežívala som absolútny pokoj. To bola nádhera. Ale nebola som vždy takáto...

Ty si nebola taká skvelá vždy?:)

Kedysi som viac prežívala niektoré situácie. Mala som pocit, že stále niečo nestíham, že bezo mňa nebude nič fungovať, že všetko musí byť takmer dokonalé... Nad mnohými situáciami a udalosťami som sa príliš zamýšľala, pripúšťala si ich k telu... až som si povedala dosť! Neskôr som sa tiež naučila viac počúvať svoj vnútorný hlas, riadiť sa intuíciou.

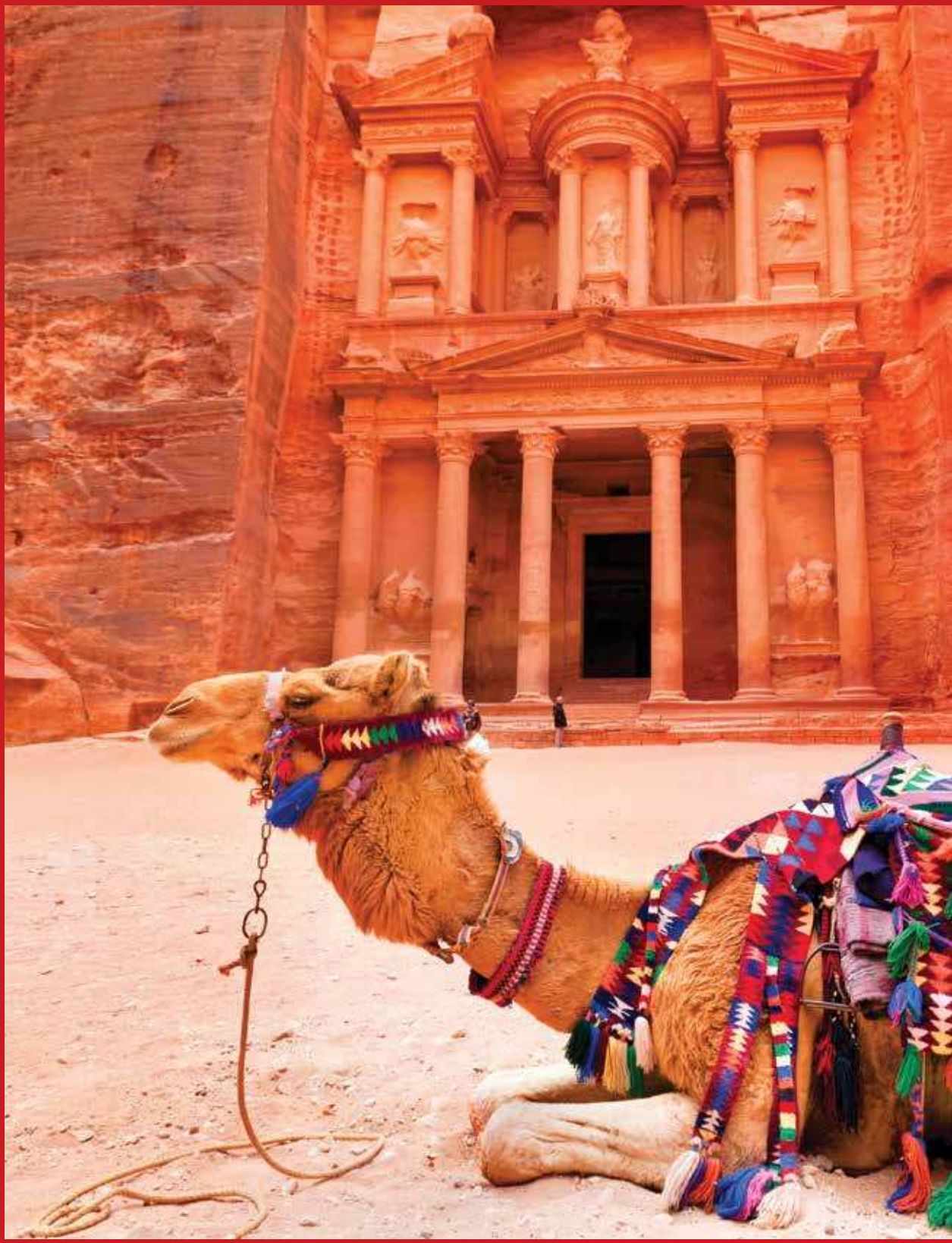
Ako človek s takouto filozofiou dokáže moderovať program, v ktorom sa ľudia veľa hádajú a riešia banality?

Farma je pre mňa výzva ako zvládnuť ťažké situácie, ako súťažiacich utíšiť, zistiť, čo sa deje a dať veci na pravú mieru. Vždy ma bavilo komunikovať s ľuďmi, improvizovať. Preto robím prácu, akú robím. Naučila som sa nesúdiť ľudí. Neodsudzovať, neposudzovať, brať každého takého, aký je. Nemám na posudzovanie právo, nikto nemá. Veľa novinárov sa ma pýta na súťažiacich. Podľa mňa však nikto nie je čierno-biely. Každý z nás má v sebe veľa farieb. Máme v sebe odtiene aj napriek tomu, čo sa zdá navonok. Som presvedčená o tom, že každý má šancu sa svojím spôsobom zmeniť. A ak niekto niekoho kritizuje, v prvom rade by sa mal zamyslieť sám nad sebou...

Ešte mi na záver povedz, ako to, že tvoj súkromný život je ako idylka z učebnice. S manželom ste svoji 15 rokov. Brali ste sa po niekoľkých mesiacoch známosti. Máte dcéru, všetko je super...

Ja neviem. Keď som stretla môjho muža prvýkrát, mala som pocit, akoby sme sa poznali už asi tisícky rokov. Tak to zaiskrilo, že sme sa po pár mesiacoch zobrali. Vtedy si mnohí ťukali na hlavu, že mám len 22 rokov, a aj napriek tomu, že „nemusím", sa dobrovoľne vzdávam slobody... Do dnešného dňa to neľutujem, veď čo môže byť ešte krajšie ako to, že sa dvaja ľudia zoberú v tej najväčšej pobláznenosti, zaľúbenosti. A keď mi kamošky hovorili: „Veď vy sa nepoznáte. Čo to je tri mesiace. Absolútne o sebe nič neviete..." tak som im povedala, že budeme mať dosť času spoznávať sa v manželstve. Myslím si, že každý vzťah je lotéria, nikdy nevieš do čoho ideš. Ani dnes si nedovolím povedať, lebo nie som veštkyňa, čo bude zajtra, alebo čo bude o rok. Žijem prítomnosťou. Teraz som tu, je mi s človekom, ktorý so mnou kráča po ceste životom, dobre a uvidíme. Tak snáď je toto, ako sa hovorí, to pravé orechové a raz spolu zostarneme. •





“Ma salami”

KRÁĽOVSTVO JORDÁNSKE

:: CESTOVANIE NA VLASTNÚ PÄSŤ ::

Už ste sa niekedy zamilovali do pohľadnice? Ja áno. Skalné mesto Petra z pohľadnice mi učarovalo a bola to len otázka času, kedy sa tam vyberiem. Po všetkých návštevách u známych i neznámych v Ammáne, po všetkých tých úžasných jedlách, ktoré môj žalúdok už nevládal prijať, po večernej vrave z ammánskej tržnice, pretlaku zmesky vôní kurkumy, škorice a presladených ťažkých arabských parfumov, som sa tešila ako malé decko na ticho skál a iba na chuť prachu v ústach...



text_**Anna Ghannamová**
foto_**autorka a Shutterstock**

Výlet k Skale skál

Romantická idylka z romantickej cesty sa rozplynula už o štvrtej ráno. Hneď, keď som uvidela osadenstvo turistického autobusu. Bolo mi síce jasné, že asi naozaj len Indiana Jones by cestoval do Petry sám a bez sprievodcu, ale že sa na takúto túru vydajú rodiny s malými, naozaj malými deťmi, priam bábätkami, tak to som nečakala. A keďže bábätká spolu so mnou chceli spať, ale oteckovia a pán šofér sa rozhodli pre veselú „rihlu", teda výlet, autobusom sa na plné pecky z plechového reproduktora rozozvučali tóny arabskej rytmickej piesne. Piesne bez konca, ako inak. Bubny razom prehlušil potlesk osadenstva, striedaný v pravidelných intervaloch s plačom malých unavených drobcov. Krátka zastávka v mestečku na konci sveta bola skutočným vyslobodením z tohto blázinca. Vôbec mi nevadila špina v bufete, ani na toalete. V obchodíku, ktorý mi pripomenul jednu ruskú samoobsluhu vo hviezdnom mestečku Omsk, som však našla všetko v tej chvíli osudovo dôležité: tampóny do uší, vlhké hygienické vreckovky a malé fľašky minerálky. Pred nami boli ešte dve hodiny cesty. Napodiv tichej. Zmĺkol reproduktor aj batoľatá. A krajina sa začala meniť. Stromov bolo čoraz menej, ale o to krajší začínal byť obraz hôr a skál v diaľke. Rozprestrel sa v plnej kráse pri poslednej zastávke pred Petrou. Panoráma mesačnej krajiny, zaliata slnkom a podivným oparom zároveň. Tóny hnedastej, žltej a modrej sa zlievali v jeden celok. Okolo mňa cvakali fotoaparáty, ale ja som sa nemohla nabažiť toho pohľadu. Mať tak pri sebe tempery a čisté plátno...

„Jalla, jalla!" zakričal sprievodca, a tak som rýchlo predsa len pár fotiek urobila, keď už som nekúpila v tom obchodíku tempery. Autobus zastal na kopci pod takmer vyschnutým stromom. Dostali sme pár inštrukcií a štyri hodiny na obhliadku Skaly skál. Vôbec som neľutovala 50 dinárov (asi 50 Eur) za vstup do areálu, dokonca som dala aj príplatok za koňa a keby mi nehrozilo vystáť si znova radu na lístky, vrátila by som sa do stánku kúpiť si aj ten klobúk à la Indiana Jones.

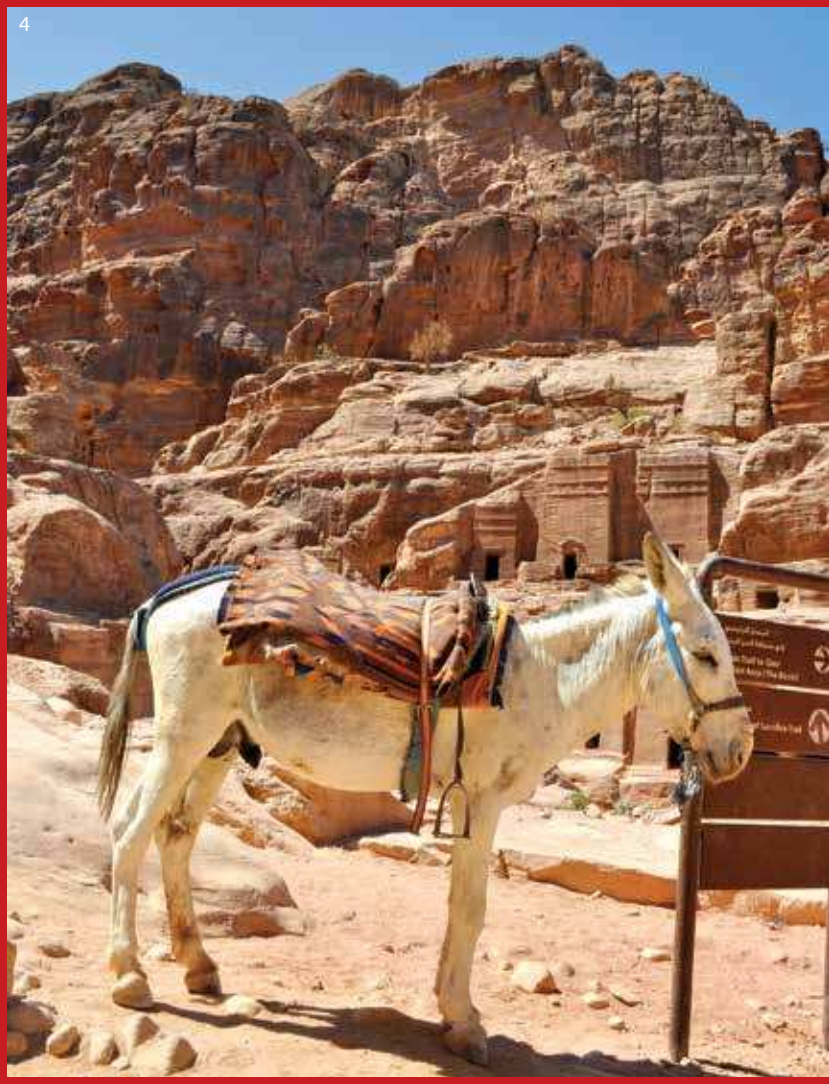
Áno, áno, moje predstavy sa začínajú napĺňať... Z chrbta trošku smradľavého koňa fotím ako o dušu. Ale až keď som z neho zoskočila, pochopila som, že až teraz budem potrebovať pevnú ruku a veľkú výdrž batérie. Nielen tvary, ale aj výška skál popri úzkej ceste, ktorou vstupujete do Petry, je naozaj ohromujúca. A majestát ticha, ktorý z nich na vás doľahne... Zrazu nevnímate ani turistov, nepočujete rinčanie kočov, ani dupot koní po sprvu kamennej ceste. Máte chuť hladiť tie skaly, schúliť sa v ich podivných výklenkoch a zostať tam. Naveky. Tak, ako reliéf veľkého sediaceho muža v skale, ktorého tvár zošľahal čas. Podivné. Pôvodní obyvatelia národa Anbat, ktorí vytvorili toto veľké dielo ešte storočia pred naším letopočtom, boli pritom vzrastom malí ľudia. Keď si vypočujete logistiku ich života, organizáciu v riadení mesta, tak nechápete ako mohli vyhynúť. Fascinuje ma, akým spôsobom privádzali vodu z vodopádu do mesta – do skaly vyrytými žliabkami akéhosi vodovodu ju dostali do každého príbytku. Jéj, záber ako z filmu! Krásny Arab s odzbrojujúcim úsmevom cvála na ťave a pritom pozerá do výšky za seba. Nasledujem smer jeho pohľadu: Tak vážení, až toto je ten zázrak:

Tieň padá na obrovské skaly, ktoré ako lupene ruže odkrývajú štrbinu


2



3



4

skrývajúcu slnkom osvietený veľkolepý chrám Petry. Je to tisíckrát krajšie ako tá pohľadnica. Čím viac sa približujete, tým viac sa štrbina otvára a tým viac vidíte z chrámu, tak ospevovaného mnohými architektmi. Aj mne sa chce spievať. Človek vyzerá pri jeho stĺpoch ako mravec. Ako je možné, že to človek vôbec vytvoril? To nie je možné! Nechápete a obdivujete. Dozvedám sa, že chrám začali tesať zvrchu skaly, nie zospodu a od začiatku vraj postupovali podľa presných nákresov, v ktorých bol zaznamenaný každý ornament z viacerých uhlov. Áno, monumentálne stĺpy a neuveriteľne presné detaily. Nechápete a obdivujete...

Touto nádherou to však zďaleka nekončí. Cesta pokračuje ďalej a vraj máme pred sebou ešte hodinu chôdze, aj s fotografovaním toho, čo ešte uvidíme. A je čo vidieť. Za chrámom sa rozprestiera skutočné mesto. Príbytky bežného obyvateľstva vytesané bez ornamentov do stupňovitých skál, dvere, okná, izby. Prižmúrite oči a zrazu ich vidíte, ako tam žijú, milujú sa, rodia deti, ako nakladajú drevo na bieleho osla stojaceho poblíž. Do vyšších skál sú vytesané domy zdobené arabeskami, zjavne s poschodiami, asi pre vyššiu kastu. Oproti nim sa rozprestiera amfiteáter, miesto hier a divadla. Ozývajú sa pľuzgiere na nohách, aj chuť prachu na jazyku sa dostavila – padla posledná fľaša minerálky a jediný obchodík čo tu je, je stánoček so striebornými náušnicami, fľaštičkami parfumov na retiazke a fľašami s obrázkami z piesku. Začína sa to podobať na trestnú výpravu. Nie náhodou kráčame po kamenných schodoch do budovy súdu. Je na samom úpätí poslednej skaly v meste. Aby som bola presná, nie na skale

– ale vytesaný priamo v najvyššej poslednej skale v meste. Vnútro tribunálu je strašidelné. Červené skaly s bielymi žilami, bez okien, iba s nízkym dverovým otvorom. Hoci je strop vysoký niekoľko desiatok metrov, máte pocit, že jeho čierňava na vás o chvíľu spadne a pridlávi vás. Vybieham von a vidím ďalšie schody. Schody do neba? Začína to byť nebezpečné a z turistov nikto za mnou nejde. Vlastne ani nemôže. Na každý schod sa vojde iba jedna noha a druhá cesta nie je. Ak nohu položíte zle, padáte do priepasti. Som hore, na výčnelku skaly, ktorý vyzerá ako vyplazený jazyk. A mesto mám ako na dlani. Tá istá podivná zmes farieb hnedej žltej a modrej s rovnakým oparom. Žeby to bola rozhľadňa? Hm, súdiac podľa toho, že som nad trestným tribunálom, vedľa ktorého sú evidentné kobky väzníc, tak som zjavne na popravisku. Preto tu nie je iná cesta... Ale aký nádherný výhľad dopriali odsúdencovi? Klobúk dole. Boli to vzrastom malí, ale nielen umom, ale i duchom veľkí ľudia. Pokorená schádzam z popraviska. A na znak vďaky za tisíce živých pohľadníc nielen v mojom fotoaparáte, ale aj v mojom srdci končím púť nákupom u krásneho starčeka. Nevyberala som si ja. On na mňa chvíľu hľadel a sám mi podal strieborný prsteň s tigrím okom. Bez skúšania mi sadol ako uliaty. Kúpila som od neho ešte dva kamene, ktoré som si síce mohla zadarmo zodvihnúť zo zeme, ale mala som chuť prispieť na živobytie jednému z tých, ktorého korene pramenia z hĺbky skál Petry. Kráčam po prašnej ceste. Pol hodinu, hodinu a stále sa otáčam a fotím a fotím, nechce sa mi prestať. Nechce sa mi rozlúčiť sa s Petrou. Je však čas. Štrbina v skalách sa zatvorila a, akoby symbolicky, sa práve vybila aj baterka vo fotoaparáte.

Púštna romantika v priamom prenose

Dokonané však nebolo. Popoludní nás čakala výprava do púšte Lawrenca z Arábie – Wadi Rum nás vítala z diaľky. Podivné pahorky vychádzajúce z diaľok pripomínali skôr scény z Pána prsteňov. Aké symbolické. Práve v tento posledný advent, teda v rovnakom čase, kedy som sa ja ocitla v Jordánsku, zomrel herec Peter O´Toole, ktorý hral hlavného predstaviteľa Lawrenca z Arábie – jedného z prvých širokouhlých filmov, ktorý získal 7 Oscarov. Epopeja o arabskom povstaní proti osmanskej ríši a o živote pôvodom britského vojaka, cestovateľa, arabistu a zjednotiteľa beduínskych kmeňov – vlastným menom Thomasa Edwarda Lawrenca – preslávila nielen herca, ale aj púšť Wadi Rum a všetkým ľuďom priblížila romantiku Orientu. Takmer celý film mi prešiel hlavou, keď sme sa blížili k beduínskemu táboru. Všetko pripravené. Džípy, sprievodcovia, arabská šatka pre každého. Už si len zahaliť hlavu. Piesok je krásny, ale nie v ústach, v nose a v očiach. Nenapadlo ma vziať jednu aj pre môjho verného služobníka – zrkadlovku, ktorá, ako sa ukázalo, bola zo všetkých členov výpravy najohrozenejšia. Motory zavrčali a jazda strachu a radosti zároveň začala. Neverili by ste akí zruční sú beduínski šoféri. Rýchlosťou blesku vyštartujú, aby s výskajúcimi turistami doslova preleteli ponad obrovskú pieskovú dunu a pod ňou zaflekovali bez toho, aby ste sa zranili. Žalúdok mi spadol k pätám a fotoaparát do podprsenky. Iba tam bol pred pieskom v bezpečí. Ako som blahorečila veľkosti mojich košíkov! ☺ Prvá zastávka bola pri útesoch, kde sa skrývala starobylá mapa Wadi Rum, na ktorej boli naznačené miesta studní. Druhá zastávka: fototermín nedotknutej púšte, kde ste sa dosýta vyhrali nielen s vlastným tieňom, ale ste sa aj upokojili pohľadom


6


5

na nekonečné vlny piesku. Do tretice, trochu unavení, no stále nenabažení púštneho dobrodružstva, sme vyliezli na pahorok skalnatých útesov a čakali sme. Na západ slnka. Všetci sme zmĺkli a zachytávali každý okamih farebnej oblohy odrážajúcej sa v šírave púšte. Farebnosť sa menila každou sekundou. V jednej chvíľke mladej žene odvialo bielu šatku z hlavy. Jej priateľ ju nežne objal a svojou šatkou zahalil aj ju. Splynuli v jednu skulptúru, hľadiac na polovicu žeravej gule, až kým celé slnko napokon nepohltili púštne duny. Aj my s manželom sme sa k sebe automaticky pritúlili a užívali si tú hru farieb. Režisér Lawrenca z Arábie to nemal ťažké. Tu sa kino tvorí samo.

Zlatý klinec programu? Beduínsky večer so všetkým, čo k tomu patrí. Vodné fajky s omamným sladkým tabakom, arabské dabky v podaní urastených tanečníkov, chutné jahňa pečené v pahrebe, arabský tmavý čaj s bylinkami maramíja – čo nie je nič iné ako naša šalvia lekárska, toalety čistejšie než v reštaurácii v hlavnom meste a skromné, ale pekné stany s upravenými posteľami. Posledné zábery na vysvietený tábor, ktorý vyzerá ako naše dediny na Vianoce, čarovný mesiac akoby vystrihnutý z tureckej vlajky a už nevnímam nič len vzdialené tóny hudby, ktorá je stále tichšia a tichšia. Romantika starých čias, skĺbená s výdobytkami modernej doby. To bol jeden deň a jedna noc v púšti.

Hor sa na horu NEBO

Myslela som, že nič silnejšie už v Jordánsku nezažijem. Veľmi laxne som preto vnímala prípravy na posledný výlet. Mali sme v pláne ešte výlet do Madaby, na Horu Nebo a k Mŕtvemu moru. Mesto Madaba sme našli rýchlo. Ale nájsť kostol s prastarými mozaikami už bolo ťažšie. Miestni sú väčšinou moslimovia a o vzácnych mozaikách v kresťanskom kostole, ktorých však bolo v meste viac, veľa povedať nevedeli. Napokon sme miesto najslávnejšej mozaiky s rybami a symbolmi svastiky, ktorú až oveľa neskôr zneužili nacisti v podobe hákového kríža, objavili v relatívne malej zrenovovanej budove. Nebola ešte sprístupnená verejnosti. S mojím arabsky hovoriacim manželom sme sa však dnu napokon dostali. Mozaiky boli zaprášené a minula som takmer všetky vlhké vreckovky, aby som si niečo z nich mohla zachytiť do digitálnej pamäte. Nájsť grécky ortodoxný kostol, patriaci pod patriarchu jeruzalemského, s mozaikovou mapou všetkých svätých miest v Jordánsku a v Palestíne už také ťažké nebolo. Zostala som prekvapená, keď som zistila, že zo 14-tich svätých kresťanských miest som za svoj život videla už dve tretiny. Jedno z nich som pritom mala uvidieť už o chvíľu. Nevedela som si predstaviť Horu Nebo. Názov NEBO vyslovujú Arabi aj cudzinci pritom rovnako ako my a presne tak je to napísané aj na vstupe do areálu. Na MOUN NEBO spočinuli vraj aj pozostatky Mojžiša. Aspoň tak je napísané na kameni v tieni vyprahnutých pínií. Žiaľ, chrám, ktorého pozostatky objavili kedysi pod nánosmi piesku, práve rekonštruovali. Ale výhľad z Hory Nebo na Svätú zem, odkiaľ je aj preslávená fotka bývalého pápeža Jána Pavla II., sme úspešne absolvovali. Z jedného uhla, kde je umiestnená mramorová tabuľa sa dozviete, aká vzdušná vzdialenosť vás delí od Jeruzalemu, Betlehemu, Hebronu, Nábulusu a ďalších svätých miest v Palestíne,


8


9


7


10


11


13

ktorá je za horizontom. A vraj, keď nad Palestínou nie je veľa oblakov, tak z tohto miesta uvidíte aj zlatú kopulu jeruzalemskej mešity Al Aksá. Za opar sme nevideli, ale aj tak to bol pekný pohľad. Nevšedný pocit z hory NEBO umocňovala ešte nevšednejšia cesta k Mŕtvemu moru. Samé duny, kopce, nikde ani domu, ani vtáčika letáčika. Až po 40-tich minútach sme zacítili vlhkosť vo vzduchu, tričká sa nám začali lepiť na telo a konečne sme sa ocitli v civilizácii. Pôsobilo to na mňa ako aquapark v Senci. Turniket, šatne, sprchy, bazény, bufety, lehátka... S malým rozdielom. V bazéne som bola jedinou ženou a ešte aj v plavkách! Muži sa usmievali a ženy – oblečené a schované v tieni – po mne nepríjemne gúľali očami. Hm, a ešte jeden rozdiel: miesto toboganov


12

stánky so sudmi čierneho bahna, ktoré ste si za pár dinárov zakúpili, aby ste sa ním natreli od hlavy po päty. "Pozor! Oči vynechať! Tie si treba rovnako chrániť aj pred vstupom do mŕtveho mora. Za žiadnych okolností si nesmiete ponoriť hlavu a nechať vodu vniknúť do očí! Nepotápať sa. A nepokúšajte sa plávať. Nepôjde to!" Zneli upozornenia známeho. A mal pravdu. Neuveríš, kým nezažiješ. Koncentrácia solí a minerálov vám bez vášho pričinenia nadnáša telo a vy na vode len tak ležíte. Aj knihu by ste mohli čítať bez toho, aby ste ktoroukoľvek končatinou vyrovnávali rovnováhu. Napadla mi pritom taká malá kacírska myšlienka. Keď Ježiš chodil po vode, možno to bolo Mŕtve more a jednoducho ho udržalo... Ale nechajme Bibliu na chvíľu tak a venujme sa ďalej pokladom Mŕtveho mora. Po bahennej kúre s podtitulom „ako za 5 minút urobíte z belochov a Arabov černochov", hádžem do igelitky pár kameňov z pláže obalených kryštálmi soli, absolvujem malý nákup pieskového portrétu jordánskeho kráľa a komiksovej postavičky palestínskeho utečenca, k tomu si dám na osvieženie čerstvú šťavu z granátového jablka a urobím ešte posledné fotky. Medzi nimi aj tú najvzácnejšiu – ďalší západ slnka nad Mŕtvym morom. Ale nie hocijaký: v pozadí Palestína a v popredí jeden z jej synov s potomkami, ktorý sa na ňu môže pozerať iba z druhej strany mŕtveho mora. Z Jordánska. Vďaka nemu som po Palestíne, Sýrii a Libanone objavila všetky krásy Jordánska. Sú v mojej pamäti vytesané ako chrám v Petre. V duši uložené tak hlboko, aký hlboký je pohľad z hory Nebo na Svätú zem a v srdci zamknuté, ako nádej na pokoj a mier v Palestíne. Zbohom kráľovstvo pozemské, "ma salami" kráľovstvo Jordánske.

1_ Skvostom Petry je skalný chrám, ktorý starobylí majstri nestavali od základov, ale tesali ho do skaly zhora.
2_ Mesačná krajina pred Petrou vyzerala ako gýčová fototapeta v arabských fotoštúdiách. Neuveriteľná súhra farieb!
3_ Štrbina odhaľujúca skalný chrám v Petre tvorí len polovicu z pocitu prekvapenia a obdivu, ktorý vás uchváti potom, čo chrám uvidíte v plnej kráse.
4_ Oslík je dnes v Petre využívaný zväčša na fotografovanie a vozenie detí či turistov. Kedysi bol však hlavným pomocníkom bežného obyvateľstva. Kone a ťave vlastnili len tí bohatší.
5_ Romantika v púšti. Režisér Lawrenca z Arábie to mal ľahké. V púšti Wadi Rum sa kino robí samo.
6_ Beduínski šoféri to vedia. Ešteže to pečené jahňa podávajú aj po tejto divokej jazde...
7_ Tradičná beduínska káva na pahrebe. Od bežnej arabskej, do ktorej sa dáva korenie kardamon, sa líši nielen tým, že je bez akýchkoľvek prísad vrátane cukru, ale aj tým, že sa varí príliš dlho a že sa z nej do šálky dáva len trochu. Štipka tohto horkého hladkého bahna je však svojou silou za 10 bežných káv.
8_ Starobylá mozaika v Madabe je dôkazom, že znak svastiky má oveľa dlhšiu históriu ako fašizmus.
9_ Mapa na hore Nebo ukazuje presnú vzdialenosť do Betlehema, Jeruzalemu, Hebronu a iných svätých miest v Palestíne.
10_ Pohľad z hory Nebo na Svätú zem je úchvatný. A keď nad Palestínou nie je opar, vraj sa dá z hory Nebo vidieť aj zlatá kopula jeruzalemskej mešity Al Aksá.
11_ Západ slnka nad Mŕtvym morom berie dych. Netreba žiadne slová...
12_ Bahenným černochom môže byť pri Mŕtvom mori za pár dinárov ktokoľvek ☺
13_ Koncentrácia minerálov a solí zaručuje liečivú silu vody z Mŕtveho mora.

Eurovíkend v Bangkoku?

ใช่ [čhaj] = áno



od 639€

spiatočná letenka z Viedne, priamy let 10 hodín vrátane 1 noci v 4* hoteli v Bangkoku

www.evaair.sk

KUCHYŇA podľa

text _ Vladimíra Dutková-Mináčová foto _ Shutterstock

Kuchyňa je srdcom našich príbytkov. Pulzuje v nej OHEŇ, aktivita a dynamika. Práve kuchyňa je miestom, ktoré udržiava "rodinný krb", harmóniu, pohodu a zdravie. Skúste si vytvoriť ideálnu kuchyňu podľa Feng Shui!

KDE JE VAŠA KUCHYŇA?

Element, ktorý vládne kuchyni je OHEŇ. Ideálna svetová strana pre jej umiestnenie je teda **severovýchod a juhozápad,** kde OHEŇ prirodzene podporuje element ZEME, prípadne severozápad, kde ohňový element kuchyne zhodnocuje nepretavený KOV. Ak máme kuchyňu orientovanú na juh, ktorý patrí elementu OHŇA, mali by sme jeho dvojitú silu **kompenzovať elementom ZEME – pridať viac materiálov z kameňa či keramiky a farby stien a kuchynskej linky voliť v odtieňoch od pieskovej, cez žltú, po všetky škály hnedých farieb.** Prvkami ZEME harmonizujeme aj





umiestnenie kuchyne na severe (VODA), na juhovýchode a východe (DREVO). VODA a DREVO sú totiž elementy, ktoré sú v rozpore s energiou OHŇA, čo nám môže komplikovať oblasti života ako zdravie (východ), finančné toky (juhovýchod), či životnú cestu a kariéru (sever).

OHEŇ V KUCHYNI

Ak máme kuchyňu umiestnenú v správnych sektoroch (JZ, SV, SZ), ktorým energia OHŇA prospieva, mali by sme sa postarať o to, aby tam bol oheň naozaj prítomný. Aj keď sa dnes často varí na elektrických sklokeramických platniach, **klasický plynový sporák je pre kuchyňu určite ideálnejší,** aj z pohľadu zdravia. Prítomnosť tohto elementu môžeme doplniť aj symbolicky – sviečkami, vonnými lampami a tyčinkami, silu skutočného ohňa však nenahradia. Element OHŇA môžeme posilniť aj farbami červeného spektra a obrazmi s tematikou leta a slnka.

AKÚ LINKU ZVOLIŤ?

Dobre urobíte, ak bude vo vašej kuchyni **čo najviac prírodných materiálov a dreva.** Kuchynské linky s lakovanými plochami sú síce efektné, no ich lesklý povrch pripomína skôr hladinu vody. Pri výbere kuchynskej linky dbajte tiež na to, aby sporák a rúra boli dostatočne vzdialené od drezu, ale aj od umývačky, práčky a chladničky. Oddeľovať by ich mala prinajmenšom jedna skrinka. Ak sa OHEŇ dostane k blízkosti VODY, tieto dva elementy sa jednoducho pobijú a veci sa začnú kaziť. (To nemyslím len obrazne!:) Konflikt OHŇA a VODY sa môže negatívne premietnuť aj do vašich životných situácií...

OBLÉ TVARY

Oblé tvary a jemne ladené krivky dizajnu sú základom akéhokoľvek Feng Shui. Vyhnite sa v kuchyni najmä ostrým vytŕčajúcim rohom, zmiernite ich prípadne misou, vázou, či padajúcou rastlinou. **Aj jedálenský stôl je**



Feng Shui



vhodnejší v kruhovitom tvare, alebo aspoň so zaoblenými rohmi. Snažte sa usporiadať sedenie za stolom tak, aby mal každý člen rodiny svoje miesto a rovnocenný prístup. Ak vám zostane miesto aj pre stoličky navyše, tým lepšie. Čím viac možností budete mať pri stole, tým viac nových členov rodiny, blízkych ľudí a návštev môžete očakávať...

PORIADOK A HOJNOSŤ

Áno, poriadok v kuchyni sa udržiava pomerne ťažko:). **Energia však prúdi len tam, kde je voľný priestor...** Linka aj jedálenský stôl by mali byť preto vždy pekne upravené a čisté. Z doplnkov môžete použiť tie, ktoré do kuchyne patria – **dózy s koreničkami a obilninami, misky s ovocím, orieškami, tácky s koláčikmi, izbové rastliny, ale aj vázu s čerstvými kvetmi – všetky budú podporovať hojnosť a bohatstvo.** V kuchyni vytvárame hodnoty pre zdravie, a tak sú tu vhodné aj črepníky s bylinkami, ale tiež sušené čili papričky alebo cesnak.

OSTRÉ PREDMETY

Aj keď máme radi našu zbierku nožov čo najviac poruke, vystavenú na kuchynskej linke, lepšie urobíme, ak všetky ostré predmety schováme do zásuvky. Podporujú totiž hádky a konflikty. Viditeľné by mali byť len neškodné predmety a estetické doplnky.



KDE SA DOBRE VARÍ...

... tam sa dobre darí. Aj u nás máme príslovie, ktoré je typické pre Feng Shui. **Čím viac budete variť, tým budete bohatší:).** Varenie je proces premieňania hodnôt. Kto dokáže premeniť suroviny na chutné jedlo, ten dokáže aj v živote vytvárať cenné hodnoty. Varenie je, okrem iného, veľmi tvorivé, robí radosť všetkým členom rodiny a prináša nám pevné zdravie. Varte a užívajte si čas strávený v kuchyni. Myslite na to, že oživujete oheň, z ktorého čerpá energiu celý priestor a všetci členovia rodiny. **A nezabudnite... aj láska ide cez žalúdok:).**

IMAGE

NAJNOVŠIA OFICIÁLNA SÚČASŤ TRADIČNEJ ČÍNSKEJ MEDICÍNY – **IMAGE MEDICINE** PONÚKA KOMPLEXNÉ LIEČENIE ČLOVEKA, KTORÉ NIE JE ZAMERANÉ NA POTLAČENIE SYMPTÓMOV, ALE SMERUJE K LIEČENIU SAMOTNEJ PODSTATY OCHORENIA A K SKUTOČNÉMU STAVU ZDRAVIA.



ZUZANA STEHLÍKOVÁ, terapeutka Image Medicine, Klinika Terra Medica
absolventka štúdia tradičnej čínskej medicíny pre Image Medicine terapeutov v Kundawell Inštitúte, sídliacom v Pekingu.

Celočínska asociácia tradičnej čínskej medicíny uznala Image Medicine ako svoju oficiálnu súčasť v júni minulého roku, ale ide o terapiu, ktorej korene siahajú 7 000 rokov do minulosti. Je založená na koncepte prúdenia vitálnej energie čchi, pôsobení síl jin a jang a cykle piatich elementov – podobne ako Čchi Kung, Feng Shui, Pakua, akupresúra, akupunktúra a Tai Čchi. Image Medicine vychádza z učenia legendárneho staročínskeho lekára Bian Que, ktorý žil za dynastie Zhou v 5. storočí pred n. l. Aby sme zistili, čo môže taký starobylý liečebný systém ponúknuť dnešnému človeku, oslovili sme terapeutku Image Medicine Zuzanu Stehlíkovú:

Prečo by sme na riešenie zdravotného problému mali zvoliť práve Image Medicine?
Terapia nemá žiadne nežiaduce účinky. Dopĺňa energetickú úroveň, harmonizuje telo aj dušu. Ide priamo k príčine problému. Ak rieši bolesť hlavy, vníma ju ako blikajúcu kontrolku v aute, nesnaží sa len o odstránenie príznakov, ale hľadá dôvod takéhoto prejavu organizmu. Image Medicine skúma skutočné príčiny ochorenia a terapeut ich v spolupráci s klientom krok po kroku odstraňuje. Spoločne smerujú k úplnému zdraviu – fyzickému, duševnému aj duchovnému. Aj Image Medicine, rovnako ako tradičná čínska medicína, pracuje metódami ako pulzová diagnostika, akupresúra, tuina masáž, bankovanie, moxovanie, akupunktúra. Image Medicine vidí človeka ako celistvú bytosť a vychádza z prirodzenej schopnosti tela uzdraviť sa. Základnou úlohou terapeuta je naštartovať tieto samo ozdravovacie mechanizmy v tele.

Pri akých ťažkostiach pomôže?
Image Medicine využíva odlišné metódy diagnostiky a terapie ako západná medicína. Vníma ochorenie celistvo a tak pristupuje aj k liečbe. Je účinná pri všetkých druhoch zdravotných problémov, na rozdiel od západnej medicíny však vyžaduje aktívny prístup zo strany klienta a predovšetkým snahu zmeniť svoj súčasný stav smerom k zdraviu. Image Medicine účinne pomáha pri ochoreniach zažívacieho traktu, pohybovej sústavy, aj chronických zápalových ochoreniach. V zásade, neexistuje ochorenie, pri ktorom by terapia nebola nápomocná.

Ako prebieha prvé sedenie? Musí prísť klient nalačno? Bude potrebovať doterajšie lekárske správy?
Základom diagnostiky je rozhovor s klientom, pri ktorom zistíme okruh problémov. Pri vyšetrení využívam pulzovú diagnostiku a diagnostiku vnútorných orgánov pohmatom. Nie je potrebné prísť nalačno, a nebudú potrebné ani správy od všetkých lekárov, ktorých klient navštívil. Klient príde na dohodnuté vyšetrenie, pohodlne si sadne, alebo ľahne, ja ho popočúvam, prehmatám, položím zopár otázok a začneme s terapiou podľa potreby. Zvyčajne to je masáž tuina, revitalizácia jednotlivých orgánov alebo bankovanie, moxa, akupresúra. Väčšina ochorení navyše veľmi úzko súvisí s nie úplne ideálnou životosprávou.

Nevyhnutná teda bude úprava životosprávy.
Veľakrát stačí, iba ju trošku poopraviť

www.terramedica.sk

MEDICINE

a liečebný efekt príde veľmi rýchlo. Nesprávne stravovanie je schopné zapríčiniť až 80 % ochorení, ktoré sa v súčasnej dobe nazývajú civilizačnými, preto býva potrebná zmena stravovacích návykov. Účinné sú aj špeciálne cvičenia, ktoré pomôžu veľmi efektívne a rýchlo rozhýbať celé telo a tiež zmeniť pohľad človeka na samého seba.

Je nutné vysadiť liečbu stanovenú praktickým lekárom?
Určite nie. Nie je to podmienkou. Image Medicine nie je v rozpore so západnou medicínou. Naopak, práve spoluprácou západnej a východnej medicíny je možné uzdravovať oveľa efektívnejšie, pretože sa vzájomne dopĺňajú.

Kedy môže klient očakávať zlepšenie?
Zlepšenie zvyčajne nastane už po prvom stretnutí. Závisí však od závažnosti a druhu problému, s ktorým klient príde. Vyliečenie je závislé nielen na terapeutovi, ale aj na klientovi. Nevyhnutné je dodržiavanie dohodnutých doporučení a aktívna spolupráca klienta. Počet terapií sa samozrejme líši aj podľa typu a závažnosti ochorenia.

Ako často bude nutné dochádzať na terapie?
Ideálny stav je denne, avšak to väčšinou nie je možné, takže obvykle 1 až 2 razy do týždňa. V čase medzi terapiami sa klient venuje cvičeniam, ktoré sa naučil na sedeniach. Ich cvičením podporuje úspešnosť terapie.

Vylieči sa klient?
Keď bude veriť, že je chorý, bude chorý. Ak však bude seba vnímať ako zdravého človeka s prechodným stavom zdravotného diskomfortu, už mu nestojí nič v ceste za zdravím! •

www.terramedica.sk

Tréning terapeutov, ktorí liečia pomocou metódy Image Medicine prebieha vo výskumnom inštitúte Kundawell v Pekingu, ktorý bol založený predstaviteľom školy Čung jüan čchi kung Majstrom Xu Mingtangom. Hlavným zameraním Inštitútu Kundawell je však výskum a liečenie chronických ochorení, pričom jeho jedinečnosť spočíva v individuálnom prístupe ku každému pacientovi, a to nielen pri skúmaní príčin ochorenia, ale aj pri stanovení spôsobu liečby.

foto_ Shutterstock

Keď HORMÓNY štrajkujú



Anka Kanovská
(Slovensko)
cinskamedicina
@alternativ.sk

Ochorenia hormonálneho charakteru sú v súčasnej dobe stále viac a viac na pretrase. Týkajú sa nielen žien, ale čoraz častejšie aj mužov. Ako to vyzerá, keď sa nám "búria hormóny"? V puberte začnú dievčatá menštruovať a narastú im prsia. Chlapcom zasa zhrubne hlas a rastú prvé fúzky. Toto všetko je prirodzený proces, ktorým prechádza väčšina z nás. Keď však v tele nastane neprirodzená hormonálna nerovnováha, ženám môžu rásť fúzy, mužom prsia... akoby sa príroda zbláznila. Menej viditeľnými prejavmi hormonálnej nerovnováhy sú najmä únava, nadváha, nepravidelná menštruácia, neplodnosť, rôzne zápaly, poruchy trávenia, nechuť na sex alebo rednutie kostí. Poďme sa pozrieť na to, ako taká hormonálna nerovnováha vznikne a ako proti nej bojovať.

Čo sú to vlastne hormóny a kde sa v našom tele berú?

Endokrinný systém je jedným z tých najdôležitejších v našom tele. Žľazy, ktoré tento systém tvoria vylučujú hormóny, ktoré hovoria našim bunkám, aké funkcie majú vykonávať. Hormóny sa vylučujú priamo do krvi alebo do lymfatického systému a cirkulujú po celom tele. Nedá sa povedať, ktorá zo žliaz je dôležitejšia, pretože každá ma určitú funkciu a všetky spolu súvisia a tvoria celok. Vyberme však aspoň tie, ktoré sa v dnešnej dobe najviac spomínajú, kvôli ich oslabeniu a ochoreniam – systém obličiek (obličky, **nadobličky,** vaječníky a varlatá), **štítna žľaza** a príštitné telieska a systém sleziny (t. j. slezina, **slinivka,** dvanástorník, žalúdok).

Matematika hormonálneho systému

Čínska medicína má na lepšie pochopenie zmien v hormonálnom systéme celkom dobrú matematickú pomôcku. Ženy používajú násobky čísla 7 a muži 8. 2x7 je 14, čo je vek, kedy má dievča začať menštruovať a prejsť pubertou.
Medzi 21. a 28. rokom života je žena najlepšie hormonálne vybavená na počatie, donosenie a porodenie dieťaťa.
V strednom veku, okolo 49. roku, však žľazy prechádzajú novou životnou zmenou, skončí sa menštruácia a žľazy nepotrebujú toľko pracovať. Vtedy sa často zistí, že žľazy nedokážu produkovať dostatok hormónov (aj vplyvom nesprávneho životného štýlu, nekvalitnej stravy a nevyrovnanej psychiky počas predošlých rokov) a objavia sa sprievodné zdravotné problémy ako osteoporóza, návaly tepla, poruchy spánku...
U mužov začína puberta okolo 16. roku. Medzi 24. a 32. rokom života sú najlepšie „vybavení" na počatie dieťaťa. V 64. roku života výrazne poklesne ich sexuálna energia a libido. Všetko však závisí od toho, ako hospodárime so svojou životnou energiou a esenciou...

Pozorujte svoje telo

Je dôležité, aby sme poznali a pozorovali vlastné telo. Dnešné lekárske vyšetrenia často nemusia ukázať žiadne výkyvy či nedostatky. Na hormonálnu nerovnováhu vo svojom vnútri však prídeme ľahko aj sami – sledujeme stav svojej **energie, stav kostí, nechtov, vlasov, trávenie a psy-**

chiku. Ak sme neustále vyčerpaní, padajú nám vlasy, lámu sa nechty, prežívame návaly tepla, máme pocity úzkosti, slabé libido, sme precitlivení a plačliví, alebo nemáme radi nič na krku (retiazka, šál, rolák), je tu silné podozrenie na **oslabenie hormonálneho systému.** Treba mať na pamäti, že lieky od endokrinológa sú hormonálneho charakteru, no nestimulujú žľazy k tomu, aby začali hormóny produkovať samé. Lieky len upravia stav, ale zväčša ich treba užívať celý život, lebo naše nezdravé telo už nenabáda žľazy k tomu, aby sami vyvinuli nejakú činnosť – prečo by aj malo, keď to spravia umelo vytvorené hormonálne prípravky?

Účinky hormonálnych prípravkov

Kortikosteroidy sú chemicky upravené hormóny typu kortizol, ktoré západná medicína s obľubou využíva pri liečbe alergií, rôznych zápalov alebo kožných ochorení. Tento prostriedok však extrémne ochladzuje, poškodzuje pečeň a pokožka stráca pigmentáciu. Umelý oxytocín sa bežne používa ako pomocný prostriedok na uľahčenie pôrodu, pričom sa často podáva aj bez upozornenia alebo vyžiadania súhlasu od rodičky. Známe sú však jeho nežiaduce vedľajšie účinky – zosilňuje kontrakcie a zabraňuje vylučovaniu endorfínov (hormónov šťastia), ktoré pomáhajú spracovať bolesť. Hormonálna injekcia na vyvolanie meškajúcej menštruácie, ktorá obsahuje umelý progesterón následne vyvoláva veľké menštruačné bolesti, pnutie v prsiach, silné krvácanie a pri častom užívaní napr. neplodnosť. Zlé renomé má aj hormonálna antikoncepcia, ktorá sa dnes teší veľkej popularite. Keď si však prečítame príbalový letáčik s vedľajšími účinkami, mali by sme sa zamyslieť, či ju vôbec užívať, navyše keď sa užíva dlhodobo. Po vysadení hormonálnej antikoncepcie mávajú mnohé ženy problém otehotnieť, priberú na hmotnosti, zhorší sa im pleť a negatívne zdravotné následky nedajú na seba dlho čakať.



Obličky, nadobličky, vaječníky a varlatá

Podľa tradičnej čínskej medicíny celý systém zahŕňa obličky, močový mechúr, vaječníky, varlatá, maternicu, prostatu, uši, sluch, kosti, zuby. Spája sa so zimným obdobím, slanou chuťou a čiernou farbou. Poškodenie alebo ochorenie ktoréhokoľvek článku systému poukazuje na oslabenie koreňa, ktorým sú v tomto prípade obličky. Kôra nadobličiek produkuje najviac druhov hormónov. Jednými sú tzv. neurotransmitery (adrenalín a spol.), ktoré zvyšujú alebo znižujú výkon srdcového svalu podľa našej potreby, regulujú prúdenie krvi do jednotlivých tkanív a nervové reakcie. Zvyšujú tiež hladinu glukózy. Ďalej je tu aldosterón, ktorý podporuje pohyb sodíka v tele a vylučovanie draslíka. Nerovnováhu v tomto procese zbadáme, keď máme problémy s opuchmi. Nadobličky vylučujú aj glukokortikoidy (kortizol a. i.), ktoré sú dôležité pre metabolizmus cukrov, tukov a aminokyselín. Sú potrebné pre svaly, kosti, nervy, krv a vodu v tele. Pôsobia prirodzene protizápalovo. Testosterón ovplyvňuje typicky mužské pohlavné a sexuálne funkcie a znaky (ochlpenie, fúzy, hĺbka hlasu, aktivita a sila, prostata). Estrogén zasa ženské (citlivosť, hladká pokožka, jemné črty, maternica). Progesterón je protizápalový a používa sa na obnovu tkanív.

Čo oslabuje nadobličky a obličky?

Je to predovšetkým vnútorný strach, náhle ľaknutie, dlhé chodenie alebo státie, pobyt vo vlhkom alebo chladnom prostredí, nadmerná sexuálna aktivita a zvýšená konzumácia ochladzujúcich potravín – mlieko a mliečne výrobky (jogurt, tavené syry), studená surová strava (džús na raňajky, šalát na obed). Podľa tradičného čínskeho lekárstva sú obličky naším vnútorným ohňom, ktorý nás zohrieva, je to doslova ohník pod kotlom (obličky ležia pod žalúdkom, v ktorom sa „varí" jedlo), určuje našu životnosť. Keď nedodržiavame určité pravidlá v stravovaní a striedmosti v živote, doplatia na to najmä ľadviny, čo sa potom prejaví aj na ďalších článkoch ich systému, vrátane nadobličiek. **Ak nadobličky nemajú dostatok sily na vylučovanie dostatočného množstva hormónov, prejaví sa to najmä problémami s prostatou (zápal, zväčšenie), predčasnou ejakuláciou, inkontinenciou, problémami s močením alebo s menštruáciou. V tele je celková zimomravosť, ženy často pociťujú chlad v podbrušku (i v tehotenstve), trpia na cysty, výtoky a majú problém otehotnieť.**

Čo posilní nadobličky a obličky?

Urologické čaje a prirodzene slané potraviny – fazuľa (hlavne čierna "ľadvinka" a adzuki), **morské riasy** (kombu), **sójová omáčka, miso pasta.** Pripravte si domáce gomasio – pražené semienka napr. sezam, ľan, tekvicové semienka, ktoré potom spolu s trochou morskej soli rozdrvíte v mažiari. Takto upravená soľ lahodne dosolí akýkoľvek pokrm. Strukoviny namočte vždy pred varením na niekoľko hodín do vody, najlepšie na celú noc. Do varenia potom pridajte rascu a morskú riasu, aby boli ľahšie stráviteľné. **Jedzte väčšinu jedál tepelne upravených,** ale ak máte veľkú chuť na studený šalát, pridajte doň **štipku škorice** alebo **zázvoru na zahriatie.**





Dávajte si pozor na oblečenie a obutie. Nohy a spodná časť chrbta by mali byť vždy v teple. Na šľapajach nôh totižto začína meridián obličiek a v oblasti spodnej časti chrbta je celý obličkový systém.

Štítna žľaza a príštitné telieska

Štítna žľaza produkuje hormón tyroxín a trijódtyronín, ktoré podporujú trávenie a ovplyvňujú rast a vývoj. Kalcitonín má na starosti zužitkovanie vápnika a zabraňuje rednutiu kostí – osteoporóze. Príštitné telieska vylučujú parathormón, ktorý nor-

malizuje hladinu vápnika v krvi, metabolizmus fosforu a vitamínu D. Tu sa stretávame s dvomi prípadmi – so zvýšenou (hyper) alebo zníženou (hypo) funkciou štítnej žľazy. Obvyklým znakom je, že pri hypertyreóze je človek chudý a nedokáže pribrať, má vypúlené oči, je vyššieho vzrastu a je hyperaktívny. Naopak, pri hypotyreóze sa človeku zdá, že priberie aj zo vzduchu, vypadávajú mu vlasy, lámu sa nechty, je zimomravý, unavený a celkovo málo aktívny, má depresie a krehké kosti.

Čo ich oslabuje?

V dnešnej dobe je okolo nás priveľa elektromagnetického žiarenia, ktoré na nás nepriaznivo pôsobí. **Elektrosmog** spôsobujú aj mobilné telefóny a ich príslušenstvo, ktoré nám poskytuje hustú sieť tak, aby sme sa mohli dovolať aj na kraj sveta. Je to pre nás výhoda, no naše žľazy si vyberajú daň. Dôležité je, aby sme **nespali pri žiadnych elektronických prístrojoch** (počítač, televízia, rádio). Kúpte si klasický budík a nespite s mobilom pod vankúšom. Ďalším faktorom je strava. Štítnej žľaze a príštitným telieskam škodí im najmä zahlienenie, ktoré spôsobuje **časté jedenie mliečnych výrobkov a mlieka a bieleho rafinovaného cukru.** Prejaví sa to ako pocit hrčky, kôstky alebo niečoho, čo zavadzia v hrdle a nedá sa prehltnúť, pocitom neustáleho upchatia dutín, vykašliavaním, nechutenstvom, bolesťami brucha a zlým trávením.

Ako ich posilniť?

Pri zníženej funkcií štítnej žľazy a príštitných teliesok zvýšime príjem potravín, ktoré obsahujú jód. Sú to najmä **vlašské orechy,** ktorých by sme mali zjesť každý deň jednu hrsť. K dispozícii máme aj **figy** – čerstvé alebo sušené. Dôležité sú aj ryby, pričom si vyberáme najmä tie malé – **makrela, sardinky, slede, ančovičky.** Veľké dravce ako losos alebo tuniak sú, samozrejme, veľmi chutné, no môžu obsahovať nezdravé ťažké kovy. Malé rybky nejedia iné ryby, skôr planktón a žijú krátko, preto sa ich organizmus nestihne zaniesť rôznymi škodlivinami. Jód nájdeme aj v **morských riasach, tekvicovom oleji a semienkach,** tiež v známej ruskej medicíne **"Múmio".** Jód sa nachádza aj v **cesnaku, cibuli, bazalke, višniach, malinách, citrónoch, ríbezliach alebo paradajkách.** Vysoký obsah jódu majú aj **čučoriedky, paprika či kaleráb.** Na zvýšenú funkciu štítnej žľazy platí **detoxikácia a prísny diétny režim.** Zožeňte si **tinktúru z vlašského orecha a pite čaje zo sladkého drievka, plodov vitexu, hlohu a petržlenovej vňate.** Detoxikáciu celého organizmu podporíte aj celotelovou manuálnou **lymfatickou masážou,** pri ktorej z tela odchádzajú von prebytočné odpadové látky a prečistí sa krv. **Z jedálnička úplne vylúčte mlieko a mliečne výrobky a sladkosti.** Zahlieňujú a zachladzujú tráviaci proces, čím oslabujú aj funkcie štítnej žľazy a príštitných teliesok.

Slinivka, slezina, dvanástorník a žalúdok

Slinivka vyrába a vylučuje inzulín. Ovplyvňuje metabolizmus cukrov, tukov a aminokyselín. Najviac sa však zaoberá glukózou – jej využitím a premenou nadbytku. Podľa čínskej teórie, patrí do systému sleziny aj žalúdok ako párový orgán, slinivka ako žľaza s vnútorným vylučovaním, dvanástorník, ústna dutina, ďasná, pery, horné a dolné viečka a svaly. Systém sleziny tiež zodpovedá za krvotvorbu. Spája sa s prirodzene sladkou chuťou, oranžovou či žltou farbou a babím letom. Z emócií ho oslabuje nadmerné premietanie, premýšľanie o jednej veci stále dokola. Oslabenie slinivky sa nemusí však nutne prejaviť len ako cukrovka a neschopnosť slinivky produkovať inzulín. Inými príznakmi sú aj akné, vredy v ústach, alebo inde na tele, únava, nafúknuté brucho, zlé trávenie, hnačka, pálenie záhy, problémy s krvotvorbou a menštruáciou všeobecne.



Čo oslabuje slinivku?

Cukrovka nám našepkáva, čo je jednou s príčin oslabenia slinivky. Časté **jedenie sladkostí, cukru** oslabuje jej funkciu a slinivka následne nedokáže produkovať inzulín. Pretože čiastočne patrí aj do tráviaceho systému, oslabuje ju najmä nekvalitná strava, **prejedanie sa alebo naopak hladovanie.** Neznáša príliš veľa zahlieňujúcich potravín akými sú už spomenutý **biely rafinovaný cukor, mlieko a mliečne výrobky, ťažkú a mastnú stravu, alkohol.** Prejedanie sa vyžaduje neustálu aktivitu metabolických pochodov a nepretržitý "oheň pod kotlom". Tento oheň môže vysušiť v tele tekutiny a aj šťavy žliaz, ktoré následne nefungujú ako by mali. V dnešnej dobe je viac rozšírený detský diabetes, ktorý spustila konzumácia umelej výživy, očkovanie alebo zlé stravovacie návyky rodičov. Deti sa potom rodia predčasne alebo oslabené. Trávenie je náš postnatálny koreň – **dĺžka nášho života čiastočne záleží od toho, akú stravu konzumujeme a čo z nej dokážeme vyťažiť.** Stravu naozaj netreba podceňovať. Ignorovanie je v tomto prípade ako časovaná bomba. Náš metabolizmus toho totižto veľa znesie a stravovacie chyby sa neprejavia hneď, ale postupom času a kriticky.



Čo posilňuje slinivku?

Treba dbať na **striedmosť, jednoduchosť jedál, pravidelnú a tepelne upravenú stravu.** Podporíme ju **prirodzene sladkou chuťou, ktorá je hlavne v obilninách.** Varíme si obilie na raňajky (napríklad **ovsenú, pohánkovú alebo kukuričnú kašu** nasladko alebo naslano), na obed si dáme **ryžu, pšeno alebo jačmenné krúpy** a večer si upečieme **oranžovú tekvicu so zeleninou**. Cez deň popíjame čaje z **puškvorca, anízu, feniklu a sladkého drievka.** Hlieny rozpustíme pomocou **chrenu, mrkvovej šťavy, horčice, hubou reish**i alebo **varenou slzovkou**. Psychiku podporíme meditačnými cvičeniami, **jogou alebo thai-čchi. Nemyslíme na to, čo bolo a čo bude, no snažíme sa o harmonický život v prítomnosti.** V prípade počiatočných štádií získanej cukrovky II. typu, **sladíme stéviou,** ktorá je zároveň liečivom. A pijeme čaj so sušenej **moruše** a **jastrabiny lekárskej.** Postarajme sa o svoje telo tak, ako by to ono chcelo. Doprajme mu zdravú stravu, pravidelný pohyb aj relax, bylinné liečivá a radosť zo života. Nastolíme tak harmóniu nielen v našej duši, ale aj v mysli a vo všetkých vnútorných procesoch. Potešíme tým najmä náš endokrinný systém, ktorý má veľký vplyv na náš každodenný život. Berieme ho ako samozrejmosť. Vôbec ho nevnímame, napriek tomu je veľmi podstatný a dôležitý.

Bylinky priaznivo ovplyvňujúce hormonálny systém:

MACA – Žerucha peruánska obsahuje, okrem rôznych vitamínov a minerálov, najmä jód a látky hormonálnej povahy podobné estrogénom, a preto má blahodarný vplyv na kvalitu a rast vlasov, hojenie kostí a osteoporózu. Odďaľuje starnutie a lieči rôzne pohlavné a gynekologické problémy, najmä nepravidelnú menštruáciu, neplodnosť a oslabené libido. Tiež podporuje krvotvorbu.

JASTRABINA LEKÁRSKA – obsahuje látky podobné ženským hormónom a používa sa na podporu tvorby materského mlieka. Znižuje hladinu cukru v krvi, takže je pomocným prostriedkom pri liečbe diabetu II. typu.

KOTVIČNÍK – rastlinka pochádza pôvodne z Ruska a ázijských krajín, no dnes ju nájdeme aj u nás na Záhorí a v nížinách. Má široké využitie pri liečbe ochorení obličiek hlavne piesku, kameňov, problémy s močením, prostatou, potenciou, lumbagom, ušným šelestom a pod. Zároveň podporuje trávenie, pôsobí žlčopudne, lieči očné neduhy a upravuje cholesterol. Hovorí sa jej „bylinná viagra".



SLADKÉ DRIEVKO – alebo Sladovka hladkoplodá či Lékorica je cca 50x sladšia ako bežný biely cukor z repy, takže prirodzene podporuje správne fungovanie systému slezina – slinivka – pankreas – žalúdok. Obsahuje látky hormonálnej povahy a preto sa úspešne používa pri liečbe gynekologických ochorení najmä neplodnosti, kde plní funkciu estrogénu. Pôsobí protizápalovo a pomôže pri ľadvinových kameňoch, bolestivom močení alebo zníženej funkcií nadobličiek.

SMILAX LEKÁRSKY – je obľúbený pre svoje tonizačné a afrodiziakálne účinky. Podporuje tvorbu testosterónu a progesterónu a priaznivo ovplyvňuje metabolizmus. Harmonizuje hlavne mužský hormonálny systém. Lieči pohlavné ochorenia, reumatizmus, zápaly obličiek a močového mechúra, astmu a alergie. Zvyšuje tvorbu T-lymfocytov a bielych krviniek, ktoré podporujú imunitu.

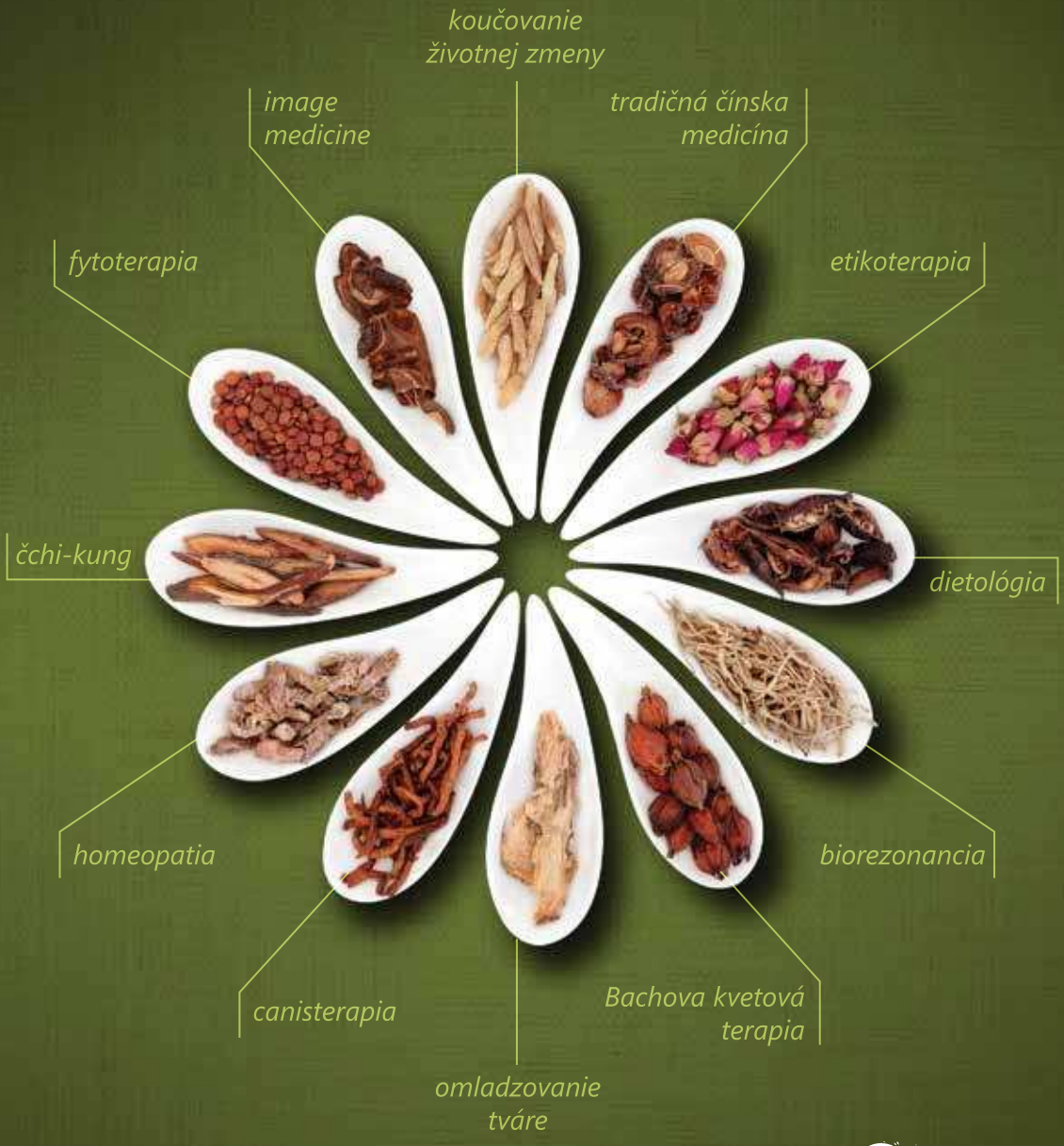


VITEX JAHŇACÍ – zmierňuje predmenštruačný syndróm, spojený so zmenami nálad, úzkostnými stavmi, precitlivenosťou až bolestivosťou prsníkov. Úspešne lieči poruchy neplodnosti, problémy s ovuláciou, nepravidelnú alebo bolestivú menštruáciu. Uľaví počas klimaktéria, zmierni návaly tepla, bolesti hlavy a pocity napätia.

ŽEN-ŠEN – Všehoj ázijský je vynikajúca stimulačná a regeneračná rastlinka, ktorá znižuje hladinu cukru v krvi, čím pomáha pri liečbe počiatočných štádií cukrovky a zároveň dokáže nabudiť štítnu žľazu, nadobličky a pohlavné žľazy k lepšej funkcii. •

Užívanie týchto byliniek vo zvýšených, liečebných dávkach počas tehotenstva a kojenia je nutné konzultovať so skúseným fytoterapeutom!

Iný Pohľad na Zdravie



Tak, ako je kvet v plnej kráse, keď má všetky svoje lupene, aj človeku sa darí, len ak nestráda ani jeho telo, ani myseľ. Na klinike Terra Medica je pre nás každý jedinečný, ***preto aj riešenie ťažkostí je individuálne – vždy však prírodné a prirodzené.***

TERRAMEDICA.SK

TERRA MEDICA
Klinika alternatívnej medicíny

JÓD A HORMONÁLNA ROVNOVÁHA

ŽENSKÉ TELO JE MIMORIADNE CITLIVÉ NA HORMONÁLNU ROVNOVÁHU, KTORÚ ZABEZPEČUJE NÁŠ ENDOKRINNÝ SYSTÉM PROSTREDNÍCTVOM ŽLIAZ. MNOHO ŽIEN MÁ DNES NAPRÍKLAD PROBLÉM SO ŠTÍTNOU ŽĽAZOU, KVÔLI ČOMU MNOHÉ NEMÔŽU PRIBRAŤ, INÉ NAOPAK PRIBERAJÚ NEPRIMERANE. DÔVODOV HORMONÁLNEJ NEROVNOVÁHY MÔŽE BYŤ VŠAK OMNOHO VIAC... GYNEKOLOGICKÉ PROBLÉMY, MENOPAUZA, OPERAČNÉ ZÁKROKY V OBLASTI POHLAVNÝCH ORGÁNOV, UŽÍVANIE ANTIKONCEPCIE A SYNTETICKÝCH HORMÓNOV, MNOŽSTVO TOXÍNOV V TELE PRI NESPRÁVNOM STRAVOVANÍ, OSLABENÉ FUNKCIE OBLIČIEK A PEČENE, ALE AJ STRES A NEDOSTATOK SPÁNKU. NÁSLEDKOM HORMONÁLNEJ NEROVNOVÁHY JE POTOM KOLÍSANIE NÁLAD, SLABÁ SEXUÁLNA AKTIVITA ČI NECHUŤ NA SEX, VÝSKYT MIGRÉN, OSLABENIE METABOLIZMU A LÁTKOVEJ VÝMENY, PRIBERANIE, NÁVALY TEPLA, OSLABENÁ ČINNOSŤ MOZGU, PROBLÉMY S PAMÄŤOU A PREDČASNÉ STARNUTIE ORGANIZMU. ZA TO VŠETKO SÚ ZODPOVEDNÉ HORMÓNY. ZMIERNIŤ HORMONÁLNU NEROVNOVÁHU PRIRODZENOU CESTOU MÔŽEME HOMEOPATICKÝMI PRÍPRAVKAMI ČI FYTOTERAPIOU (POMOCOU BYLINIEK AKO ARCHANGELIKA ČÍNSKA, ŠALVIA, PUPALKA, ČI MYŠÍ CHVOST). KĽÚČOVÚ ÚLOHU TU VŠAK HRÁ AJ DOSTATOK JÓDU.

JÓD V ĽUDSKOM TELE

Jód je esenciálny minerálny prvok, nevyhnutný pre činnosť ľudského organizmu a nenahraditeľný inou látkou, ktorý má vplyv na správne fungovanie každej bunky v tele. Je nevyhnutný pre tvorbu hormónov štítnej žľazy a hormónov produkovaných ostatnými endokrinnými žľazami. Je to špecifický antioxidant, ktorý vychytáva voľné radikály, čím chráni bunky pred poškodením a významne znižuje riziko ochorenia pohlavných orgánov a tiež má pozitívny vplyv na vývoj plodu. Jód má významný účinok aj na zníženie viskozity krvi, zvýšenie funkčnosti imunitného systému, potláčanie depresie a zlepšenie pamäte. Prispieva tiež k správnej látkovej premene a k fungovaniu nervového systému, k normálnemu vývoju a rastu detí, ale tiež k udržaniu zdravej pokožky, vlasov a nechtov.

NEDOSTATOK JÓDU

S nedostatkom jódu v našom tele sa začínajú fyziologické komplikácie – únava, spomalenie reflexov, zníženie činnosti mozgu, problémy pri menštruačnom cykle, problémy s tehotenstvom až neplodnosť, zmeny telesnej hmotnosti, sklony k depresiám, oslabenie imunity a funkcií štítnej žľazy. Asi málokto si uvedomuje, čo všetko spôsobuje nedostatok jódu v našom organizme. Čo však s tým ? Ako tomu predísť ? Jednoduchá odpoveď by znela: „Jedzte ryby"... ALE!... spolu s morskými rybami dodávame nášmu organizmu aj ťažké kovy a iné toxické látky, ktoré kvôli znečisteniu životného prostredia ryby obsahujú. Ako teda zabezpečiť nášmu organizmu dostatok jódu prirodzenou cestou?



OLEJOVITA – zdroj aktívneho organického jódu

Výživový doplnok OLEJOVITA je produkt, ktorý je tvorený látkami rastlinného pôvodu s viacerými účinnými zložkami. Je systémom účinných komponentov, medzi ktorými dominantnú úlohu zohráva **biologicky aktívny organický jód.** Všetky endokrinné žľazy potrebujú pre svoju normálnu činnosť **jód v organickej forme.** A práve takáto forma jódu, ktorú telo **bez problémov a bez negatívnych, nežiaducich následkov prijíma**, sa nachádza vo výživovom doplnku OLEJOVITA.

Základom OLEJOVITY je tekvicový olej, lisovaný za studena, ktorý je už sám osebe účinným pomocníkom pri problémoch močového ústrojenstva, kardiovaskulárnych ochoreniach, vysokom cholesterole, ale aj pri vypadávaní vlasov, lámaní nechtov alebo pri zlom stave pokožky. Zmierňuje tiež podráždenosť a nervozitu. Tekvicový olej má v OLEJOVITE však aj funkciu "dopravcu". Práve vďaka nemu sa do nášho tela dostáva biologicky aktívny organický jód a prostredníctvom slizníc a krvi potom putuje až do cieľa určenia, ktorým sú endokrinné žľazy nášho organizmu. O potrebných množstvách pre ostatné endokrinné žľazy rozhoduje **štítna žľaza**, ktorá je najväčším odberateľom organického jódu. Efekt harmonického fungovania endokrinného systému pocítite v úprave hormonálnej rovnováhy. Vďaka dostatku biologicky aktívneho organického jódu môže potom fungovať ľudský organizmus normálne a zdravo.

● **www.olejovita.sk**



PRISPIEVA
K UDRŽANIU
DOBRÉHO
ZDRAVOTNÉHO
STAVU



OLEJOVITA®

WWW.**OLEJOVITA**.SK
WWW.FACEBOOK.COM/OLEJOVITA.SK

DEPRESIA

... KEĎ NÁS OVLÁDNE SMÚTOK

VŠETCI TO DOBRE POZNÁME. VESELÉ DNI OBČAS VYSTRIEDAJÚ TIE SMUTNÉ A MÁME POCIT, AKOBY SA NAD NAMI STIAHLI MRAČNÁ A SLNKO UŽ NEMALO NIKDY VYJSŤ. SMÚTOK JE EMÓCIA AKO KAŽDÁ INÁ A ČI CHCEME ALEBO NIE, PATRÍ DO VÝBAVY ĽUDSKEJ EXISTENCIE UŽ OD VEKOV. NIE SME VŠAK SVOJIM EMÓCIÁM VYSTAVENÍ NAPOSPAS. HOCI PRI DEPRESII STRÁCAME KONTAKT S REALITOU A PREPADÁME ILÚZII STRACHU, TVRDOU PRÁCOU NA SEBE MÔŽEME AJ TENTO KLAM ROZOZNAŤ A ODOHNAŤ AKO DOTIERAVÚ MUCHU...

DEPRESIA AKO CIVILIZAČNÉ OCHORENIE

Štatistiky ukazujú, že depresívnymi poruchami trpí stále viac ľudí. Doba, v ktorej žijeme, je na psychické zdravie veľmi náročná, pretože ponúka množstvo svetonázorov a náboženstiev, v ktorých sa nevyznáme. Nie sme si istí životnými prioritami a v snahe spĺňať vlastné predstavy o sebe, alebo predstavy druhých ľudí o nás, sa neraz úplne strácame a nevieme nájsť sever. Dnešný svet sprevádza celý rad dôvodov na úzkosť: nedostatok peňazí, neisté pracovné miesto, časový stres, nedostatok priestoru na seba, ohrozené zdravie, škodlivé potraviny... To všetko nás núti často sa zamýšľať nad budúcnosťou a prepadnúť obavám. Ak človek obavám prepadá neustále, v jeho hlave sa vytvoria koľajnice, ktoré ho na každú maličkosť nútia reagovať prehnanými emóciami. Dávka nepríjemných pocitov môže napokon položiť človeka na lopatky a prichádza bezmocnosť: „Svet je také nebezpečné miesto! Som jeho obeť.“, šepká mu depresia.

ČO SPÔSOBUJE DEPRESIU?

Na otázku, prečo depresia vzniká, existuje veľa rôznych odpovedí. Západná medicína rada preferuje názor, že depresia je výsledkom biochemickej nerovnováhy v mozgu. Údajne za svoj nepretržitý smútok depresívny pacient nemôže, môže za to nedostatok serotonínu v jeho neurologických centrách. Klasická medicína takto opäť pomenúva len biologický mechanizmus, sprievodný jav, nie však príčinu ochorenia. Za depresiu môže oveľa viac prebratie chybných myšlienkových vzorcov a viera vo vlastnú menejcennosť a neschopnosť. Nízka sebahodnota. Málo lásky k sebe. Neschopnosť prijímať sa taký, aký som. Nerovnováha v mozgu a chýbajúci serotonín sa stávajú chronickými, keď príliš dlho žijeme bez lásky k sebe, keď sa príliš dlho riadime strachom a nie láskou.



text_ Katarína Mikulová
foto_ Shutterstock

MÁGIA MYŠLIENOK

Myšlienky tvoríme neustále a ovplyvňujú náš život viac, ako sme si ochotní priznať. Najsilnejšiu moc majú presvedčenia, a teda myšlienky, ktoré sme prijali kedysi dávno za pravdu a žijú v nás bez toho, aby sme o tom čo i len tušili. Presvedčenia majú obrovskú silu, lebo im plne dôverujeme, nespochybňujeme ich a to najdôležitejšie – nie sme si ich vedomí. Škodlivé presvedčenia znejú asi takto: „Verím, že každé šťastie si pýta svoju daň.“, „Verím, že som nedokonalý.“ „Verím, že sa musím snažiť, aby ma niekto miloval“, „Verím, že si zaslúžim trest“. **Práve kvôli chybným presvedčeniam sa nám nedarí nájsť si životnú lásku alebo vysnívanú prácu.** Program, podľa ktorého neustále rozmýšľame a žijeme, nám to totiž nedovoľuje. Vlastné presvedčenia síce nemusíme poznať, pretože sú ukryté hlboko v podvedomí, no celkom určite sa vieme vedome pristihnúť pri vytváraní nových myšlienok a tie nám napovedia, čo si nosíme hlboko v sebe. „Pokazila som to, som nemožná.“, „Priateľ je zo mňa na nervy, je to moja chyba.“, „Mama mala pravdu, nikdy nedospejem.“ Myšlienky ako tieto nám naznačujú, že s našou sebahodnotou nie je niečo v poriadku a že naše presvedčenia sú škodlivé. Ak ste sa práve pristihli pritom, ako o sebe zle zmýšľate, nezúfajte. Vytvorte nové myšlienkové koľajnice, v ktorých sa budete podporovať a milovať taká, aká ste. Opakujte si: **„Som úžasný človek a milujem sa so všetkým,**

čo ku mne patrí." Možno sa vám to bude zdať spočiatku smiešne, ale to je práve cieľ nášho ega: prospešné a milujúce myšlienky spochybniť a zosmiešniť, aby ste sa stali ovládateľní strachom a obavami.



ZBAVTE SA POCITOV VINY

Pocity viny sú obrovským problémom a spúšťačom úzkostných či depresívnych stavov. Máme pocit, že sme vinní za to, ako vyzeráme, ako sa správame, ako sa cítia naši blízki, ako sa vyvíja naša kariéra. **Pocit viny nie je nikdy na mieste.** Aj keď ste si vedomí toho, že ste niečo spôsobili, vynechajte sebaobviňovanie a sebatrýzeň. **Medzi vinou a prevzatím zodpovednosti je zásadný rozdiel.** Môžeme si povedať: „Som zodpovedný za to, ako sa mi vodí", a tým automaticky prevezmeme

„Čo je to psychické zdravie? Schopnosť milovať a tvoriť."

(Erich Fromm-psychoanalytik, 1964)

kontrolu nad životom a veríme, že sme zodpovední aj za to dobré, čo v živote máme. Ak sa naopak obviníme, vtedy ide pochvala bokom a strácame kontrolu nad životom, pretože si navrávame, že nestojíme za nič a nič sa s tým nedá robiť. Zastavte to! Sme, akí sme, a máme právo byť šťastní aj v „nedokonalom" stave. Všetko je otázkou sebaprijatia. Mať sa rád a prijímať sám seba takého, aký som, je kľúčom k psychickej rovnováhe, spokojnosti a úspechu v živote.

ILÚZIA ZVANÁ „SLABOSŤ"

Najpodstatnejšou ilúziou, ktorej depresívny človek prepadne, je viera vo vlastnú neschopnosť. Depresívny človek uverí, že jeho život je nešťastný a že s tým nič nemôže urobiť. Depresia zotročuje ľudí tým, že sa im snaží vsugerovať škaredý obraz o nich a o svete. Výsledkom týchto negatívnych scenárov je totálne vyčerpanie, hlboký pocit smútku a beznádeje. Pre človeka sa stáva náročným už len prejsť po izbe, umyť riady alebo si zohriať jedlo. Väčšinou sa utiahne do seba, plače a spí, aby mal od svojej mysle aspoň na chvíľu pokoj. Je to však iluzórny stav! Človek trpí, lebo sa nechal chytiť do pasce vlastných myšlienok. V skutočnosti nie je bezmocný, naopak – on jediný má moc, zmeniť svoj život k lepšiemu.

SILA PRÍTOMNÉHO OKAMIHU

Depresia je teda ochorenie, ktoré v skutočnosti neexistuje. Ako povedal psychiater Thomas Szaz na sklonku 70-tych rokov minulého storočia: „Psychické ochorenia sú len mýtus." Myseľ je ako abstraktné filmové plátno, stále nám niečo premieta, no neznamená to, že film je skutočný! Pozorujte preto realitu. Vidíte? Zem sa stále točí ako kedysi, každé ráno vychádza slnko a my sa budíme. **Nikto nie je osudom vybraný ako ten nešťastný a obeť všetkého zla. V skutočnosti má život každého z nás zmysel, všetci máme svoju hodnotu a nikto sa nenarodil preto, aby trpel.** Ak si budete túto silnú a naplňujúcu pravdu pripomínať dosť často, získate pevnú pôdu pod nohami a depresia sa zrazu zmení na neškodný chmár, ktorý stratí svoju dôležitosť. Silný liečivý účinok ma teda rozpoznanie a prijatie prítomného okamihu. Ste smutní? Ovládla vás vaša myseľ – no a čo! Prijatie depresívneho stavu vás posunie oveľa ďalej ako neustály boj s ním. Neponižujte sa, nenazývajte sa slabými ani ťažko chorými pacientmi – ak depresia prišla do vášho života, iste má svoje opodstatnenie. **Silný pocit prázdnoty vás ma prebrať k životu. K tomu, aby ste konečne odvrátili pozornosť od toho, čo vám spôsobuje bolesť a začali ste sa skutočne milovať.** Depresia vás má podnietiť k tomu, aby ste sa odrazili odo dna a povedali si, že myseľ vás už od teraz nikdy ovládať nebude!

OVLÁDANIE SVOJEJ MYSLE

Uvedomte si, že vaša myseľ je ako zavírený počítač a môže vám z času na čas hovoriť úplné hlúposti. Nie všetko, čo vám napadne, je naozaj pravdivé. Vedzte, že ľudia majú rôzne myšlienky a je to tak v poriadku. Nech myšlienky prichádzajú akékoľvek, nenechajte sa zastrašiť, pretože vy ste "správcami siete". Vy rozhodnete,

ktoré myšlienky pustíte do systému a ktoré poputujú do "spamu". **Tajomstvom úspechu je ovládať svoju myseľ.** Je to náročné, najmä ak neviete prestať myslieť a čierne scenáre v hlave vás vystrašia, kedykoľvek sa im zachce. Preto začnite postupne. Začnite meditovať. Pokúste sa, pozorovať svoje myšlienky. Cirkus, ktorý sa vám odohráva v hlave, iba pozorujte a nezasahujte doňho, nech vám napadne čokoľvek. Vždy si všímajte pekné veci v živote! Verte, že sa dejú každý deň... Po každodennom tréningu a práci na sebe odrazu pocítite, že vaša pozornosť už automaticky inklinuje k tomu pozitívnemu, krásnemu a príjemnému. Je to prvý, najdôležitejší znak toho, že depresia ustupuje.

CHÝBAJÚCA SEBADÔVERA

Príčinou depresie je nedostatok sebadôvery. Sebavedomie klesá, lebo sa nazdávate, že vám nič nevychádza, a tak sa začínate pomaly všetkého strániť: už viac nechodíte von, nechodíte za priateľmi, netelefonujete známym a prestávate chodiť aj do práce... Takýto hlboký pocit vlastnej bezmocnosti sa vylieči jedine prácou. **Ak sa človek začne venovať akejkoľvek práci, tvorivej činnosti alebo bežným povinnostiam, pocit sebahodnoty a zmysluplnosti jeho existencie okamžite narastie.** Je jedno, ako veľmi slabý sa cíti, ako veľmi sa dokola považuje za neschopného – časom začne sám vidieť, že tvorí a zanecháva po sebe stopu. Uvidí, že ho myseľ len celú dobu zavádzala a v skutočnosti je schopným, tvorivým a výnimočným človekom.

Ak vás preto depresia chytá za pačesy a snaží sa vás stiahnuť dolu, naordinujte si bohatý program a snažte sa ho disciplinovane plniť. Športujte, pracujte, tvorte, upratujte, pomáhajte ostatným – a už za krátko sa zo zdanlivo slabého človeka stane silná osobnosť s pevným sebavedomím... •

Emócie
z pohľadu čínskej medicíny



Tradičná čínska medicína priradila ku každému plnému orgánu v tele určitú emóciu. S pečeňou súvisí hnev, so srdcom radosť, so slezinou premýšľanie a starosti, s pľúcami smútok a s obličkami strach a zľaknutie. Všetky tieto emócie slúžia aj ako diagnostická pomôcka pre praktikov čínskeho lekárstva. Keď sa ktorákoľvek z nich prejavuje nadmerne, alebo úplne chýba, je to známka oslabenia daného orgánu alebo časti jeho systému. Ak je napríklad oslabená slezina, zvyčajne nadmerne rozoberáme rôzne svoje pocity alebo myšlienky, vopred sa niečoho bojíme až do takej miery, že si vymýšľame čo všetko by sa mohlo stať. Čínska medicína sa snaží predchádzať ochoreniam ešte pred ich vznikom. Sleduje vedľajšie príznaky – napríklad to, že k nadmerným starostiam sa zvyčajne pridajú ochabnuté svaly, prílišná chuť na sladkosti, časté herpesy, afty v ústach, hnačka, chudokrvnosť, menštruačné ťažkosti, pasivita alebo prílišná aktivita – to všetko súvisí so slezinou.

Čínska medicína sa zameriava najmä na nájdenie koreňa, pravej vnútornej príčiny ochorenia. To platí aj pri depresii. Jej príčinou je najmä nesprávny životný štýl – stres a iné emočné blokády, málo odpočinku, žiaden čas na šport a iné koníčky. K tomu sa často pridruží zlá životospráva a problém je na svete. Mlieko, mliečne výrobky, sladkosti, ťažké a mastné jedlá z rýchleho občerstvenia zahlieňujú telo a my sa potom cítime malátni, slabí, unavení, nemáme chuť na aktivitu a naša myseľ tiež nie. Náš organizmus neprijíma dostatok vitamínov, minerálov a inej výživy. Toto všetko spôsobí problémy s krvným obehom, krvné zhluky, blokády, zahlienenie mozgu a iných orgánov, čo následne vyvoláva psychické problémy a depresiu. Ak si chcete pomôcť podporte krvotvorbu a rozhýbte krv pitím bylinných odvarov z angeliky čínskej a škorice. Jedzte datle, čierny sezam, mak a špenát. Na odhlienenie organizmu konzumujte pravidelne kurkumu, hubu pórnatku a reiši, z obilovín pšeno a slzovku. Pite čerstvú mrkvovú šťavu so zázvorom alebo čaj z feniklu, anízu a sladkého drievka. Na akútnu depresiu zaberie čaj z medovky, ktorý upokojí myseľ alebo z valeriány lekárskej, ktorá stíši nervový systém. Ľubovník bodkovaný je tiež výborným antidepresívom a kvet lipy utlmí nervozitu a podráždenosť.



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

www.vitamix.sk

SUROVÉ a ZDRAVÉ s mixérom Vitamix



ZELENÝ SMOOTHIE (2L)

Potrebujeme:

● 200 g (balenie) čerstvého baby špenátu, alebo šalátu Polníček ● 1 strapec bieleho hrozna ● 2 jablká ● 2 zrelé banány ● 1 limetku (bez kôry) ● 1/2 ČL semienok feniklu ● 1 štipku anízu ● 7 kociek ľadu ● vodu

Ako na to:

Do Vitamixu vložíme najskôr špenát, alebo šalát polníček, fenikel a aníz, zalejeme vodou (1/3 objemu), pridáme ľad a začneme mixovať. Mixovať začíname na najnižších otáčkach. Postupne pridávame otáčky a nakoniec použijeme funkciu Turbo. Mixujeme asi 2 minúty. Potom zastavíme mixér, doplníme hrozno, jablká, banány, limetku a mixujeme znovu asi 1 minútu. Dostaneme lahodný, jemne kyslý nápoj s príjemnou, sladkastou chuťou feniklu. Fenikel zlepšuje trávenie a zabraňuje nadúvaniu.

ZDRAVÁ ZMRZLINA BEZ MLIEKA A CUKRU

Potrebujeme:

● zmrazené ovocie (čučoriedky, jahody...)
● 1 čerstvý banán ● 1 ČL medu

Ako na to:

Zmrazené ovocie vložíme do Vitamixu, pridáme med, banán a mixujeme. Po pár minútach pripravíme zmrzlinu krémovej a hustej konzistencie, ktorá je chutnejšia ako všetky ostatné. Nemixujte na najvyššej rýchlosti! Pri výrobe si pomôžte piestom, pretože ingrediencie sú tvrdé. Zmrzlina je hotová, keď sa zmes v nádobe začne vytvárať „vír".



RÝCHLA HRÁŠKOVÁ POLIEVKA 4 porcie

Potrebujeme:

● 500 g hrášku (môže byť aj mrazený) ● 1 avokádo ● 1/2cukiny ● 1 celú mrkvu aj s vňatkou ● 1/2 strúčika cesnaku ● hrsť mandlí (4 hodiny pred mixovaním ich namočte do vody, budú lahodnejšie) ● petržlenovú vňať ● pažítku ● tekvicový olej ● koreniny podľa chuti: soľ, čierne korenie...

Ako na to:

Všetky prísady vložíme do Vitamixu. Nasadíme kryt s uzáverom a upevníme ho. Začneme mixovať na nižších otáčkach, plynulo zvyšujeme rýchlosť na stupeň 10 a potom zapneme funkciu Turbo. Necháme mixovať 5 až 8 minút. Polievka bude príjemné teplá a chutná. Na záver polievku ozdobíme slnečnicovými semiačkami, tekvicovým olejom, cibuľkou a rukolou.



PREČO JESŤ ŽIVÚ STRAVU?



Sladkých 18 rokov som mal presne pred 30-timi rokmi. Vtedy som mohol jesť "klince", piť čučo s pivom a tuzemákom na striedačku, k tomu 3 noci nespať a vitality som mal toľko, že som sa nevedel zmestiť do kože... ☺

Náš genetický biologický program, ktorý máme ešte z praveku, nebol stvorený na dožitie sa v zdraví 100 rokov, ale na splodenie potomkov vo veku od 18 – 28 rokov a rýchlu smrti buď v boji, infekciou alebo vyhladovaním. Priemerná dĺžka života bola v praveku okolo 30 – 34 rokov. Takže témy zdravej výživy, zdravia a udržania vitality do vysokého veku neboli pri diskusiách pri ohni prioritnými. Témou dňa bolo len prežitie... Dnes je situácia úplne iná. Prvýkrát v histórií ľudstva zomrelo v roku 2012 viac ľudí následkom obezity ako hladu. Dožívame sa štatisticky stále vyššieho veku, ale aká je kvalita nášho života? Vykynožili sme infekčné choroby a nahradili sme ich civilizačnými. Podľa aktuálnej štúdie WHO je dôvodom 80 % ochorení nesprávna životospráva, predovšetkým nezdravé jedlo a nedostatok pohybu. Médiá sú plné rád ako žiť zdravo, ale aj reklám na produkty, ktoré spôsobujú presný opak.. A pritom je riešenie na dlani. Pozrime sa na voľne žijúce zvieratá. Žiadne civilizačné ochorenia ich netrápia. A čo jedia? Opekajú si a varia? Kupujú v supermarkete zakonzervované a priotrávené polotovary, ktoré sa nekazia (lebo ich nechcú už ani baktérie), a ktoré sa len názvom podobajú na skutočné potraviny? Nie. To len ľudia zásobujú svoj organizmus potravinami, v ktorých sa už takmer nenachádzajú žiadne živiny. Mnohí sú obézni a pritom podvyživení zároveň, pretože im chýbajú vitálne a živé látky. Kde ich nájdeme? V čerstvom a tepelne nespracovanom ovocí a zelenine. Čím čerstvejšie, tým lepšie. Srnka si pochutí na sušenej slame len v krajnom prípade, ak nemá čerstvé lístočky, ktoré chrúme rovno z kríka... Podľa renomovaného nemeckého lekára Dr. Med. Joachima Muttera, autora knihy „Jedzte zeleno", by sa strava zdravého človeka mala skladať z aspoň 50 % surovej zeleniny a ovocia. A z týchto 50 % by mala listová zelenina tvoriť polovicu. Listová zelenina, obsahujúca zázračné zelené farbivo chlorofyl, obsahuje nielen všetky prvky, ktoré potrebuje naše telo, ale je aj čistiacim prostriedkom, ktorý na seba viaže a následne vyplavuje z organizmu toxické látky.

V našej novej rubrike Surové a zdravé vám budeme dávať tipy, ako si pripraviť rýchlo nielen zdravé ale aj chutné a rôznorodé pokrmy. Dobrú chuť želá

Andrej Maťko
vydavateľ užitočnej a zdravej literatúry

• Duchovný rozvoj

ÚSPEŠNEJŠÍ A ŠŤASTNEJŠÍ?

Prečo nie? A začnite hneď. Klinika Terra Medica v Bratislave od novembra 2013 poskytuje **Results koučovacie služby** uceleného konceptu NeuroLeadership. Metóda naučí klienta dosiahnuť vopred stanovené ciele a v konečnom dôsledku mu umožní **život podľa vlastných predstáv**. Koncept NeuroLeadership sa opiera o najnovšie výskumy v oblasti neurovedy, ontológie, pozitívnej psychológie, psychoterapie a vzdelávania dospelých. Objednať sa môžete na sériu šiestich alebo dvanástich koučovacích sedení. V priebehu sedení skúsený kouč pomocou sofistikovaných techník sprevádza klienta na ceste k pozitívnym životným zmenám. Spoločne sa zameriavajú na identifikáciu a riešenie jeho súčasných problémov. Hľadajú stratégie a nastavujú akcie na zmenu neuspokojivého stavu, pričom klient objavuje svoje **jedinečné danosti a schopnosti.** Cieľom nie je nič menšie ako plnší, zmysluplnejší a hlbší život klienta každý jeden deň. Popri tom sa naučí regulovať prejavy emócií, efektívnejšie myslieť a veriť v seba samého.



KOUČING ŽIVOTNEJ CESTY PRE ZMYSLUPLNEJŠÍ ŽIVOT.

• **www.terramedica.sk**

• Zdravie

RÝCHLA DETOXIKÁCIA

ELEKTROMAGNETICKÉ VLNY DETOXIKUJÚ TELO PRIRODZENOU CESTOU.



• **www.terramedica.sk**

Venujte pozornosť signálom svojho tela! Aj mierny pokles intelektuálnej alebo fyzickej výkonnosti môže byť prejavom poruchy metabolizmu vnútri bunky. Nečakajte, kým prerastie do vážnejšieho stavu. Ľudské telo vysiela rôzne elektromagnetické vlny, pričom bunky rôznych tkanív a orgánov majú svoje špecifické vlnenia. Vlnenie u zdravého človeka má inú štruktúru ako u človeka, ktorého organizmus je zaťažený prítomnosťou baktérií, plesní, vírusov, ťažkých kovov a iných toxínov v organizme. Pokiaľ telo ovplyvňujú rušivé substancie, môže dôjsť k poruche metabolizmu vnútri bunky a komunikácie medzi bunkami, čo sa prejavuje psychickou i fyzickou nerovnováhou. Detoxikácia prístrojom **BICOM OPTIMA, ktorú poskytuje Klinika Terra Medica v Bratislave** je vysoko efektívna metóda očistenia organizmu od škodlivých látok, toxínov, ťažkých kovov, chemickej, bakteriálnej a vírusovej záťaže prirodzenými vylučovacími cestami tela. Cieľom je rýchly a účinný návrat všetkých funkcií organizmu do normálneho stavu.

• Alternantívna medicína

LIEČENIE DOTYKMI

SKÚSTE NASTOLIŤ ROVNOVÁHU LIEČIVOU ENERGIOU REIKI.



Reiki je tradičná japonská liečebná metóda, ktorá dokáže zharmonizovať telo aj dušu človeka.

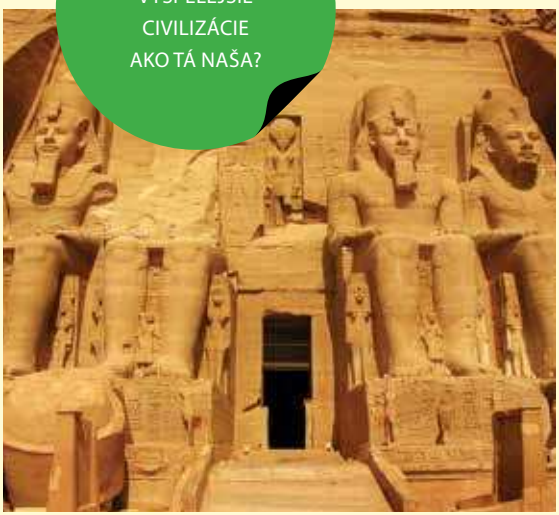
Spočíva v **uvoľnení zablokovanej „životnej energie" priložením rúk** na 3 až 5 minút na (spravidla oslabené) miesto tela. Ide o jednu z metód energetického liečenia, ktorá vychádza z východných filozofií. Dotyk rúk je jedna z najstarších a najznámejších liečebných metód. Každý z nás má túto liečebnú energiu k dispozícii, len nevieme ako ju aktivovať. Človek, ktorý prejde tzv. "zasvätením do energie reiki", môže potom túto energiu používať. Reiki je inteligentná energia, ktorá pôsobí presne tam, kde je to potrebné. Harmonizuje energie v tele, pomáha od bolesti a urýchľuje liečebný proces. Dodáva a zvyšuje prísun energie, spúšťa detoxikáciu organizmu, uvoľňuje stres a emócie, zvyšuje tvorivosť a podporuje osobnostný rast. Reiki terapia trvá približne hodinu a podobá sa relaxácii. Ak si chcete oddýchnuť od každodenného zhonu, dosiahnuť vnútornú harmóniu, načerpať duševné a fyzické sily, potom je táto terapia práve pre vás.

• **0903 129 808**

• Mystika

TAJOMSTVÁ EGYPTA

EXISTOVALI VYSPELEJŠIE CIVILIZÁCIE AKO TÁ NAŠA?



Žiadna civilizácia nevzbudila v odborných i laických kruhoch takú pozornosť ako egyptská. Notoricky známe zábery pamiatok, okázalé stavby, húfy turistov – **je možné, že po toľkých desaťročiach dôkladných výskumov, môže byť náš pohľad skreslený?** V posledných rokoch na verejnosť čoraz viac prenikajú výsledky alternatívnych výskumov, ktoré sú často v opozícii s oficiálne vyučovanými poznatkami. Vďaka osobnostiam ako Schwaller de Lubicz, John Anthony West, Robert Bauval, Stephen Mehler či Christopher Dunn, je náš dnešný pohľad na Egypt omnoho celistvejší a dokonca niektorí súčasní egyptológovia prezentujú ešte donedávna prísne odsudzované teórie. Dokážeme si pripustiť myšlienku, že tisíce a omnoho viac rokov staré civilizácie mohli byť podstatne vyspelejšie než tá naša? Po našej civilizácii tu zrejme ostanú úlomky displayov a kreditných kariet. **Ak však hľadáme duchovno, musíme sa pozrieť poriadne do minulosti.** V Egypte odjakživa čerpali múdrosť a poučenie najväčšie osobnosti dejín, i my tak môžeme urobiť....

• **www.kemet.sk**

• Relax

NASTAVTE SI TUHOSŤ MATRACA



ODDYCHUJTE PRESNE TAK, AKO TO POTREBUJE VAŠE TELO.

• **www.night-control.sk**

Regenerácia fyzických a duševných síl je dôležitou súčasťou starostlivosti o seba a svojich blízkych. **Spánok a odpočinok zaberie človeku viac ako tretinu života.** Kvalitu spánku a jeho vplyv na zdravotnú aj psychickú pohodu do veľkej miery ovplyvňuje výber vhodného a kvalitného matraca. Značka Night Control prichádza s originálnym riešením, ktoré dokáže ľahko a rýchlo zmeniť obyčajnú posteľ na jedinečné miesto na odpočinok a relaxáciu. Kým ste si doteraz mohli tuhosť matraca zvoliť iba raz, a to pri jeho kúpe, **systém Night Control prináša zmenu – možnosť individuálneho nastavenia tuhosti každý deň, pre každé lôžko postele individuálne.** Práve tuhosť matraca je totiž podľa fyzioterapeutov jedným z kľúčových faktorov prevencie zdravotných ťažkostí a priamo ovplyvňuje kvalitu života, psychickú pohodu i celkovú hodnotu spánku. Nechajte sa zlákať vidinou oddýchnutej mysle, zregenerovaného tela a príďte si "nastaviť" spánok unikátnym spacím systém do novootvorenej predajne Night Control v OC Polus v Bratislave.

• Stravovanie

MAKROBIOTIKA KAŽDÝ DEŇ

Zdajú sa vám makrobiotické pokrmy príliš zložité na prípravu?
Nechce sa vám dlho variť obilniny a strukoviny? Prípadne, keď sa už o to pokúsite, vaše jedlo nemá žiadnu chuť? Máme pre vás riešenie! **Vegetariánska a makrobiotická jedáleň Zdravíčko funguje každý pracovný deň od 11.00 do 17.00 v bratislavskej farmárskej tržnici Fresh Market na Tomášikovej ulici.** Na výber je každý deň z niekoľkých menu od vegetariánskych jedál až po čisto makrobiotické, navyše za veľmi prijateľnú cenu. Zdravý obed aj s dezertom vás vyjde menej ako 5 €, a tak si môžete dopriať makrobiotiku každý deň. Jedáleň Zdravíčko ponúka navyše aj špeciálne kurzy varenia. To, čo jeme, ovplyvňuje naše zdravie rozhodujúcim spôsobom. **Harmonická a liečivá strava vplýva rovnako na naše telo, ako aj na našu dušu.** S kvalitnou stravou sa budete nielen cítiť vitálnejšie, ale psychicky spokojnejšie a vyrovnanejšie. Určite to skúste a ochutnajte kúsok zdravia. Jedlo môže byť skutočným liekom.



AJ JEDLO MÔŽE BYŤ NAŠÍM LIEKOM.

• **www.dobrastrava.sk**

• Online

HOROSKOPY & LIFESTYLE NA WEBE



VIAC AKO 50 ČLÁNKOV NA WWW.HOROSKOPY-LIFESTYLE.SK

• **www.horoskopy-lifestyle.sk**

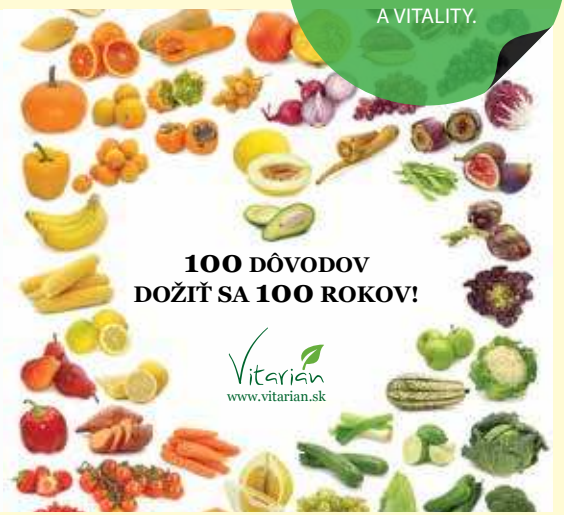
Milí čitatelia, rok 2014 štartujeme s novým webom, na ktorom nájdete kompletné vydania všetkých doterajších čísiel časopisu. Prelistovať si ich môžete v špeciálnom programe po kliknutí na vybranú titulku. Takto sa môžete spätne dostať k všetkým našim článkom, ku kompletnému seriálu o **tradičnej čínskej medicíne**, ku seriálu o **Feng Shui, o duchovnom rozvoji, vzťahoch, tantre, stravovaní, či zdravých diétach.** Na novom webe **horoskopy-lifestyle.sk** nájdete najatraktívnejšie články aj samostatne, zaradené do rubrík podľa zamerania. Sme radi, že vám môžeme priniesť celý náš archív a umožniť vám online prístup ku všetkým užitočným, cenným a zdravým informáciám. V snahe byť stále bližšie ku vám – čitateľom, sme zriadili aj funpage Horoskopy & Lifestyle na FACEBOOKu – **facebook.com/horoskopy.lifestyle**. Tu vám pravidelne prinášame nové tipy a rady, ale aj rôzne **súťaže o atraktívne ceny**. Buďte s nami každý deň, dajte nám svoj like, sledujte nás a vyhrávajte ☺. Moderný a alternatívny lifestyle je online!

• Zdravie

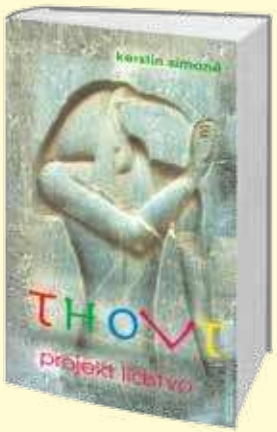
AKO SA DOŽIŤ 100 ROKOV?

SPRIEVODCA TAJOMSTVAMI PEVNÉHO ZDRAVIA A VITALITY.

Zaujímate sa o zdravý životný štýl, hľadáte pre seba vhodné informácie, no stále neviete nájsť ten správny dôveryhodný prameň, podľa ktorého sa riadiť? Máme pre vás tip! **Portál vitarian.sk vám efektívne poradí v oblasti zdravia**, oboznámi vás s novinkami vo svete zdravovedy a účinne vám pomôže pri riešení vašich zdravotných problémov. Chodíte k lekárovi, ktorý vám predpisuje len ďalšie a ďalšie lieky a váš zdravotný stav sa nemení? Na stránke vitarian.sk vám ponúkneme **alternatívne riešenie**. Poradíme vám ako zmeniť vaše stravovacie návyky a **nastaviť svoj životný štýl tak, aby ste uchopili zdravie do svojich rúk**. Každý deň pribúdajú nové články s progresívnymi a revolučnými témami a novými informáciami. Začítajte sa, nechajte sa inšpirovať a skúste zmeniť svoj život tak, aby ste mohli dožiť aj 100 rokov! ☺ Na www.vitarian.sk sa s vami podelíme o tajomstvá pevného zdravia, dlhého života a vitality!



• **www.vitarian.sk**



• Kerstin Simoné

THOVT – PROJEKT LIDSTVO

ANCH BOOKS | 2013

Tak, ako u mnoho iných detí, aj u Kerstin sa od ranného veku prejavovali jasnozrivé schopnosti, ktoré neskôr ďalej rozvíjala. Po tragickej smrti blízkeho priateľa v roku 2003 sa stal Thovt jej blízkym priateľom, učiteľom a sprievodcom. Jeho existencia je opradená mnohými tajomstvami a Kerstin vo svojich knihách tlmočí jasné posolstvo tohto egyptského boha múdrosti, praotca mágie, astrológie a univerzálnych umení. Kniha sprostredkováva dávne okultné učenie prenesené do dnešnej doby a zaobalené do nového šatu kvantovej fyziky s návodom, ako odhaliť a využiť schopnosti a božskosť, ktorá je vlastná všetkým ľuďom.

Našou primárnou úlohou je prevziať zodpovednosť za seba a svoj život. Túto moc v sebe nosíme všetci, akurát nie všetci využívame tento potenciál. Snáď preto, že žijeme zajatí v labyrinte falošných právd, názorov a rôznych foriem reality, sme „utopení" vo vlastných hlavách, avšak skutočná zmena a duchovný vývoj sa môže rozvinúť z jediného miesta – z našich sŕdc. Myslenie a konanie príliš často prenechávame druhým. Uspokojujeme sa s nepravdami a skreslenými predstavami o skutočnosti. A vzápätí sa vraciame ku každodenným činnostiam a spoliehame sa na informácie, ktorými nás kŕmia médiá a „veda". Avšak nie všetko je tak, ako sa na prvý pohľad javí. Často je to dokonale zinscenovaná lož našej spoločnosti a tých, čo ju ovládajú, a tak je väčšina ľudí ovládaná niekým iným. Je jen málo ľudí, ktorí sa oslobodili z týchto pút a vykročili vpred smerom k slobodnej a naplnenej realite.

A tak má ľudstvo na výber: buď bude ďalej kráčať cestou strachu a zabudnutia alebo cestou pravdy a osvietenia. Voliť treba múdro, pretože **oslobodenie prichádza len vtedy, keď sa vydáme na cestu múdrosti, hlbokého prežitého poznania a pravdy.** Preto treba opustiť labyrint strachu, ktorý v skutočnosti neexistuje. Tento strach stratí svoju moc, keď sa všetky negatívne myšlienky a emócie premenia na pozitívne.

Poznanie svojho vnútra a samého seba je nevyhnutné, ak chceme uniknúť väzeniu sveta ilúzií. A všetky tie iluzórne veci okolo nás sú. Pokiaľ ich berieme príliš vážne a považujeme ich za zmysel života, pokiaľ sa skláňame pred tými, ktorí v tomto vymyslenom svete niečo "znamenajú", nechávame sa zvádzať zo svojej cesty. Je teda potrebné vniesť svetlo za oponu zabudnutia a rozpoznať pravdu. Neexistuje iný spôsob ako sa vymaniť z tejto úrovne bytia.

Pravda je jednoduchá a jasná. Kozmická múdrosť je čistá a žiarivá. Avšak pochopenie a prijatie tejto múdrosti vyžaduje čistého a jasného ducha a ochotu otvoriť sa týmto učeniam bez toho, aby sme sa „radili" so svojím rozumom. Nech teda slová Kerstin Simoné otvoria vaše srdcia a naplnia vášho ducha. Múdrosť, ktorú takto môžete nájsť, vám umožní vstúpiť do vyšších sfér. Aspoň to nám hovorí Thovt...

Vo vydavateľstve Anch Books vyšli aj tieto zaujímavé tituly:





• Mel Robbins

PRESTAŇTE TVRDIŤ, ŽE STE V POHODE

OBJAVTE SVOJE SILNEJŠIE JA

Easton Books | 2012

„Nie je to tak, že sa neodvážime urobiť určité veci, pretože sa nám zdajú zložité. Zložité sú preto, lebo nám na ich uskutočnenie chýba odvaha."

Odvážte sa teda nazrieť do vlastného vnútra – zvlášť v prípade, keď sa zdá, že priepasť medzi životom, ktorý žijete, a životom, ktorý si tajne želáte, sa prehlbuje každým dňom. Ak je to váš prípad, tak vedzte, že toto nemusí byť vaša realita. Vy ste totiž tí, čo určujú smer. Ak sa na niečo necítite, tak to nebudete robiť. Ak si myslíte, že niečo nedokážete, tak to naozaj nedokážete. Ak dokážete nájsť cestu k tomu, ako nič nerobiť, tak sa jej držíte. Sami sa tak pripravujete o svoj potenciál a svoje šťastie. Nie je to vlastne celé škoda?

Mnohí z nás sa z času na čas cítime zaseknutí. Hovoríme si, že je všetko v pohode, ale v skutočnosti vieme, že by veci mohli byť oveľa lepšie. Na povrchu vyzerá všetko tak, ako má byť. Žiadny zjavný problém, žiadne konkrétne starosti.... proste SME V POHODE. **A pritom cítime, že niečo nám v živote chýba a nevieme čo.** Namiesto akcie hľadáme výhovorky a racionalizujeme situáciu. V tejto situácii je základnou otázkou to, či sa rozhodneme tento stav zmeniť. A tak je hlavnou výzvou nájsť v sebe schopnosť, ktorá by prekonala to obrovské množstvo slabej vôle a aby sa vybudovala aspoň malá zmena, na ktorej by sa dalo stavať.

Či už tá očakávaná zmena znamená opustiť rolu zbabelého kuraťa alebo obmedzeného kreténa, to všetko je len začiatok. Nie sme predsa obeťami okolností! Stačí prevziať kontrolu nad svojím životom, krok po kroku. A jedným z dôležitých momentov je pripustenie, že NAOZAJ NIE STE V POHODE. **Koniec ilúzií, že všetko je tak, ako má byť.** Mel nastavuje nekompromisné zrkadlo každému! Kto z nás nie je pohodlný? Kto z nás nevypína dokola budík, keď má ráno vstať? Kto z nás neuprednostní (dúfajme, že len z času na čas) pasivitu pred aktivitou? V každodenných situáciách a tých najobyčajnejších činnostiam zrazu objavíme obrovský potenciál pre aktívny postoj a pre zmenu. Možno vám budú mikropríbehy iných ľudí v knihe pripadať príliš bizarné na to, aby ste si pripustili, že čelíte podobným životným výzvam (a možno si len stále nahovárate, že ste v pohode)... ale verte, poučiť sa dá aj z nich. **Nesmiete sa, samozrejme, nechať prekabátiť vlastnou mysľou, ktorá začne robiť zaujímavé veci** – prehovorí vás, že ste v pohode, aj keď sa cítite nanič; udržiava vás natoľko zaneprázdnených, že sa nemáte čas zastaviť a rozmýšľať nad tým, čo vás naozaj hnevá... a zameriava vašu pozornosť na základné a jednoduché veci, o ktorých sa neštítite hovoriť, aby ste si nevšímali to, čo vo vašom živote nefunguje. Arzenál zbraní mysle je priam nevyčerpateľný. Vtedy sa dá povedať len jediné – **nestojte si v ceste!** Skutočná odvaha neznamená, že nemáte strach. **Skutočná odvaha znamená, že budete pokračovať na svojej ceste, aj NAPRIEK tomu, že čelíte strachu.**

Keď už teda vieme, kto je naším nepriateľom, stačí vytasiť správne zbrane. Poraziť rutinu, vyraziť za hranice zóny komfortu a áno... niekedy to bude znamenať **boj so svojou mysľou.** Najlepšie jej vlastnými zbraňami. Všetky tieto techniky nám umožnia vydať sa na cestu sebaspoznávania a dosahovať vyššie ciele – **to, čo skutočne chceme.** Niekedy to pre začiatok znamená povedať si NAHLAS čo naozaj chceme. **Objavte svoje silnejšie "ja" a začnite realizovať život podľa svojich predstáv.**

Mel Robbins je veľmi metodická a systematická... v tom najlepšom zmysle. Analyzuje tie malicherné príbehy každodenného života, hľadá príčiny pomýleného konania a tiež dáva rady a inšpiruje, ako sa vyhnúť chybám, ktoré nám bránia v rozvoji a sú nám prekážkou na ceste za tým, po čom naozaj túžime.

Potom, ako prečítate túto knihu, budete možno rovnako ako ja alergickí na to, keď vám niekto povie, že je v pohode... lebo viete, čo to spravidla znamená ☺.

Vy sa pýtate, numerologička radí!

NUMEROLOGICKÁ PORADŇA

Veľmi by ma zaujímalo moje manželstvo a jeho budúcnosť. Tiež by ma zaujímala aj otázka mojej profesionálnej budúcnosti. Ďakujem a prajem pekný deň.

Viktória 5. 7. 1985
Ivan 17. 10. 1980

Začínate nový cyklus, ale ešte vo vás doznieva ten, ktorý práve skončil a dal vám poriadne zabrať. Uvoľnite sa, máte šancu stretnúť nových, zaujímavých ľudí a v profesionálnej oblasti sa posunúť ďalej. Pomohlo by vám, keby ste si zvýšili kvalifikáciu. Vzdelávajte sa vo svojej oblasti, doprajte si odborné kurzy, alebo manažérske školenia. V manželstve aj v domácnosti by ste mali trošku ubrať. Určite si priority, nemôže byť všetko na sto percent. Ako dlho to zvládnete, keď budete chcieť byť vo všetkom dokonalá? Váš vzťah môže fungovať vtedy, keď pochopíte, že aj keď ste spolu, každý potrebujete svoju vnútornú slobodu. Doprajte si ju navzájom, je to pre vás naozaj dôležité.

Chcem Vás požiadať o radu ohľadne vzťahu s jedným mladým mužom, ktorého som stretla pred niekoľkými mesiacmi. Má náš vzťah budúcnosť a aký je jeho pohľad na náš spoločný vzťah?

Milena 1. 9. 1982
Samuel 3. 12. 1975

Vzťah s mužom, ktorého ste stretli je pre Vás príjemnou zmenou. Je to partner chápajúci, pozorný, ktorý to so ženami vie... Je Vám s ním fajn, sama však cítite, že nemá oči len pre Vás. Tento rok nie je pre Vás vhodný na začatie dlhodobého vzťahu. Vydržte, v druhej polovici budúceho roka budete mať na nadväzovanie trvalejšieho vzťahu oveľa lepšie obdobie.

Rada by som sa opýtala na náš vzájomný vzťah. Akú bude mať budúcnosť? Zároveň by som rada vedela, ako sa mi bude dariť v podnikaní, keďže som len nedávno začala. Či som sa rozhodla správne, keď som sa pracovne osamostatnila. Ďakujem pekne za odpovede.

Magda 8. 6. 1984
Juraj 13. 3. 1992

Obidvaja potrebujete v živote istoty. S týmto partnerom si máte čo navzájom dať. Vy ste úzkostlivejšia, on dokáže veci odľahčiť. On zároveň potrebuje trošku viac voľnosti vo vzťahu. Ak mu dokážete nechať trochu voľnejšie krídla, bude vám to fungovať. Čo sa týka Vášho podnikania – termín nedávno sa dá ťažko vypočítať. Z môjho pohľadu však zrejme máte čo ponúknuť na trh. Vyžaduje si to samozrejme veľa práce a trpezlivosti, nakoniec Vám to však prinesie očakávané ovocie.

Aké mám vyhliadky na budúci rok? Ako sa mi bude dariť? Viete v skratke charakterizovať moje osobnostné črty? Ďakujem.

Zuzana 9. 10. 1976

Na budúci rok môžete začať riešiť nové veci, v ktorých by sa Vám malo dariť. K životu potrebujete ľudí, ste kamarátska, idete si za svojím, máte guráž... Začal Vám cyklus, ktorý je niečo ako „čistiareň". Je to vhodný čas „upratať staré zásuvky", dať si do poriadku veci, ktoré ste dlho odkladali. Aj keď sa Vám do toho nebude chcieť, urobte to, veľmi sa Vám uľaví. Môžete tiež začať niečo nové – napríklad študovať, vzdelávať sa, urobte si nejaký kurz – rozvoj Vašej osobnosti má teraz zelenú.

Chcela by som sa opýtať na pracovnú sféru. A vzhľadom na to, že momentálne vzťah nemám, by som chcela vedieť čo ma čaká v oblasti lásky, ďakujem.

Ivana 12. 10. 1982

Ak chcete urobiť nejakú zmenu v pracovnej oblasti, urobte tak počas prvých troch mesiacov budúceho roka. Ste silná osobnosť a to sa týka aj práce, momentálne sa však potrebujete niekam posunúť. Pohľad na prácu aj vzťahy by ste mali prehodnotiť a začať sa pozerať na veci nielen cez materiálnu stránku. Je to o lepšom sebapoznaní a inom nazeraní na seba a na život. To Vám prinesie spokojnosť, pohodu a začiatkom roka aj šancu na nový vzťah.

Chcela by som sa opýtať na prácu. Plánujem vycestovať mimo Slovenska, podarí sa mi to? Ďakujem veľmi pekne.

Soňa 15. 1. 1985

Aj keď sa Vám môže zdať, že sa nič nedeje a vyzerá to „ani z voza, ani na voz", nie je to celkom tak. Potrebujete ešte niečo doriešiť, dotiahnuť do konca a potom môžete baliť. Je to osudová záležitosť – Vy do zahraničia pôjdete...

Už dlhší čas mám pocit, že stagnujem na jednom mieste a nič v mojom živote sa nehýbe dopredu. Chcel by som sa preto opýtať, kedy v tomto nastane zlom a ako celej zmene môžem napomôcť? Ďakujem.

Šimon 8. 5. 1978

Potrebovali by ste k sebe človeka, ktorý by Vám trošku pomohol zorganizovať život, lebo toto nie je Vaša silná stránka. Vtedy by sa veci hýbali trošku lepšie. Zároveň si potrebujete doriešiť staré záležitosti, ktoré ste dlho odsúvali „na potom". Chce to zmenu – porozmýšľajte nad nejakým štúdiom, kurzom, rekvalifikáciou...

Narodil sa nám synček a chceli by sme vedieť, čo mu prináša jeho dátum narodenia do života. Ďakujeme pekne.

Filip 10. 10. 2013

Váš synček je silná osobnosť, budete mať možnosť spoznávať to, ako bude rásť. Má predpoklady byť múdry, zručný, inteligentný aj empatický, zároveň však veľmi zraniteľný. Preto Váš prístup k nemu bude mať veľký vplyv na to, ako sa v živote uplatní a ako si bude veriť. Tvrdá výchova by mu určite nesedela. Skúste ho brať od malička ako „partnera" a hľadajte spôsob ako sa spolu „vždy dohodnúť". Môže sa Vám to zdať pritiahnuté za vlasy, verte však, že to naozaj funguje.

Rád by som sa opýtal, či získam rodičovský dom do môjho vlastníctva. Súrodencov rád primerane vyplatím, ale sú tam problémy s parcelami. Dohodnem sa so súrodencami? Získam dom do môjho vlastníctva na jar 2014? Ak nie, tak kedy? Ďakujem za odpoveď.

Jozef 12. 3. 1951

Čaká Vás ešte veľa chodenia po úradoch, haldy papierov a pečiatok, kým sa veci pohnú. Nakoniec sa Vám to podarí. Tešiť z víťazstva sa však naozaj budete len vtedy, keď Vám zostanú aj dobré vzťahy so súrodencami. Žiadne peniaze, ani domy nestoja za narušené vzťahy. Pamätajte na to, keď príde čas doriešiť aj túto záležitosť.

Mám milenecký vzťah s mužom, ktorý je ženatý. Pred časom sa od rodiny odsťahoval, ale ďalší krok smerom k nášmu spolužitiu nevie zatiaľ urobiť. Obaja sme veľmi fixovaní na naše deti. Je nejaká forma vzťahu, v ktorej by sme vedeli existovať? Ďakujem.

Martina 14. 4. 1974
Ján 13. 9. 1972

Váš vzťah je romantický, zároveň však komplikovaný. Vaše očakávania sú väčšie, ako je Váš priateľ schopný plniť. Netlačte na neho, malo by to opačný efekt. Skôr by bolo dobré, keby ste si každý povedali pre a proti, čo môžete získať a čo stratiť, ak budete spolu. Choďte na to však opatrne, nájdite vhodný čas a miesto. Otázka totižto znie: Je cesta, po ktorej chcete ísť, aj cesta Vášho priateľa?

Chcel by som vedieť aký ma čaká rok z pohľadu vzťahov a lásky?

Peter 12. 5. 1977

Veľmi Vám prajem to, čo Vás čaká na budúci rok. Vrchovato Vám bude nadelené lásky, samozrejme ak niečo pre to urobíte. Môžete si založiť rodinu a máte veľké šance aj na dieťa. Je len na Vás, koľko si z tejto bohatej ponuky doprajete...

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 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–

NA VAŠE OTÁZKY ODPOVIEME NA ČÍSLE
0988 620 904
Technicky zabezpečuje Mediatex s.r.o., P. O. BOX 60, 830 00 Bratislava 3, cena volania 1,60 EUR/min s DPH.
numerologia@alternativ.sk

ČÍNSKE HORISKOPY

| február |
| marec |
| apríl |

Potkan

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



Rok Koňa bude pre vás náročný najmä po pracovnej stránke. S výdavkami opatrne. Zdravie budete mať v poriadku, ak budete dostatočne relaxovať. V láske je pre vás dôležité nájsť rovnováhu medzi prácou a milostným životom.

MESIAC TIGRA
(4. február – 5. marec 2014)

Ak chcete priateľom podať pomocnú ruku, každý úkon si vopred veľmi dobre premyslite, inak vás to môže doviesť k ťažkostiam. Myslite na to, že dôležitejšie je získať si dobrú povesť, ako sa nechať zatiahnuť do intríg kvôli malému zisku.

Kariéra: Zlomyseľní ľudí vám v práci budú znepríjemňovať tieto dni. Žiarlia na vás, a preto skresľujú pravdu. Dávajte si pozor na slovné urážky.

Peniaze: Ťažko ušetríte peniaze, ak nemáte plán. Vo financiách zaznamenáte veľké výkyvy, peniaze rýchlo prichádzajú, ale aj rýchlo odchádzajú. Vyhnite sa finančným problémom, nekonajte impulzívne a všetko si premyslite.

Zdravie: Ak budete dodržiavať správnu životosprávu, budete mať dostatočné množstvo energie, aby ste mohli čeliť prípadným zdravotným ťažkostiam.

Láska: Mali by ste ovládať svoje pocity a emócie, pretože budete čeliť mnohým pokušeniam. Nerozvíjajte mimomanželský vzťah, môže vás to dostať len do problémov.

MESIAC ZAJACA
(6. marec – 19. apríl 2014)

V práci pôjde všetko ako po masle. Prípadné problémy sa objavia len v dôsledku vašich chýb v plánovaní. Precíznou prácou a detailným plánovaním im predídete.

Kariéra: Výhody a nevýhody vlastného podnikania si musí zvážiť každý sám. Myslite pritom na investície, ktoré musíte uskutočniť. Zanedbateľný pri rozhodovaní nie je ani psychický a finančný tlak pri podnikaní.

Peniaze: Ako príslovie hovorí: Človek túži po bohatstve tak, ako vták po jedle. Vyhýbajte sa nelegálnym ziskom, ak sa nechcete chytiť do pasce.

Zdravie: Keďže málo relaxujete, práca vás vyčerpáva viac, ako si pripúšťate. Stres sa môže prejaviť na problémoch so žalúdkom a s trávením. Doprajte si každý deň teplé raňajky a pravidelne cvičte.

Láska: Užívajte si partnerstvo a obdivovateľov. Vekový rozdiel nebudete vo vašom vzťahu vnímať ako veľký problém. Ignorujte názory ostatných, dôležité je, že sa vzájomne milujete.

MESIAC DRAKA
(20. apríl – 5. máj 2014)

Nezasahujte do sporov členov rodiny alebo vašich spoločných priateľov. Nehrajte sa zbytočne na rozhodcu, mohlo by to skončiť nešťastne.

Kariéra: Ak plánujete opustiť svoje súčasné zamestnanie, všetko si vopred dobre premyslite. Skúste sa poradiť so svojím priateľom.

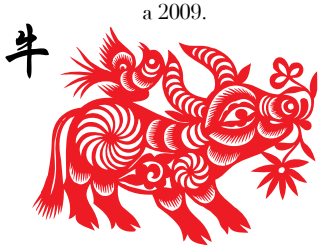
Peniaze: Šťastie bude ako na hojdačke. Ak máte problémy s financiami, musíte to riešiť so svojimi obchodnými partnermi. Predídete tak mnohým komplikáciám.

Zdravie: Ak máte chronickú chorobu, zmeňte lekára alebo liečebnú metódu. Skúste allternatívnu medicínu. Stratenú silu a energiu získate rýchlejšie cvičením ako liekmi.

Láska: Nie je vhodný mesiac na uzavretie manželstva. Párom hrozí rozchod. Bolo by vhodné, ak by ste nikam necestovali, predídete rizikám.

Byvol

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



Kvôli psychickým problémom vás čaká veľmi ťažký rok. Snažte sa ignorovať všetky intrigy voči vám, pevne choďte ďalej svojou cestou. S partnerom budete riešiť otázku dôvery. Žalúdok a hlava sú tento rok náchylnejšie na ochorenia. Zažijete pády aj vzostupy, ale zostaňte nad vecou.

MESIAC TIGRA
(4. február – 5. marec 2014)

Šťastie mesiaca bude nepredvídateľné. Očakávajte mnoho zmien, ktoré budú mať významný vplyv na vašu spoločnosť. Ak nebudete opatrní, riskujete stratu.

Kariéra: Vaše nasadenie v práci je obdivuhodné. Záleží len od vás, aké výsledky dosiahnete.

Peniaze: Ak zo špekulatívnych operácií očakávate veľké peniaze, budete veľmi sklamaní. Tento mesiac pre vás platí: Pomaly ďalej zájdeš.

Zdravie: S množstvom práce prichádza aj oslabenie organizmu, pozor na prechodné ochorenia alebo ľahké zranenie. Buďte veľmi opatrní nielen v každodennom kolobehu života, ale aj na cestách.

Láska: Ak si vo vzťahu zavriete „zadné dvierka", uvidíte, že vaša intimita dostane nový rozmer. Váš vzťah sa stane hlbší, budete si vzájomne s partnerom bližší. Vydaté ženy majú veľkú šancu otehotnieť.

MESIAC ZAJACA
(6. marec – 19. apríl 2014)

Zamestnanci budú mať v práci ťažkosti. Stanete sa predmetom ohovárania, takže sa držte ďalej od hádok medzi kolegami. Ak si zamestnanie len hľadáte, tento mesiac máte veľkú šancu byť úspešní.

Kariéra: V súčasnom zamestnaní sa sústreďte najmä na činnosti, ktoré rozvíjajú váš potenciál a budú pre vás prospešné aj v budúcnosti. Nebojte sa, ukážte svoje schopnosti naplno. Rešpektujte pravidlá.

Peniaze: Váš príjem bude primeraný. Nie je to veľa, ale vyrovnaný rozpočet je základom dobrého hospodárenia.

Zdravie: Rušný spoločenský život spôsobí, že sa budete prejedať a vypijete veľa alkoholu. Myslite na to, že žalúdok a ostatné vnútorné orgány to môže podráždiť.

Láska: Slobodných niekto zoznámi s osobou opačného pohlavia, vhodnou pre trvalejší vzťah. Objekt vašej túžby môžete stretnúť aj na cestách.

MESIAC DRAKA
(20. apríl – 5. máj 2014)

Budete mať veľa príležitostí cestovať a zúčastniť sa mnohých spoločenských udalostí.

Kariéra: Ak ste pod tlakom, snažte sa to vyriešiť inak, ako ubližovaním druhým. Kým sa do niečoho pustíte, stanovte si jasne svoje podmienky a až potom ukážte svoje schopnosti.

Peniaze: Vaše výdavky narastú, čo rozkolíše váš rozpočet. Pozor si dávajte najmä na míňanie za pitie a zábavu.

Zdravie: Dávajte si pozor na ochorenia obličiek, močového mechúra a močovej sústavy. Pite veľa tekutín, aby sa vyplavili všetky škodlivé látky.

Láska: Aj keď sa budú nezadaní veľmi snažiť, vhodného partnera si tento mesiac nenájdu. Na výlete či dovolenke však môžete zažiť niečo nečakané a príjemné.

Tiger

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



Rok Koňa bude pre vás šťastný a plný skvelých príležitostí. Bude sa vám dariť vo všetkých oblastiach – kariéra, financie, láska aj rodina. V zdraví nebudete mať problémy, ak sa budete o seba starať. Sústreďte sa na duchovno.

MESIAC TIGRA
(4. február – 5. marec 2014)

Na začiatku mesiaca zaznamenáte úspech, avšak v druhej polovici mesiaca môže nastať zmena, ktorá spomalí váš pokrok. Všetky zmluvy, ktoré podpisujete, si najprv veľmi dobre preštudujte.

Kariéra: Šťastie praje profesiám, v ktorých ľudia veľa komunikujú. Toto príslovie by mohlo byť tento mesiac užitočné: Železo kujte za horúca.

Peniaze: Tento mesiac nezačínajte žiadne dlhodobé projekty. Venujte veľkú pozornosť vyváženému hospodáreniu.

Zdravie: Zdravie členov rodiny je najdôležitejšie, zabezpečuje vám to psychickú pohodu. Pri prvých príznakoch ochorenia sa postarajte o efektívnu liečbu.

Láska: Budete sa hádať kvôli peniazom. Vnímajte rodinu ako svoju prvú prioritu a buďte tolerantní. Mimomanželský vzťah vaše šťastie nezlepší.

MESIAC ZAJACA
(6. marec – 19. apríl 2014)

Tento mesiac budete v práci unavení a nič vám nepôjde „od ruky". Snažte sa toto obdobie prekonať tým, že budete postupovať podľa plánu, zvládnete tak mnohé prekážky.

Kariéra: Ak niečo skúšate, počítajte, že to nemusí priniesť želané ovocie, napriek vášmu nesmiernemu úsiliu. Aby ste sa vyhli problémom, vyzdobte si svoj domov červenou farbou, prinajmenšom na vchodové dvere zaveste červenú stužku.

Peniaze: Nikdy sa nechváľte svojím bohatstvom pred neznámymi ľuďmi. Nedráždite hada bosou nohou, predídete tak nepríjemným prekvapeniam.

Zdravie: Mali by ste zmeniť svoj životný štýl. Zdržte sa sexuálnych pôžitkov, začnite skoro vstávať, zacvičte si jogu a stravou podporte všetkých 5 elementov.

Láska: V láske nezaznamenáte tento mesiac veľké zmeny. Môžu sa vyskytnúť nejaké prekážky, s ktorými si musíte poradiť. Môžu sa otvoriť staré, potlačené problémy. Všetko riešte s pokojom a s rozvahou. Napokon sa ukáže, že pomenovanie a otvorenie problému, vášmu vzťahu prospeje. Nezabudnite, že ak chcete viesť konštruktívny dialóg, hnev a agresivita vám nepomôžu. Skúste sa na všetko pozerať s pochopením a láskou.

MESIAC DRAKA
(20. apríl – 5. máj 2014)

Niekoľko zlomyseľných ľudí z vášho okolia vám znepríjemní život. Chráňte sa pre nimi všetkými možnými spôsobmi. Majte sa na pozore pred rizikami, môžu vás dokonca zradiť aj najbližší priatelia.

Kariéra: Je tu čas, aby ste ukázali, čo je vo vás. Neseďte v kúte, ale predveďte svoje schopnosti a zručnosti. Budete však musieť ukázať aj to, ako chcete svoj cieľ dosiahnuť.

Peniaze: Vyhýbajte sa "takzvaným" priateľom, ktorí len míňajú vaše peniaze. Našetrené peniaze si radšej odložte na horšie časy v budúcnosti.

Zdravie: Objavia sa malé nepríjemnosti, ak budete dostatočne oddychovať, zvládnete ich hravo.

Láska: Kvôli jednotvárnosti v rodine vás to bude ťahať za ľúbostným dobrodružstvom. Myslite však na svoju rodinu ako na prvú prioritu. Milostné pletky sú zdrojom problémov.

Zajac

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



Čaká vás ťažký rok, ale s inteligenciou a húževnatosťou ho hravo zvládnete. Ťažké situácie v práci môžu ovplyvniť súkromie. V milostnej oblasti budete čeliť problémom. Rok Koňa vám však praje vo finančnej sfére. Nenechajte sa tým uniesť a venujte sa aj svojej láske.

MESIAC TIGRA
(4. február – 5. marec 2014)

Vďaka podpore múdrych priateľov, bude vaše šťastie tento mesiac priaznivé. Vaše prostredie sa zmení a vaša firma bude profitovať.

Kariéra: V kariére vás čaká skvelá budúcnosť. Ak vás práca, ktorú momentálne robíte, nebaví, nájdite si takú, v ktorej dosiahnete najlepší rozvoj svojich schopností. Poraďte sa s priateľmi, teraz je najlepší okamih pre zmenu.

Peniaze: Trochu sa uskromnite a obmedzte výdavky, predídete tak stratám. Ak neprestanete míňať viac, ako máte k dispozícii, dostanete sa do ešte väčších problémov.

Zdravie: Nadmerná konzumácia alkoholu škodí telu aj duši. Myslite na to v najbližších dňoch.

Láska: Pracovití ženatí muži by si mali uvedomiť, že musia čo najviac času tráviť so svojimi rodinami. Manžel sa musí o svoju manželku starať. Nezadaní môžu stretnúť toho pravého na cestách.

MESIAC ZAJACA
(6. marec – 19. apríl 2014)

Predtým než sa rozhodnete, zvážte každý detail. Prijímanie opatrení „za pochodu" môže byť len zdrojom nešťastia. Majte sa na pozore pred pascami. Nezapájajte sa do záležitostí, ktoré sa vás priamo netýkajú. Vyčkajte, ako sa situácia vyvinie.

Kariéra: Pozrite sa veľmi pozorne na výkon svojich podriadených a spolupracovníkov. Ak objavíte nejaké nejasnosti, vyriešte ich zoči-voči. Nadriadení sú na vašej strane.

Peniaze: Nesnažte sa zarobiť peniaze trikmi a hazardom, prinesie vám to len nekonečné problémy.

Zdravie: Starajte sa o pestrosť svojho jedálnička a dbajte o dostatočný prísun vitamínov. Posilňujte svoju imunitu a ochorenie sa nemusí prejaviť.

Láska: Ak budete s partnerom riešiť spor s horúcou hlavou, nikam sa nedostanete. Skúste si partnera najskôr radšej v pokoji vypočuť, inak využije vaše spory tretia osoba a zasiahne do vášho vzťahu.

MESIAC DRAKA
(20. apríl – 5. máj 2014)

Tento mesiac môžete očakávať prekážky v podnikaní, napriek vašej enormnej snahe. Neklesajte na duchu, nasledujúci mesiac sa to zlepší.

Kariéra: Stabilná atmosféra v práci vás naplní spokojnosťou a radosťou. S ľuďmi dobre vychádzate, získavate stále ďalšie skúsenosti, môžete byť spokojní.

Peniaze: Kto zaseje málo, zožne málo, kto zaseje veľa, veľa aj získa. Skúste sa bližšie pozrieť na dlhodobé investície.

Zdravie: Aj o svoje fyzické telo sa musíte starať. Zájdite si na masáž, do sauny alebo si zacvičte jogu. Vyhnete sa tým výkyvom nálad.

Láska: Dávajte si pozor na sokov a podvodníkov v láske. Zlé úmysly by ste mali rozpoznať čo najskôr, aby ste sa nezamotali v jeho falošných sieťach.

Drak

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



Celkovo je pre vás rok Koňa dobrý, ale trochu nudný. V práci aj v láske budete fungovať v zabehnutých koľajach, čo je pre váš temperament ťažké. Finančne si nepohoršíte, ale starostlivo sledujte výdavky. Milostný život sa zlepší.

MESIAC TIGRA
(4. február – 5. marec 2014)

Šťastie bude tento mesiac stabilné. Prekážky či ťažkosti sa objavia až v druhej polovici mesiaca. Skúste prijímať všetko, čo vás stretne, s otvorenou mysľou a konajte až po dôkladnom zvážení situácie a dôsledkov vašich činov.

Kariéra: Plnenie plánu bude tento mesiac vašou prioritou. Ohováranie za vaším chrbtom vám môže pohoršiť hodnotenie, ale všetko sa neskôr vyjasní. Vzťahy na pracovisku budú škrípať.

Peniaze: Splátky treba platiť na čas. Ak nebudete venovať dostatočnú pozornosť finančnému manažmentu, budete mať ťažkosti pri podnikaní.

Zdravie: Zle liečená chronická choroba vám môže spôsobiť iba ďalšie problémy. Zmeňte lekára, prípadne skúste alternatívnu liečbu. Pite veľa vody.

Láska: Osoby bez partnera majú vhodné obdobie, aby si našli lásku svojho života. Ak je táto osoba zadaná, dodržujte diskrétnosť, kým si svoje predošlé záväzky nevyrieši.

MESIAC ZAJACA
(6. marec – 19. apríl 2014)

Vaše šťastie bude veľmi dobré. Aj v zamestnaní aj v rodine sa všetko zmení k lepšiemu. Očakávajte dobré správy. Šťastie praje aj nákupom realít.

Kariéra: Zamestnanci budú povýšení. Vďaka dobrej spolupráci medzi kolegami môžete dosiahnuť vynikajúce výsledky.

Peniaze: Situácia vašich financií sa zlepší pozoruhodným spôsobom. Získate aj nečakané bohatstvo. Pozor si však dávajte na "takzvaných" priateľov, ktorí sa chcú na vašom šťastnom období len priživiť.

Zdravie: Zdravie bude dobré, len si dávajte pozor na stres. Relaxujte s rodinou a priateľmi, dodá vám to energiu. Ak ochoriete, vyskúšajte zelený čaj, uľaví sa vám.

Láska: Manželstvá aj partnerstvá budú fungovať ako hodinky. Zamilovaní si budú vzájomne oporou a nezadaní majú veľkú šancu nájsť toho pravého.

MESIAC DRAKA
(20. apríl – 5. máj 2014)

Zhon a stres sú vyčerpávajúce a nie sú dobré ani pre vaše telo, ani pre vašu dušu. Nebuďte netrpezliví. Dostanete viac príležitostí na vyriešenie problémov. Šikovní ľudia často zaplatia vysokú cenu za to, že sú príliš nedočkaví. Uvedomte si to a robte všetko s pokojom. Váš čas príde.

Kariéra: Ak potrebujete vyriešiť problémy vo vlastnom podniku, požiadajte o pomoc rodinných príslušníkov alebo blízkych priateľov. Pamätajte, že menej je niekedy viac.

Peniaze: Získate pomoc od vyššie postaveného človeka. Vaša finančná situácia sa zlepší. S investíciami do majetku však počkajte, priaznivejšia situácia bude nasledujúci mesiac.

Zdravie: Alkohol za volant nepatrí. Následky autonehody by mohli byť veľmi vážne až fatálne. Vždy máte na výber, opití za volant nikdy nesadajte.

Láska: Dávajte si pozor na pasce alebo podvody. Tie v láske sú tie najkrutejšie, lebo zasiahnu vaše najhlbšie city a hrdosť. Milostné aférky môžu spôsobiť veľké problémy.

Had

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



Čaká vás rok plný vzrušujúcich zážitkov. V práci sa vám bude nesmierne dariť, získate povýšenie, uznanie starších, aj zaslúžené finančné ohodnotenie. Peniaze si odložte, nemíňajte na luxus. Môžete plánovať rodinu a nad zdravím si udržiavajte kontrolu.

MESIAC TIGRA
(4. február – 5. marec 2014)

Tento mesiac buďte v strehu pred nebezpečenstvom a intrigami zákerných ľudí. Výstraha platí na všetkých ľudí vo vašom okolí, dokonca aj na najbližších priateľov. Môžete utrpieť veľké sklamania.

Kariéra: V práci sa to nebude vyvíjať veľmi dobre. Aj overení zákazníci vás sklamú a tovar alebo služby už nepôjdu tak na odbyt, ako ste boli zvyknutí. Skúste nájsť aj iné zdroje a prehodnoťte cenu.

Peniaze: Váš partner vám môže spôsobiť nečakané finančné straty. Všetky rozhodnutia, ktoré spoločne urobíte, musíte vopred obozretne zvážiť.

Zdravie: Budete riešiť malé problémy s vlastným zdravím. Príčinou je psychika. Uvoľnite sa a eliminujte stres.

Láska: Pri nadväzovaní priateľstiev sa musia mať na pozore najmä dámy. V milostnom živote očakávajte zmeny a nástrahy. Slobodné dievčatá môžu ľahko otehotnieť s nevhodnými partnermi.

MESIAC ZAJACA
(6. marec – 19. apríl 2014)

Niektorí priatelia vám pomôžu zlepšiť váš osud. Dobre vám poradia, ale vy musíte poriadne pracovať a získať nové projekty, ktoré vás posunú dopredu.

Kariéra: Z tvrdej práce budete v depresii, pretože neprináša žiadne ovocie. Nezapájajte sa do žiadnych klebiet s kolegami, držte sa od nich čo najďalej.

Peniaze: Na hrách a špekuláciách nikdy dobre nezarobíte. Vždy odmeňte najprv seba až potom míňajte peniaze na svojich priateľov. Ak chce niekto požičať značnú čiastku, veľmi dobre si to rozmyslite. Požičané peniaze by vám nemuseli dlžníci veľmi dlho vrátiť.

Zdravie: Mali by ste si chrániť žalúdok pred nezdravou stravou. Pozor na problémy so srdcom.

Láska: Ak si myslíte, že vaše citové a finančné základy sú dostatočne pevné,

môžete plánovať svadbu. Rodina založená tento mesiac bude dobre prosperovať a bude šťastná.

MESIAC DRAKA
(20. apríl – 5. máj 2014)

Šťastie vám naštrbia problémy a únava. Aj keď ste kreatívni, musíte získať určité skúsenosti a zručnosti. Aj vďaka talentovaným odborníkom sa váš život zlepší a obohatí.

Kariéra: Ak máte problémy so svojimi kolegami alebo partnermi, vyriešte ich diskrétne. Vaše vzťahy možno trochu ochladnú, ale zabránite tým katastrofe. Príliš osobné vzťahy na pracovisku ovplyvňujú vaše výkony v práci.

Peniaze: Tento mesiac vám šťastie nepraje. Vyhýbajte sa najmä hazardným hrám, aby ste sa nedostali do nepríjemnej finančnej situácie.

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

Láska: Najmä mladé ženy by si mali dávať pozor na podvodníkov v láske. Riaďte sa starým čínskym príslovím: Ak poznáš tvár človeka, neznamená to, že poznáš jeho srdce.

Kôň

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



Čaká vás vzrušujúci rok, ktorému vládne práve vaše znamenie. Množstvo nových výziev očakávajte najmä v pracovnej oblasti. Finančne si polepšíte. V otázkach lásky musíte byť trpezliví. Zdravie budete mať stabilné, osobitnú starostlivosť venujte najmä pľúcam. Ak fajčíte, zabojujte so svojím zlozvykom.

MESIAC TIGRA
(4. február – 5. marec 2014)

O svojich obchodných záležitostiach nikdy nerozprávajte verejne. Tieto vzácne informácie by mohol proti vám niekto zneužiť a spôsobiť vám nemalé problémy. Nepúšťajte sa ani do žiadnych slovných vojen so svojimi kolegami.

Kariéra: Zamestnanci by mali zostať neutrálni pri všetkých osobných konfliktoch vo firme. Čokoľvek získate, môže byť dobré pre vašu budúcnosť.

Peniaze: Investujte len do oblastí, ktoré dobre poznáte. Inak by ste riskovali príliš mnoho, dokonca aj vlastnú reputáciu.

Zdravie: S dostatkom odpočinku a pravidelným režimom v každodennom živote, bude vaše zdravie lepšie ako kedykoľvek predtým.

Láska: Ak budete príliš tvrdohlaví a budete si obhajovať len svoju pravdu, ľahko sa môže stať, že hádku s partnerom síce vyhráte, ale nakoniec skončíte ako kôl v plote.

MESIAC ZAJACA
(6. marec – 19. apríl 2014)

Zákerní ľudia budú o vás šíriť klebety. Skúste zobrať komunikáciu do vlastných rúk a zmeňte nevýhodu na svoju výhodu a nepriateľa na priateľa. V práci potom dosiahnete úspech.

Kariéra: Je čas spoznať nových ľudí. Budú pre vás užitoční vo vašom ďalšom rozvoji.

Peniaze: Zamestnanci majú v peniazoch šťastie. Skúste získané peniaze ďalej investovať, aby ste ich ešte viac nahromadili. Čakajte na príležitosť založiť si vlastné podnikanie, prípadne na nové výzvy v súčasnom podnikaní.

Zdravie: Nezanedbávajte preventívne prehliadky. Včas podchytená choroba sa nerozvinie.

Láska: Zoberte svojho partnera na romantickú prechádzku alebo do spoločnosti. Domáca rutina môže byť pre vzťah nebezpečná. Tretia strana nikdy nespí.

MESIAC DRAKA
(20. apríl – 5. máj 2014)

Niekto vás nepríjemne prekvapí a nebudete na to pripravení. V práci budete stagnovať kvôli rôznym komplikáciám, vydržte do ďalšieho mesiaca.

Kariéra: Keď budete na seba tvrdo pracovať, výsledky a úspechy sa dostavia. Ak si budete veriť, aj váš nadriadený si všimne vaše schopnosti.

Peniaze: Váš príjem sa zníži. Ak však urobíte dôležité opatrenia v predstihu, môžete sa vyhnúť nedostatku peňazí, snažte sa šetriť.

Zdravie: Musíte viac odpočívať. Ak budete preťažovať vlastné sily, telo vám vypovie službu.

Láska: Dávajte si pozor, aby ste neboli posadnutí sexom. Myšlienky len na telesné uspokojenie môžu byť ničivé. Pamätajte, že sex je ako oheň. Keď je v krbe, dáva teplo a svetlo. Ak zachváti celý dom, je to pohroma.

Koza

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



Rok Koňa bude pre vás šťastný. Vaše úsilie ocenia ako v práci tak aj doma. V láske príliš netlačte na pílu a nenápadne dosiahnete svoje. Vo financiách sa vám bude dariť. Stres môže spôsobiť ochorenia, snažte sa pravidelne cvičiť a veľa relaxovať.

MESIAC TIGRA
(4. február – 5. marec 2014)

Mali by ste byť opatrní pri všetkom, čo tento mesiac robíte, pretože môžete priťahovať zákerných ľudí. Ak nebudete na seba upozorňovať a zbavíte sa všetkých chamtivých myšlienok, môžete tento mesiac prežiť bezpečne.

Kariéra: Ak narazíte na problém, zachovajte pokoj. Skúste analyzovať problémy jeden za druhým a odstrániť ich zdroj, aby ste zlepšili situáciu.

Peniaze: Veľa sa nadriete, ale získate len nízku odmenu a malý úspech. Plody svojej práce pozbierate neskôr. Dávajte si pozor na priateľov a príbuzných, môžu byť zdrojom vašich finančných problémov.

Zdravie: Aj náznak ochorenia, začnite čo najrýchlejšie riešiť. Nič nepodceňujte.

Láska: Ženy narodené v tomto znamení môžu uzavrieť manželstvo, bude šťastné. Pre mužov je však tento mesiac časom milostných výkyvov.

MESIAC ZAJACA
(6. marec – 19. apríl 2014)

V práci očakávajte prekážky. Rozruší vás to, ale s vytrvalosťou to môžete zvládnuť. V opačnom prípade nebude možné vo vašom podnikaní dosiahnuť úspech.

Kariéra: Nemali by ste veľmi dôverovať informáciám od svojich kolegov. Vystríhajte sa podvodom, predídete stratám.

Peniaze: Akciové trhy vám očakávaný zisk neprinesú. Radšej sa sústreďte na normálny príjem, aby ste sa nedostali do debetu a neutrpeli straty na majetku.

Zdravie: Ak člen vašej rodiny alebo dobrý priateľ potrebuje pomoc a podporu, venujte mu tento mesiac čo najviac času. Môžete predísť problémom, ktoré by dopadli aj na vašu hlavu.

Láska: Ak nie ste v manželstve spokojní, musíte o tom hovoriť. Dôležité je, aby ste našli vzájomnú lásku, dávno zapadnutú prachom času a rodinných problémov. Nezadaní si môžu nájsť ideálneho partnera na cestách.

MESIAC DRAKA
(20. apríl – 5. máj 2014)

Zlomyseľné osoby, ktoré budete tento mesiac stretávať, vám môžu spôsobiť veľké škody. Buďte ostražití.

Kariéra: Dávajte si pozor na chyby v dokumentoch, vyhnete sa tým problémom v budúcnosti.

Peniaze: V peniazoch sa vám bude dariť. Môžete vložiť malú sumu ako dlhodobú investíciu, kvôli zaručeným príjmom v budúcnosti alebo skúsiť šťastie v lotérii.

Zdravie: Musíte sa mať na pozore pred recidívou vášho predchádzajúceho ochorenia.

Láska: Zamilovaní a zadaní by si mali dať pozor na tretie strany. Buďte úprimní a trpezliví a všetko dobre dopadne.

Opica

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



Rok Koňa charakterizujú zmiešané výsledky. Pri rozhodovaní si vždy všetko dôkladne premyslite. Nerozptyľujte sa. Očakávajte príliv peňazí, udržujte kontrolu nad výdavkami. Milostný život bude harmonický.

MESIAC TIGRA
(4. február – 5. marec 2014)

Podnikanie vám pôjde ako po masle, ale celkovo sa nebudete cítiť veľmi dobre. Rodinné problémy, únava a stres si vyberú svoju daň a na chvíľu môžete stratiť životný smer. Do konca mesiaca sa však všetko vyjasní.

Kariéra: Očakávajte pomoc od osôb opačného pohlavia. Snažte sa nezasahovať do konfliktov medzi ostatnými zamestnancami, mohlo by sa to ešte viac zamotať.

Peniaze: Všetky výdavky musia byť tento mesiac podložené dôslednou úvahou. Neočakávané finančné straty vám môže spôsobiť váš partner.

Zdravie: Buďte opatrní a obozretní. Hrozia vám malé zranenia a úrazy. Koncentrujte sa na všetko, čo robíte. Pozor pri adrenalínových športoch.

Láska: Ak hľadáte partnera, doma ho nenájdete. Zapojte sa do spoločenských aktivít, zabavíte sa, prídete na iné myšlienky a spoznáte osoby opačného pohlavia.

MESIAC ZAJACA
(6. marec – 19. apríl 2014)

Vaše šťastie sa bude neustále vyvíjať k lepšiemu. Vaša práca bude pokračovať dobre, nálada sa zlepší a čakajú vás aj dobré správy.

Kariéra: Situácia vo vašom podnikaním sa tento mesiac zmení. Zachovajte rozvahu a nebuďte príliš impulzívni. Investujte až po starostlivom zvážení.

Peniaze: Tento mesiac praje vášmu príjmu. Je tu možnosť zisku aj zo špekulatívnych operácií, ale je dôležité vedieť, kedy prestať.

Zdravie: V oblasti zdravia sa nemáte na čo sťažovať. Všetko je v poriadku, stačí keď budete posilňovať svoj imunitný systém.

Láska: Zadané páry sa budú hádať pre maličkosti. Nereagujte na partnera podráždene, všetko si radšej premyslite. Mohlo by vás to neskôr mrzieť.

MESIAC DRAKA
(20. apríl – 5. máj 2014)

Ak budete bezmedzne dôverovať určitým osobám, môže vás to zaviesť na zlé cesty. To môžete už veľmi skoro oľutovať. Nechajte si svoje nápady pre seba a speňažte ich.

Kariéra: Ani manažéri, ani zamestnanci, by nemali konať bez starostlivého plánovania. Pevný základ a jasný postup je dôležitý pre úspech.

Peniaze: Tento mesiac si dajte pozor na hospodárenie s finančnými prostriedkami.

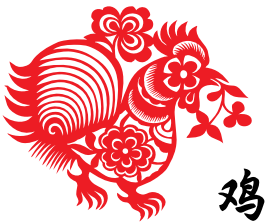
Uložte si niečo pre prípad neočakávanej potreby.

Zdravie: Pri stavebných alebo iných fyzicky náročných prácach si dávajte veľký pozor na svoju bezpečnosť.

Láska: Mať partnera je dôležité, ale musíte si pritom zachovať aj svoju nezávislosť. Skúste tráviť viac času oddelene, každý so svojimi záľubami a uvidíte, že sa váš vzájomný vzťah ešte upevní.

Kohút

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



Šťastie v roku Koňa bude ako na hojdačke. Čakajú vás zmeny na pracovisku, financiám sa bude dariť najmä začiatkom roka. Nerozhadzujte, ale šetrite. V milostnej oblasti očakávajte zmeny, pre dobré zdravie cvičte jogu a meditujte.

MESIAC TIGRA
(4. február – 5. marec 2014)

Šťastie vám tento mesiac nepraje tak, ako by ste si želali. Budete unavení, a preto veľa vecí nedokončíte. Ľahko sa dostanete do sporu. Buďte trpezliví a priateľskí ku každému, s kým jednáte.

Kariéra: Ak máte pocit, že nie ste docenení, nekonajte unáhlene. Zmena zamestnania by bola v tomto období komplikovanejšia, radšej sa uskromnite.

Peniaze: Veľa si nesľubujte ani od pravidelných, ani od špekulatívnych príjmov. Koncom mesiaca môžete utrpieť finančné straty. Buďte opatrní a vyhnite sa im.

Zdravie: Pestrá strava a žiadne diéty. Toto dodržujte a nijako neexperimentujte.

Láska: Zadaní by si mali dávať pozor na vplyv tretích osôb. Rozlišujte medzi klebetami a pravdou a nenechajte si naštrbiť vzťah.

MESIAC ZAJACA
(6. marec – 19. apríl 2014)

Šťastie sa zlepší. Pokračujte vpred a využite svoj osud na pokrok, aby ste nepremárnili ponúkané možnosti. Udržujte si dobrú náladu a všetko prekonáte.

Kariéra: Ak nemáte cieľ, ako viete kam smerujete? Stanovte si reálny plán a dosiahnuteľný cieľ . Potom vám už stačí len správne nastaviť plachty.

Peniaze: Ak ste niekomu požičali peniaze, tento mesiac ich nečakajte. Musíte si veľmi dobre rozmyslieť, komu peniaze požičiate a komu nie, aj keď ide o najlepšieho priateľa.

Zdravie: Hrozí vám ochorenie alebo zranenie. Vyhýbajte sa preplneným priestorom a nemocniciam. Chodievajte čo najviac na vzduch a pravidelne cvičte.

Láska: Ak sa hádate, buďte konštruktívni a nevyťahujte veci z minulosti. Tie ste mali riešiť vtedy, keď boli aktuálne. Majte na pamäti, že tretia strana nikdy nespí. Všetko riešte pokojne a s láskou.

MESIAC DRAKA
(20. apríl – 5. máj 2014)

Vaše šťastie bude aj naďalej prosperovať. V práci sa vám bude dariť, možno pôjdete aj na neočakávanú služobnú cestu. Všetky príležitosti sa snažte využiť na dosiahnutie čo najlepších výsledkov. Pri všetkom, čo robíte, buďte opatrní.

Kariéra: Šťastie praje profesiám, kde je základom komunikácia. Čo môžete urobiť dnes, neodkladajte na zajtra. Teraz je ten správny čas.

Peniaze: Budete mať nečakané príjmy. Aj vaše investície prinesú zisk.

Zdravie: Paradoxne môžete ochorieť vtedy, keď si zoberiete pár dní voľna. Váš organizmus je už preťažený stresom. Nemôžete najprv neúnavne pracovať a potom oddychovať, skúste vniesť do svojho života rovnováhu.

Láska: Ak si chcete partnera udobriť, urobte niečo romantické, pričom vyjadríte svoje pocity. Spoločná večera alebo vyznanie lásky správne naštartujú večer a potom sa môžete tešiť už len na príjemné zážitky.

Pes

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



Rok Koňa je pre vás časom na zamyslenie. Väčšina zmení zamestnanie k lepšiemu. Vo financiách buďte opatrní. V láske si musíte udržať kontrolu nad vlastným egom, potom budete šťastní.

MESIAC TIGRA
(4. február – 5. marec 2014)

Zlomyseľné osoby vás budú ohovárať, preto si dávajte pozor na ľudí vo svojom okolí. Nezaoberajte sa maličkosťami a sústreďte sa na svoj plán.

Kariéra: Veľké emócie ani hádky vás tento mesiac neminú. Problémy však riešte po dôkladnej analýze a s chladnou hlavou.

Peniaze: Peniaze rýchlo prichádzajú a odchádzajú. Stabilizujte svoju situáciu, nemíňajte a neriskujte.

Zdravie: Každý náznak ochorenia, musíte hneď riešiť. Pravidelne cvičte, zdravo jedzte a nájdite si vhodné prírodné doplnky výživy na posilnenie imunity.

Láska: Budete sa s partnerom hádať o peniaze. Skúste sa navzájom pochopiť, každý ste vyrastali v inom prostredí, kde sa s peniazmi inak zaobchádzalo. Rodinu berte ako svoju prvú prioritu. S nadhľadom nájdete kompromis.

MESIAC ZAJACA
(6. marec – 19. apríl 2014)

Tento mesiac bude veľmi náročný. V práci vás čakajú ťažkosti, ale ak budete postupovať podľa plánu, môžete prekonať mnohé prekážky s čistým štítom.

Kariéra: Práca vás vyčerpáva a na osobný rozvoj vám už nezostalo veľa energie. V blízkej budúcnosti sa to však zmení. Buďte trpezliví a keď príde váš čas, snažte sa príležitosť využiť.

Peniaze: Vyhnite sa väčším investíciám trhov. Šťastie bude ako na hojdačke a možno vás prekvapia zaujímavé skutočnosti vo vašej firme.

Zdravie: Vlastnou neopatrnosťou sa môžete zraniť. Pracujte preto na svojej koncentrácii a rovnováhe. Vhodné sú energetické cvičenia. Okrem iného vám to pomôže uvoľniť stres.

Láska: Vzťah môže zasiahnuť kríza bez vážnejších príčin. Starajte sa teraz o svoje partnerstvo viac ako inokedy. Pamätajte si, že spoločné chvíle a harmónia sú vašou prvou prioritou.

MESIAC DRAKA
(20. apríl – 5. máj 2014)

Tento mesiac sa držte vyjazdených koľají a všetko bude dobré. Skúste nepadnúť do pasce, ktorú na vás nastražili zlomyseľní ľudia. V opačnom prípade utrpíte finančné straty.

Kariéra: Aj keď so šéfom nevychádzate práve najlepšie, ten správny čas na zmenu zamestnania ešte nenastal. Aj keď máte pocit, že vaše úsilie je zbytočné, nič iné ako snažiť sa ďalej, vám neostáva.

Peniaze: Tento mesiac nepraje finančným operáciám. Nenechajte sa nahovoriť na žiadne investície a nevstupujte finančne do žiadnych projektov, nech by vyzerali akokoľvek lákavo.

Zdravie: Plán na zlepšenie kondície už máte hotový, je čas pustiť sa do akcie. Tento mesiac sa venujte vlastnému telu, regenerujte, detoxikujte a cvičte.

Láska: Nezadaní si môžu nájsť ideálneho partnera. Možno bude o niečo starší, ako ste predpokladali, ale ak vám to neprekáža, budete si veľmi dobre rozumieť.

Prasa

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



Rok Koňa praje podnikateľom, zostaňte však nohami na zemi. Vo financiách sa vám bude dariť, pozor na pasce vo výdavkoch. Milostný život bude bez komplikácií, očakávajte znovuzrodenie lásky aj v dlhodobých partnerstvách. Pozor na žalúdok, pite bylinné čaje a cvičte.

MESIAC TIGRA
(4. február – 5. marec 2014)

Snažte sa tento mesiac odstrániť všetky chyby vo vašom konaní a s ľahkosťou sa zbavíte starých problémov. Počítajte s pomocou vašich priateľov, čo oceníte najmä v blízkej budúcnosti.

Kariéra: Z tvrdej práce budete unavení a depresívni. Ak budete utekať od problémov, nič tým nezískate, iba ich riešenie oddialite. Vyčistite si stôl a v druhej polovici mesiaca budete odmenení.

Peniaze: Dbajte o to, aby ste mali pri sebe vždy dostatok hotovosti. S pôžičkami a úvermi opatrne, ochránite sa pred problémami. S obchodným partnerom budete mať rozpory.

Zdravie: O svoje zdravie sa musíte pravidelne starať. Obmedzte alkohol a sexuálne dobrodružstvá. Skoro vstávajte a skoro choďte spať. Upravte si stravu a jedzte zdravšie.

Láska: Slobodní by sa mali vybrať do spoločnosti tak často, ako sa dá. Majú veľkú šancu stretnúť ideálneho partnera.

MESIAC ZAJACA
(6. marec – 19. apríl 2014)

Vaše šťastie bude stúpať s pomocou naozajstných priateľov. Budete mať šancu vyniknúť, ak sa chopíte tej správnej príležitosti. Buďte ostražití, aby vás niekto nepodrazil.

Kariéra: Ak využijete odborné kurzy, zlepšíte svoje vedomosti a tým sa posuniete dopredu aj v práci. Určite sa vám to zíde v budúcnosti.

Peniaze: Máte vyššie výdavky ako príjmy, dávajte si pozor, aby ste sa nedostali do debetu. Využite prostriedky, ktoré ste odložili v minulosti a šetrite.

Zdravie: Pri fyzickej práci vám hrozí nehoda. Dbajte na všetky bezpečnostné opatrenia, alebo si prácu odložte na neskôr.

Láska: Partneri sa môžu častejšie hádať, čo môže viesť k unikaniu zo vzťahu. Zamyslite sa aj nad svojím prístupom a podielom viny. Urobte všetko pre to, aby ste znova vrátili do partnerstva pohodu a harmóniu. Máte to vo svojich rukách.

MESIAC DRAKA
(20. apríl – 5. máj 2014)

Tento mesiac radšej nikam necestujte, predídete komplikáciám. V obchodných záležitostiach budete neistí, nenechajte sa však odradiť a choďte za svojím cieľom.

Kariéra: Pomaly ďalej zájdeš. Nechajte si poradiť od starších a skúsenejších v podnikaní. Buďte trpezliví a vyčkajte na lepšie obdobie pre rozvoj.

Peniaze: Sústreďte všetku svoju pozornosť na svoju finančnú situáciu. Míňate veľa peňazí na módu a zábavu.

Zdravie: V práci ste pod neustálym stresom. Musíte si nájsť čas na relaxáciu, aby ste načerpali nové sily.

Láska: Ak sa vám podarilo znovu obnoviť pevné základy vo vzťahu, je vhodný čas na spoločné plánovanie budúcnosti a na záväzky. Ak chcete zo svojím partnerom zostať dlhodobo, teraz povedzte svoje predstavy a začnite ich realizovať.

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 2014

Luna

Ak cítite v sebe energiu na tvorivú činnosť, pri tejto karte sa môžete uplatniť v mnohých oblastiach, čo vám môže priniesť aj finančný zisk. Záleží len na vašej fantázii a talente. Snažte sa sústrediť len na jednu vec alebo oblasť, nemôžete úspešne robiť tisíc vecí. Ak má karta negatívny vplyv, ťažoba ilúzií vás môže zraziť na kolená, stratíte sebavedomie, slobodu a tiež radosť z práce. Spoľahnite sa na to, čo vám hovorí vaše srdce. Voľba srdca je vždy tá najsprávnejšia.



marec 2014

Kalichové eso

Viac si všímajte znamenia, ktoré sa vám zjavujú, alebo ktoré nejakým spôsobom cítite. Možno práve v tomto mesiaci pocítite nehu vo svojom srdci, alebo lásku k niekomu, koho už dlhší čas poznáte. Keď sa naučíte dôverovať druhým a otvoriť sa priateľstvu či láske, časom budete získate, čo si zaslúžite. Význam vo výklade: Sila emócií, ktorá vám môže zjednodušiť vyjadrenie duchovných myšlienok vo vašom každodennom konaní.



apríl 2014

Kráľ palíc

Karta s veľkou pravdepodobnosťou predstavuje dôveryhodného, odvážneho a verného človeka. Je to váš priateľ, ktorému môžete za každých okolností veriť a spoľahnúť sa na neho. Všetko je v pohybe a je len na vás, aby ste situáciu využili vo svoj prospech. Pri radikálnych životných zmenách poproste o radu múdrejších a skúsenejších. Nechoďte hlavou proti múru, len aby ste si niečo dokázali. Rátajte so zmenami alebo zaujímavými cestovnými destináciami. •

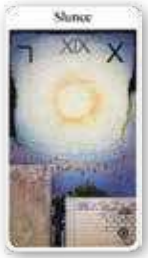


Býk
20. 4. – 20. 5.

február 2014

Mečová päťka

Prekážky, ktoré ste si vytvorili vo vlastnej hlave sami, sú príčinou neúspechu, neistoty, straty alebo prehry. Keďže nemáte dosť energie, neviete si s danými problémami ani poradiť. Nedostatok dôvery, rozptyľovanie maličkosťami, lenivosť, zaoberanie sa nepodstatným a v neposlednom rade aj pripútanosť k ilúziám vás brzdí. Keď príčiny pomenujete a porozumiete im, vyhrali ste na celej čiare a môžete začať kráčať tým správnym smerom.



marec 2014

Slnko

Táto karta rozoženie chmáry z minulého mesiaca a začína lepšie obdobie. Karta predstavuje najvyššie štádium existencie. Mali by ste si plne uvedomiť hodnotu nezištného dávania. Zistíte koľko máte naozajstných priateľov, dobrých pracovných vzťahov a tiež rodinné zázemie. Energia Slnka poukazuje na to, že fyzický a duchovný svet sa nachádzajú v harmónii. Nebolo by prekvapením, ak by sa vo vašej rodine zrodil nový život.



apríl 2014

Kalichová sedmička

Karta sľubuje splnenie niektorých plánov a snov, samozrejme v medziach reality. Nikomu neubližujte, nikoho neohovárajte ani nezavádzajte. Polovičné pravdy, tiež nesvedčia o dobrom úmysle. Nedajte sa strhnúť svojím bezprostredným okolím, aby ste konali proti svojmu presvedčeniu. Niekedy je rozumnejšie uspokojiť sa s málom, ako príliš riskovať. Pamätajte si, v tomto mesiaci treba vsadiť na istotu! Aj keď sa vám môže zdať, že máte neobmedzené možnosti, nezabúdajte na pokoru. •



Blíženci
21. 5. – 20. 6.





február 2014
Diabol

Karta skutočne predstavuje súboj medzi dobrom a zlom. Ak stratíte svoje srdce a dušu, uviaznete a budete otrokom sexuálnych vášní, hráčstva, alkoholu, chamtivosti, chorej túžby mať stále viac a viac. Toto vás zničí. Ak zatvárate oči pred dobrom, nebudete vidieť skutočný život. Keď ste sa ocitli na takejto životnej križovatke, musíte sa veľmi rýchlo a správne rozhodnúť. Na prvý pohľad tá ľahšia a príjemnejšia cesta, nemusí byť pre vás tá správna.

marec 2014
Palicová šestka

Vnímavosť v najbližších dňoch bude vrcholiť. Mnohé veci pochopíte a je dôležité, aby ste sa im postavili zoči voči. Realizujte aspoň niektoré zo svojich plánov. Záležitosti týkajúce sa vašej rodiny, vášho bývania alebo vašej práce potešia aj iných. Naplánujte si prírastok do rodiny či svadbu alebo sa pustite do prestavby či kúpte nový nábytok. Porozmýšľajte nad vlastným podnikaním alebo zmenou zamestnania. Možno sa zlepší aj váš príjem.

apríl 2014
Kráľ mečov

Viac využívajte svoju predvídavosť a buďte opatrní. Niekto, kto o vás veľa vie, chystá nemilé prekvapenie v podobe podrazu. Vaša naivita je príliš nápadná a niekto by to rád zneužil. Bude to niekto z okruhu tých, ktorým slepo dôverujete. Môžete ľuďom veriť, ale vždy myslite aj na zadné vrátka. So svojimi nápadmi, napríklad na podnikanie, sa nikomu nezdôverujte. Opatrnosti nie je nikdy dosť. Všetko si dobre premyslite sami a v ústraní, až potom začnite čo najnenápadnejšie konať. Iba táto taktika vám prinesie úspech.



Lev
23. 7. – 22. 8.





február 2014
Blázon

Karta Blázon je prvou a najdôležitejšou kartou Veľkých Arkán, veľkého tajomstva. Predstavuje základ, od ktorého sa odvíja celá existencia. Tento symbol sa nezaoberá tým, čo je správne, alebo dobré. Táto karta umožňuje vidieť skutočnosť zbavenú ilúzií. Ak chcete porozumieť sami sebe, bude vás to stáť istú dávku múdrosti. Nemajte obavy riešiť veci po svojom. V právnych problémoch a v súdnych jednaniach budete mať veľké šťastie.

marec 2014
Kalichová šestka

Karta predstavuje pohodu, mier a zmierenie sa s osobami, s ktorými to v minulosti iskrilo. Snažte sa odpustiť osobám, ktoré vám v minulosti ublížili. Vždy konajte v mene priateľstva a lásky, mnohonásobne sa vám to vráti. Nakoniec, vy si to aj veľmi dobre uvedomujete a s istotou to aj viete. Dobrá rada: Využite s tvorivosťou pocity a spomienky, aby ste mohli pokračovať bez emócií, ktoré vás brzdili. Život každého z nás ovplyvňuje minulosť iba tak, že by sme sa z nej mali poučiť, a nie vytvárať si emočné bloky a prekážky v prítomnosti.

apríl 2014
Princezná kotúčov

Využite svoje mimoriadne nadanie a talent, aby ste mohli robiť na projekte, ktorý máte už dlhší čas v hlave. Svoje myšlienky a plány dokážete premeniť na úspech. Pre vlastnú sebarealizáciu potrebujete okolo seba dobrú atmosféru, príjemných ľudí a tvorivú náladu. Nedajte si zobrať vietor z plachiet. Zabudnite na osoby, ktoré vám istým spôsobom neprajú. Užívajte si život, starajte sa o svoje zdravie a blízkych potešte malým darčekom.

Rak
21. 6. – 22. 7.



február 2014

Kotúčová dvojka

Medzi duchovnom a matériou nastane harmónia a rovnováha. Tento mesiac je vhodný na riešenie problémov. Niekedy stačí skutočne málo, aby ste videli veci z iného uhla a zmenili tak názor či postoje. Dobré správy môžete využiť vo svoj prospech. Zvážte kúpu nehnuteľnosti alebo iné investície. Karta symbolizuje dobré časy, užívanie si života, zábavy a dobrých priateľstiev. Uchmatnite si, čo sa dá, karta platí len tento mesiac.



marec 2014

Voz

Všetky prekážky hravo prekonáte, ak si budete veriť. Použite pri tom svoju vnútornú silu s dávkou trpezlivosti a múdrosti. Voz vám dáva silu riadiť udalosti želaným smerom. Vaša pozornosť by mala byť sústredená na pokrok a postup bez zbytočných prieťahov. Ak sa do niečoho pustíte, premeníte to na zlato. Dokonca vás to bude aj baviť. Význam karty vo výklade: Hľadajte v sebe hlbšie pochopenie. Úžasné víťazstvo nad silami, ktoré vám komplikujú život.



apríl 2014

Palicová osmička

V najbližších dňoch sa riaďte heslom: menej je niekedy viac. Netlačte na pílu. Život ponúka mnoho ciest a niekedy je veľmi ťažké, vybrať si tú správnu. Váš úspech nemusí byť vždy spätý s materiálnymi hodnotami, sústreďte sa na duchovno. Presvedčte sa o tom, či volíte tú správnu reč, konáte v záujme morálky či niekomu svojim konaním neubližujete. Už len jeden krok vás delí od vytúženého cieľa. Všetko zhodnoťte a nezotrvávajte v apatii. •

Panna
23. 8. – 22. 9.



február 2014

Súd

Je čas na otvorenú hru. Odkryte karty a k problémom sa postavte priamo. Vyčistite si stôl od vecí, ktoré vás brzdia a verte v spravodlivosť. Vaše vyššie Ja musí byť slobodné, aby ste sa mohli vo svojom živote posunúť ďalej. Vymaňte sa z väzenia svojich nenaplnených snov, ktoré nekorešpondovali s vaším životom. Brány sa vám otvárajú, musíte len nájsť silu vstúpiť do diania, ktoré vyrieši väčšinu vašich starostí. Karta napovedá, že situácia, ktorá vás trápi, sa čoskoro spravodlivo vyrieši.



marec 2014

Koleso osudu

Je to karta, ktorá predstavuje pohyb, neustálu zmenu a neočakávané životné situácie. Budete sa musieť pripraviť na to, aby ste všetko zvládli, aj keď sa situácia nebude vyvíjať podľa vašich predstáv a očakávaní. Dobré môžete premeniť na zlé a zlé dokážete presmerovať k dobrému. Dôležité je, aby ste zostali oboma nohami na zemi a nelietali v oblakoch. Význam vo výklade: Učím sa vytrvalosťou a statočnosťou prispôsobovať zmenám.



apríl 2014

Kráľovna palíc

Karta poukazuje na to, že nemôžete byť veľkorysí, keď máte zatvrdnuté srdce. Oheň negatívnej energie vás spaľuje natoľko, že nenachádzate pozitívne riešenia niektorých životných situácií. Príčinu treba hľadať v nedostatku poznania seba samého. Ovplyvňuje vás malé ego, nedostatok schopnosti precítiť svoje konanie, neschopnosť empatie. Buďte trpezliví na podriadených v práci aj na vlastné deti. Zabudnite na tresty a krutosť. •



Váhy
23. 9. – 22. 10.

február 2014
Zamilovaní

Karta, ktorú som vám vytiahla na tento mesiac, symbolizuje objatia, bozky, spojenie božského s ľudským. Ak máte v srdci vieru, tak viete, že vo vašom srdci je miesto len to dobré. S niekým, koho milujete máte rovnaké pocity, identické ciele a dokážete sa milovať bez toho, aby ste si kládli nejaké podmienky. Je jedno či zapadáte do skupiny rovný rovného si hľadá alebo protiklady sa priťahujú. Ak ide o lásku, nie je čo riešiť.



marec 2014
Princezná mečov

Vo vašom živote sa objavila osoba, ktorá sa tvári ako priateľ. Avšak energia, ktorou tento človek disponuje, je nezrelá, neúprimná a závistlivá. Vďaka svojej kráse a komunikatívnosti dokáže zmiasť každého. Bude vás chcieť manipulovať, okradnúť alebo inak zneužiť. Budete potrebovať veľkú dávku prezieravosti, aby ste túto osobu odhalili a včas ju vylúčili z radov svojich kamarátov. Buďte opatrní a vsaďte na overené partnerské vzťahy a priateľstvá.



apríl 2014
Kráľ kotúčov

Karta prestavuje zrelého človeka, ktorý disponuje financiami a vplyvom. Do vášho života môže priniesť len to dobré. Jeho záujem vám môže pomôcť v štúdiu, cestovaní, v pracovnej oblasti, či podnikaní. Podrží vás v každej situácii a dokáže pomôcť aj finančne. Tento človek podporí váš talent či vzťah k umeniu. V negatívnom chápaní môže karta znamenať lakomca a človeka, ktorý má v záujme len svoj prospech. Opatrnosť je na mieste. •



Strelec
22. 11. – 21. 12.

február 2014
Kráľ mečov

Priaznivá karta Kráľ mečov bude Strelcom dominovať počas mesiaca február. Dáva vám prevahu nad situáciami i ľuďmi, s ktorými sa stretávate. Predstavuje moc alebo autoritu, ktorú však musíte používať veľmi konštruktívne. Ľahko môžete skĺznuť do deštrukcie. Strach, nenávisť či nepriateľstvo vás môžu v týchto dňoch negatívne ovplyvňovať. Vedome musíte z proti týmto negatívam bojovať. Heslo pre tieto dni by malo byť: spravodlivosť, múdrosť a asertivita.



marec 2014
Kotúčová sedmička

Aby ste mohli bohatstvo rozdávať, najprv ho musíte získať. Ušľachtilé poklady, ktoré by ste mali nadobudnúť, sú sebadôvera, silné vedomie, schopnosť vyhýbať sa konfliktom a akémukoľvek zlu. Podporujte vlastný rozvoj a zveľaďujte svoje skúsenosti a znalosti. Slobodne ponúkajte vaše hmotné a duchovné bohatstvo a obrovskú, bezhraničná múdrosť, ktorú v sebe máte. Význam vo výklade: Regenerácia duše. Oduševnenosť.



apríl 2014
Tri poháre

Keď začnete veriť tomu, že robíte správnu vec, bude sa vám dariť. Neváhajte s podnikaním, ak máte nejaký dobrý nápad. Je veľa činností, ktorých je na trhu nedostatok plus dobrá reklama a peniaze sú na dosah ruky. Je potrebné, aby ste dokázali veľkoryso dávať. Udržte si chovanie na úrovni v súlade s morálkou. Vesmír alebo Boh vám ukáže cestu. Všetko je to o dobrých energiách a tie sú teraz k dispozícii, len ich treba využiť. •



Škorpión
23. 10. – 21. 11.

február 2014

Mág

Z určitého hľadiska karta predstavuje štyri pocity. Chlad, čiže rezervovanosť a pasívne myslenie, teplo, čiže hnev a agresiu, tvrdosť, čiže egoizmus alebo trpezlivosť a nakoniec mäkkosť, čiže slabosť a pokora. Ste v hre a musíte hrať s kartami, ktoré máte. Nevzdávajte sa dopredu. Sústreďte sa na svoje tromfy a aj keď ste dostali zlú kartu, nikdy neviete s akými kartami hrajú ostatní vo vašom okolí. Ako budete hrať, to záleží len od vás.



marec 2014

Hviezda

Ak pochopíte isté hodnoty a zvážite svoje schopnosti a talent, dokážete aj nemožné. S touto myšlienkou by ste sa mali konečne vrhnúť do práce a dostať zo seba maximum. Vaša myseľ bude slobodná vo svojej nevinnosti a všetko, do čoho sa pustíte bude korunované úspechom. Karta prináša do života skúsenosti a vedomosti bez toho, aby ste si to plne uvedomovali. Okrem toho aj optimizmus, radosť zo života a mnoho tvorivých síl.



apríl 2014

Mečová deviatka

Situácia sa komplikuje a objavujú sa ťažkosti, ktoré vám zaťažujú myseľ. Cítite sa unavení, niečo vás obrazne drží za nohy a máte pocit, že nedokážete vzlietnuť tak, ako minulý mesiac. Všetko je to preto, že vás ťaží akýsi smútok a problémy, o ktorých ste prednedávnom ani netušili. Dohliadnite na to, aby vám táto situácia ublížila čo najmenej. Už budúci mesiac bude všetko iné. Čas beží, zajtra bude všetko inak, ako bolo včera. •



Kozorožec
22. 12. – 19. 1.

február 2014

Kotúčová osmička

Táto karta predstavuje ovocie života. Aby ste spoznali chuť života, musíte byť aj dobrými pestovateľmi. Šikovnosť a vedomosti sú kľúčom ku konečnému úspechu. Nikdy ste neboli bližšie. Osmička hovorí, že do cieľa sa dostanete aj bez toho, že by ste si to uvedomovali. Disponujete šikovnosťou, ktorú teraz použijete. Čestne a s uvážením dosiahnete postavenie, ktoré si zaslúžite. Užívajte a vychutnávajte si tieto dni a všetky dary, ktoré vám kotúčová osmička prináša.



marec 2014

Veža

Karta predstavuje vežu, symbolizujúcu ľudskú silu a márnivosť zničenú Božím hnevom. Stelesňuje prekážky, marenie plánov, pohromu vyplývajúcu zo zneužitia moci. Ak na niečom dôležitom pracujete, buďte vždy obozretní a rátajte aj s tým horším scenárom. Nedajte sa podviesť ani tými, ktorých máte radi. Investíciám sa radšej vyhnite. Nepredávajte, nenakupujte, nešpekulujte. Nepožičiavajte peniaze ani stroje či prístroje.



apríl 2014

Svet

Cieľ, smer, zámery a plány do budúcnosti. Bez týchto vízií by sa náš život nemohol vyvíjať a sotva by mal nejaký zmysel. Mať niečo, za čím smerujete, čo chcete dosiahnuť a na čo sa tešíte. Zväčša sú to maličkosti, z ktorých sa skladá všetko dôležité, čo je okolo nás. Čítať, učiť sa, vidieť a prežívať nové veci, určovať si nové ciele, to je cesta k zajtrajšku. Starostlivo zvažujte kam a prečo idete, akým smerom sa chcete uberať a potom už len vyrazte! •



február 2014

Kalichová princezná

Život je určovaný vzťahmi. Rodina, partneri, priatelia, milenci ale aj nepriatelia. Niektorí sa len mihnú okolo nás, krátko zažiaria ako kométa na nočnej oblohe a potom nenávratne zmiznú. Iní sa usídlia na vašej obežnej dráhe a zostanú tam natrvalo. Čakajte nové pracovné aj súkromné kontakty. Nezadaným sa črtá nová láska. Tí čo žijú v partnerstve, by si mali viac vážiť svojho životného druha a urobiť všetko pre to, aby bola situácia čo najlepšia.

Vodnár
21. 1. – 18. 2.



marec 2014

Koleso osudu

Hodnotenie výhod a nevýhod, zvažovanie pre a proti. Zatiaľ čo niektorým rozhodnutiam sa môžeme vyhnúť, iné urobiť musíme. To, ako vnímate svoje šance, je často ovplyvňované schopnosťami, vierou či poverčivosťou. Nespoliehate sa príliš na priazeň šťastia? Ak sotva zvládate platiť účty, nekupujte si žreb. Dôležité rozhodnutia musíte urobiť po zrelej úvahe, nie na základe pocitov, že sa veci vyvinú vo váš prospech.



apríl 2014

Smrť

Karta predstavuje tragickú stratu alebo len obrátenie listu v knihe života. Nová kapitola, po ktorej nasleduje nová budúcnosť, nové možnosti. List na rozlúčku alebo SMS správa, ktorá vám obráti život naruby. To sú situácie, ktoré robia život ťažkým. Súčasť života je lúčenie sa s osobami, miestami a vecami. Niektoré prežívate s nadšením, iné zase s veľkou ľútosťou. Musíte si však uvedomiť, že vždy prinášajú so sebou nové možnosti. •



február 2014

Palicová princezná

Ryby
19. 2. – 20. 3.

Už dlho čakáte na nejakú správu a nemôžete sa dočkať. Práve táto karta vám oznamuje, že sa dočkáte. Mnohokrát ste už boli v takejto situácii bez ohľadu na to, koľko máte rokov. Nepokoj, nádej, strach a vnútorná otázka, či to bude správa dobrá alebo zlá. Čakanie na odpoveď však nespočíva len v trpezlivosti. Zamyslite sa, či celá situácia náhodou nesúvisí s termínom, ktorý ste dostali či stanovili. Alebo to súvisí so splnením určitých podmienok? Akákoľvek odpoveď bude dobrá, pretože vás posunie ďalej...



marec 2014

Palicový princ

Život je jedno veľké divadlo. Všetci hráme svoje role. Nemravníkov aj hrdinov. Sme ako bábky a pohybujeme sa po javisku na základe predurčeného scenára, ktorého sme spoluautorom. V najbližších dňoch môžete realizovať svoje sny a priania. Nebezpečenstvo spočíva v tom, že na svoje role zabudnete a stratíte spojenie s realitou, ktorá je za dverami javiska. Pri konci mesiaca opona spadne a ideme ďalej... Je dobré, ak svoj život len nepredstierame a nie sme hercami, ak si úprimne povieme čo chceme dosiahnuť a ideme za tým.



apríl 2014

Mečová desiatka

Strach naberá v temnote nevídané rozmery. Vaša predstavivosť ho živí a formuje a on vás na oplátku môže ešte viac oslabiť. Nebezpečenstvo nemusí byť viditeľné, môžete sa nechať oklamať alebo zaskočiť. Potom vám nezostáva nič iné, ako niesť následky. Viete, že niečo nie je v poriadku, ale neviete dať svojim pocitom reálne obrysy. Rozmýšľajte, či človek, na ktorom vám záleží, hovorí o sebe pravdu. Možno je ponuka príliš výhodná na to, aby mohla byť poctivá. •

Poznávanie duchovna a práca s kartami

PROGRAM:

21. – 23. FEBRUÁR 2014

21. 2. (piatok)

15,00 - 18,00 Čo je duchovno
Pravidlá duchovného sveta
Spoznávanie inej dimenzia, ktorá nás obklopuje
18,00 - 19,00 Večera (kompletné menu)
19,00 - 21,00 Individuálny výklad budúcnosti cez automatické písmo a karty

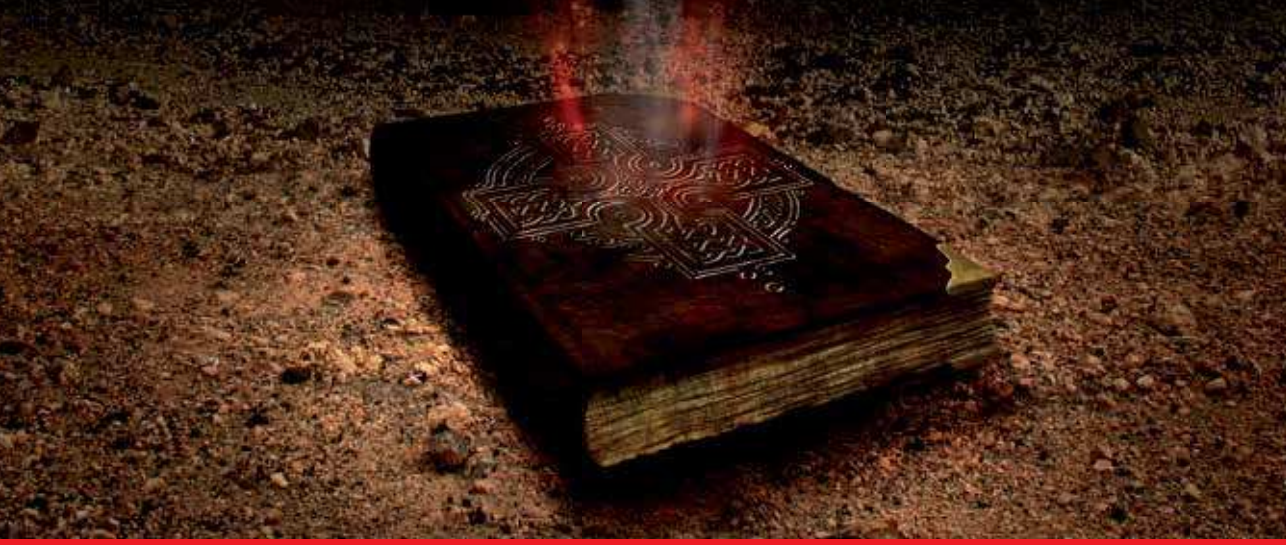
22. 2. (sobota)

07,00 - 10,00 Raňajky (švédske stoly)
10,00 - 13,00 Základy výkladu zo sedmových kariet
Význam jednotlivých kariet
Jednoduchý návod na denný výklad zo 7 kariet
Výklad podľa mena a miesta bydliska
Výklad na danú otázku
13,00 - 14,00 Obed
15,00 - 18,00 Keltský kríž - kompletný výklad
Ako využívať svoju intuíciu
Ako si viac veriť
Ako spoznať vhodného partnera
18,00 - 19, 00 Večera
19,00 - 21,00 Individuálny výklad budúcnosti cez automatické písmo a karty

23. 2. (nedeľa)

07,00 - 10,00 Raňajky (švédske stoly)
10,00 - 13,00 Narábanie s číslami
Významy čísiel v našom živote
Bonus - Každý sa dozvie, akého anjela strážneho má pri sebe

Viac na: www.ezoterickekurzy.sk



Lektor kurzu: Maja Mandíková
Cena kurzu: 155 Eur (v cene je zahrnuté: ubytovanie, plná penzia, žolíkové karty, individuálny výklad)

Adresa: hotel Magnólia, Piešťany
Záujemcovia o kurz sa môžu prihlásiť na tel. čísle: **0907 185 695**

Vanda
www.astrotouch.com

Astrológia

pre všetky znamenia

február
marec
apríl



BARAN

21. 3. – 19. 4.

FEBRUÁR 2014

Prvá polovica februára bude pomerne rušná. Koncom mesiaca, naopak, zatúžite po samote. To, čo následne zažijete, bude trochu zvláštne a tajomné a predznamená to udalosti ďalších mesiacov.
Mars na nezvyčajne dlho zakotvil vo vašom dome partnerstva. A tak partnerské záležitosti vyžadujú celý mesiac veľa vašej pozornosti. Spomeňme aj spln Mesiaca 15. februára, ktorý prinesie ukončenie istej, trochu špekulatívnej záležitosti. Môže to byť finančný hazard, tajná ľúbostná aféra, alebo nejaká iná riskantná záležitosť. Väčšia časť februára bude bohatá na spoločenské udalosti, keďže Slnko nachádzame vo vašom jedenástom dome. Sú tu šance splniť si nejaký svoj dávny sen, prípadne sa úspešne pridať k nejakej skupinovej aktivite. Ideálnym časom na stretnutia so zaujímavými ľuďmi sú prvé dva týždne. 18. februára sa Slnko presunie za Neptúnom do Rýb. Je to prevládajúce znamenie vášho domu podvedomia. Zdá sa, že záver mesiaca sa už bude niesť v menej spoločenskom duchu.

MAREC 2014

Stále ste v zajatí záhad vlastnej, prípadne aj partnerovej či partnerkinej psychiky, ale inventúra pomaly končí. Dozrieva rozhodnutie urobiť zo seba nového človeka.
Mars vo vašom astrologickom dome partnerstva sľubuje vášeň, ale nevylučuje ani výbušnosť a konflikty. Keďže je momentálne retrográdny a "cúvať" začína aj Saturn v ôsmom dome, zdá sa, že niečo z minulosti začína vystrkovať rožky. Podľa umiestnenia planét by mohlo ísť o problémy v intímnej oblasti, alebo nezhody kvôli spoločnému majetku. Okolo splnu 16. marca hľadajte regeneráciu v ústraní. Naznačujú to aj Slnko a Neptún vo vašom dome podvedomia. Praktické stránky života vám v strede mesiaca budú pripadať príliš nudné a únavné. Môže sa dostaviť pocit neistoty, dezorientácie, ale aj idealizmu a nových nádejí. V závere mesiaca bude Slnko už po boku Uránu vo vašom znamení. To, čo bude nasledovať, je čosi ako znovuzrodenie. Všade okolo vás sú príležitosti a vy opäť zvedavo vyliezate zo svojej ulity. Vyrovnávate s minulosťou a vstupujete do novej etapy osobného života. Šancu na nové začiatky prinášajú napríklad dni okolo novu 30. marca.

APRÍL 2014

Meníte sa na iného človeka a menia sa aj vaše vzťahy. Toto obdobie však pomaly doznieva a svoju pozornosť obrátite iným smerom: Chcete viac zarobiť. Už možno tušíte, ako na to.
Apríl bude patriť vám. Vo svojom znamení stretnete Slnko, Urán, Merkúr a niekoľko dní samozrejme aj Mesiac. S takouto podporou budete medzi tými šťastnými, ktorým sa podarí všetko, na čo siahnu. Zo začiatku sa všetko točí okolo vás. Až spln Mesiaca okolo 15. apríla vám pripomenie, že nemôžete myslieť len na svoje záujmy. Zanedbávanie partnera či partnerky vyústi do menšej, či väčšej krízy. A nielen spln padne tento mesiac do domu partnerstva. Mars je celý čas v tom istom astrologickom dome. Preto naďalej patrí mnoho energie existujúcemu, alebo vznikajúcemu partnerskému vzťahu. Keďže Mars je ešte stále retrográdny, znovu a znovu sa vynárajú nejaké partnerské záležitosti, ktoré ste už považovali za zabudnuté. Koncom mesiaca sa Slnko a Merkúr presunú do vášho domu peňazí. Vaše sny o novom živote zahŕňajú aj túžbu po finančnej nezávislosti. Určite to nie sú nereálne sny. Skúste si niečo z nich splniť okolo 29. apríla.



BÝK

20. 4. – 20. 5.

FEBRUÁR 2014

Chcete sa presadiť a prvé týždne budete len pracovať. Potom ale precitnete a spomeniete si, že život je aj o inom... Napokon prežijete skvelé chvíle v spoločnosti najlepších priateľov.

Mars sa na nezvyčajne dlhú dobu usadil vo vašom dome zdravia a práce. Začínate si pripúšťať, že so zdravím a kondíciou na tom nie ste až tak ružovo, ako ste si nahovárali. Vstúpite si do svedomia a rozhodnete sa pre zakúpenie permanentky do telocvične a ak treba, tak si naplánujete návštevu u lekára. Skúste toho čo najviac tento mesiac. Potom sa Mars začne pohybovať retrográdne a to môže na nejakú dobu pribrzdiť vaše plány. To, čo teraz takisto nie je možné zanedbať, je kariéra. Tú ovplyvňuje Slnko v desiatom dome už od konca uplynulého mesiaca. Aj prvé februárové týždne sú ešte skvelé pre postup v zamestnaní. Pracovné záležitosti sa však budú prelínať s rodinnými. Naznačuje to aspoň spln Mesiaca, ktorý okolo 15. februára spôsobí, že vám práca výrazne zasiahne do rodinného života. 18. februára sa Slnko presunie za Neptúnom do znamenia Rýb. Je to prevládajúce znamenie vášho domu priateľstva a tak prichádza čas zrealizovať nejaký svoj dávny sen a nadviazať, alebo oživiť priateľstvá.

MAREC 2014

Prvé týždne budú pomerne rušné. Neskôr, práve naopak, objavíte v sebe introverta. Tieto pocity budú pre vás nové, možno aj trochu zvláštne a tajomné, ale tento mesiac sa budú často opakovať.

S Marsom v šiestom dome sa sústredíte na pracovné a zdravotné záležitosti. Hrozia konflikty so spolupracovníkmi, nestíhanie termínov, oneskorenie dodávok. Možno tiež zistíte, že niektoré veci bude treba urobiť ešte raz a inak. Niektorí z vás dokonca zapochybujú, že chcú svoju súčasnú prácu vykonávať aj naďalej. Ak si to môžete dovoliť, tak prestaňte tlačiť na pílu a tento mesiac radšej počítajte s tým, že máločo pôjde podľa plánu. Prvé týždne budú bohaté aj na spoločenské udalosti, keďže Slnko a Neptún sa stretávajú v dome priateľstva. Neskôr sa Slnko pripojí k Uránu v dome podvedomia. Spolu sa zamerajú na veci skryté a neznáme, na sny, tajomstvá, tajných nepriateľov, samotu, únik od reality, choroby, alkohol, drogy. Niečo z toho môže tento mesiac výrazne zasiahnuť do vášho života.

APRÍL 2014

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

Podobne, ako záver marca, aj prvé aprílové týždne budú samotárskejšie, než je to u vás bežné. Čakajú vás chvíle symbolických návratov do minulosti, do detstva. Budete rekapitulovať svoj život a rozjímať. Rutinná práca a slabá kondícia vás ničia, doterajší životný štýl prestáva vyhovovať. Aj spln Mesiaca 15. apríla (v dome zdravia a práce) vás nabáda ku zmenám a jasne signalizuje, kde by ste mali začať. Stravovacie návyky, nedostatočná starostlivosť o zdravie, pracovné podmienky, to všetko je zrelé na poriadne prehodnotenie. Ani červená planéta vo vašom dome zdravia a práce vám nedá vydýchnuť. Musíte pracovať pre niekoho iného a stíhať aj vlastné povinnosti. Retrográdny Mars vám s tým teraz príliš nepomôže. 20. apríla Slnko vstúpi do vášho znamenia. To vám koncom mesiaca pomôže ukončiť rozjímanie a s novou silou si uvedomiť, že človek sa musí občas intenzívnejšie venovať aj sám sebe, svojmu výzoru, záujmom, vlastnému prospechu. Zaostrite najmä na dni okolo 29. apríla. Práve teraz môžete urobiť pre seba najviac. Skúste zmeniť svoj životný štýl, postoj k sebe a k svojmu zdraviu. Potom sa čoskoro začne meniť aj svet okolo vás...



BLÍŽENCI

21. 5. – 20. 6.

FEBRUÁR 2014

Ostatní vám môžu len závidieť. Tešíte sa zo života a užívate si vo veľkom štýle. Koncom mesiaca dostanete šancu aj v kariére. Ale chuť baviť sa bude zrejme silnejšia.

Mars sa na nezvyčajne dlhú dobu usadil vo vašom dome potešenia. Znamená to veľa zábavy, hravosti, tvorivých nápadov. Odviažete sa tak, ako sa vám to už dávno nepodarilo. Zabudnete na všetko rutinné a všedné. Budete sa správať, ako keby ste si počas týchto týždňov chceli vynahradiť všetku zábavu, ktorú ste si v uplynulých rokoch nedopriali. Možno dokonca vyrazíte do sveta. Cestovaniu a túžbe po dobrodružstve fandí totiž Slnko v deviatom dome už od konca januára. Ak na to máte, neváhajte a doprajte si výlet, o ktorom už dávno tajne snívate. Ideálny čas na cestovanie ponúkajú prvé dva týždne. 18. februára sa Slnko presunie za Neptúnom do Rýb. Ryby sú znamením vášho domu kariéry a tak – hoci zábava je v plnom prúde – možno by nebolo márne prejaviť trochu iniciatívy aj v pracovnej oblasti.

MAREC 2014

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

Aj v marci je Mars ešte vo vašom astrologickom dome potešenia. Červená planéta je ale momentálne retrográdna a "cúvať" začína aj Saturn v šiestom dome. Máte chuť baviť sa a trochu aj hazardovať. Nikto vám to neberie, ale ak to preženiete, ohrozíte svoje zdravie. Tento mesiac (najmä okolo 16. marca) sa pripravte aj na to, že nebude ľahké zladiť pracovné povinnosti a rodinný život. Slnko s Neptúnom vás ženú dopredu a diktujú pracovné tempo, v ktorom nepoľavíte minimálne prvé tri týždne a ktoré vašich nadriadených určite poteší. Neskôr sa Slnko pridá k Uránu vo vašom dome priateľstva. Spoločnými silami dosiahnu niečo, čo vám určite nebude vadiť – s obrovskou intenzitou rozhýbu váš spoločenský život. Neváhajte a poriadne to koncom mesiaca roztočte.

APRÍL 2014

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

Slnko a dlhodobo aj Urán nachádzame v Baranovi. Vo vašom horoskope je to znamenie jedenásteho astrologického domu. Dostanete príležitosť nadviazať, alebo oživiť priateľstvá, prípadne sa úspešne pridať k nejakej charitatívnej, či humanitárnej skupinovej aktivite. Užite si zábavu s najlepšími priateľmi. Ale všetko s mierou – najmä okolo splnu 15. apríla. Mars je stále vo vašom dome potešenia. Pokračujú tým týždne, počas ktorých vynakladáte veľa energie na aktivity, súvisiace s deťmi, fyzickou láskou, alebo nejakou tvorivou prácou. Tento mesiac vám retrográdny Mars ešte nedovolí, aby ste sa úplne odviazali, ale raz sa to zmení. Aj keď nadšenia máte teraz na rozdávanie, v niektorých smeroch bude naozaj lepšie zaradiť spiatočku. 20. apríla Slnko prejde do domu podvedomia. Záver mesiaca sa bude preto niesť v introspektívnejšom tóne a v znamení pokroku v boji s nejakou chorobou, zlozvykom, prípadne s niekým, kto vám nepraje, alebo niečím negatívnym, čo vám v poslednom čase spôsobovalo problémy. Úspešné budú najmä dni okolo novu 29. apríla. Dostanete šancu vysporiadať sa s vecami, ktoré vás už dlhšie trápili. Každá zmena však začína od nás samotných. Porozmýšľajte, čo môžete zmeniť na sebe, svojich postojoch a svojom správaní. Skúste sa chovať tak, ako by ste to očakávali od ostatných a nebojte sa pomenovať veci, ktoré sa vám nepáčia.



RAK

21. 6. – 22. 7.

FEBRUÁR 2014

Tento mesiac musíte zariadiť isté majetkové záležitosti a aj rodina vás bude potrebovať. Až v druhej polovici februára dostanete možnosť uniknúť a objaviť nové zážitky a nové obzory.

Mars je naďalej vo vašom dome domova. Pokračujú tak týždne, počas ktorých vynakladáte veľa energie na aktivity, súvisiace s vaším bývaním, či rodinou. Prvé týždne sú zároveň orientované aj na záležitosti ôsmeho domu. Tento dom sa týka sexuálneho správania a peňazí, ktoré súvisia s inými ľuďmi. Môžete sa preto tešiť na zaujímavé erotické experimenty, prípadne príjemný nový flirt. Hlavne sa však budete musieť venovať istým peniazom, ktoré sú zdieľané, alebo súvisiace aj s niekým iným. Finančné záležitosti sú akcentované aj splnom Mesiaca 15. februára v dome peňazí. Ten naznačuje, že prídete o zdroj časti svojich príjmov. Nemajte však strach – ako sa neskôr ukáže, umožní vám to objaviť lákavé nové možnosti.18. februára sa Slnko presunie do domu filozofie a vy zatúžite spoznať a zažiť niečo nové. V ideálnom prípade sa vyberiete za teplom na ďaleké exotické miesto, alebo za pravou zimnou lyžovačkou. Ak ani jedno nie je váš prípad, tak sa aspoň ponoríte do pútavých príbehov, alebo odbornej literatúry, ktorú máte už dávnejšie pripravenú pre takéto chvíle.

MAREC 2014

Prvé týždne budú v duchu poznávania a nových zážitkov. Užívajte si, ak to rodinné záležitosti dovolia.

Na konci mesiaca sa objavia vzrušujúce pracovné perspektívy.

V marci Mars zostáva vo vašom dome domova, aby svoju energiu smeroval k rodinným záležitostiam. Vďaka retrográdnemu pohybu ale možno nadobudnete pocit, že v niektorých smeroch ste opäť na začiatku. Prvé tri týždne zároveň patria aj témam astrologického domu filozofie a prinášajú radosť zo štúdia, z nových zážitkov, cestovania, alebo stretávania zaujímavých ľudí. Starať sa o to budú Slnko a Neptún. 20. marca sa Slnko presunie za Uránom do znamenia Barana (u vás dom kariéry). Po období hľadania tej pravej životnej filozofie, vzdelávania a rozvoja, vám planéty pomôžu presadiť sa. Väčší alebo menší pokrok v kariére je vysoko pravdepodobný najmä okolo 30. marca.

APRÍL 2014

Rodina nechce byť zanedbávaná, čo môže byť momentálne problém. Apríl bude totiž po pracovnej stránke hektický. Až koncom mesiaca si nájdete čas aj na ľudí okolo seba.

Pokiaľ ide o pozíciu Marsu, pokračujú týždne, ktoré patria k tým náročnejším z hľadiska bývania a rodiny. Keďže červená planéta je teraz retrográdna, možno sa vynoria nejaké takmer zabudnuté rodinné záležitosti, aby opäť zasiahli do vášho života. Je tiež možné, že nejaké prestavby, či úpravy budú nemálo meškať oproti pôvodným plánom. Obrňte sa trpezlivosťou – Mars bude "cúvať" už len niekoľko týždňov. Aj spln Mesiaca okolo 15. apríla naznačuje, že budete musieť "hasiť" určité rodinné záležitosti. Zároveň vás zamestnáva dom kariéry. Ten je útočiskom pre Urán, Merkúr a Slnko a niekoľko dní samozrejme aj Mesiac. Existuje nejaká pracovná pozícia, po ktorej ste túžili, ale zdala sa vám byť nedosiahnuteľná? Počas prvých dvoch týždňov nebude nič nad vaše sily. Koncom mesiaca sa vo vašom astrologickom dome priateľstva stretnú Slnko a Merkúr. Budete sa aktívne angažovať v prospech druhých, alebo - práve naopak – budete vy profitovať z toho, že poznáte tých správnych ľudí. Stretnutia a rozhovory okolo 29. apríla môžu mať kľúčový význam.



LEV

23. 7. – 22. 8.

FEBRUÁR 2014

Prvé týždne sa budete opájať intenzívnym pocitom lásky. Neskôr sa už ale naplno sústredíte na finančné záležitosti.

Počas prvých týždňov vás partnerské záležitosti úplne pohltia. Prevažne v pozitívnom zmysle, aj keď okolo 15. februára môžete mať niekoľko dní úplne opačný pocit. Napokon sa ale vyčasí, aspoň pokiaľ ide o lásku. Ak sa tak nestalo už v januári, tak so Slnkom v siedmom dome sú ešte aj prvé februárové týždne skvelé na to, aby ste stretli novú lásku, alebo sa opäť uistili v tom, že vaša voľba partnera či partnerky bola správna. S Marsom v treťom dome prežívate obdobie, ktoré je náročné z hľadiska vybavovania a komunikácie s ľuďmi. Skúste toho čo najviac stihnúť do konca februára. Potom sa totiž Mars začne pohybovať retrográdne a to rozhodne neprospeje dorozumeniu a efektívnemu narábaniu s faktami. 18. februára sa Slnko presunie za Neptúnom do znamenia vášho ôsmeho domu. Prinúti vás to zamyslieť sa nad peniazmi, alebo majetkom, ktoré nejako súvisia s ďalšími ľuďmi. Priaznivý obrat vo finančných záležitostiach je najpravdepodobnejší počas posledných februárových dní.

MAREC 2014

Začiatkom mesiaca sa budete strácať vo finančných záležitostiach. Ale koncom februára už budete myšlienkami úplne inde. Čakajú vás nové zážitky a nové obzory.

Celý marec strávi retrográdna červená planéta vo vašom dome komunikácie. Je toho toľko, čo treba vybaviť, napísať, dohodnúť... Dajte si veľký pozor na to, čo hovoríte, čo podpisujete a na aké informácie sa spoliehate. Aj cestovanie je náročnejšie. Nedarí sa vám nikam doraziť načas a aj náchylnosť k nehodám je vraj s „cúvajúcim" Marsom väčšia. Prvé marcové týždne sú vďaka Slnku a Neptúnu orientované aj na záležitosti ôsmeho domu. Ten sa týka sexuálneho správania a peňazí, ktoré súvisia s inými ľuďmi. Pôjde o dedičstvo, pôžičku, investíciu, alebo daňové záležitosti a pod. Nezabudnime však ani na možné zaujímavé experimenty v sexuálnom živote, prípadne príjemný nový flirt. V závere mesiaca bude Slnko už po boku Uránu vo vašom dome filozofie a tak sa zdá, že si v nejakom zmysle rozšírite obzory. Je možné, že sa vyberiete na dovolenku, alebo je tu príležitosť študovať, učiť sa nové veci. Je už na vás, či to bude v škole, v kurze, alebo formou samoštúdia.

APRÍL 2014

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

Prvé týždne sú orientované na záležitosti domu filozofie, kde môžeme stretnúť nielen Urán, ale aj Slnko, Merkúr a niekoľko dní aj Mesiac. Prinášajú radosť zo štúdia, z nových zážitkov, cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. Znamená to napríklad dobrodružnú dovolenku na nejaké exotické miesto, alebo nástup do novej školy, či kurzu. Väčšiu opatrnosť si vyžiadajú len dni okolo 15. apríla. Pokiaľ ide o Mars, ten ešte stále neopúšťa váš tretí dom. Keďže je stále retrográdny, komunikácia akoby viazla, informácie sa strácajú, meškajú, nedorozumenia sa hromadia. Aj cestovanie je náročnejšie. Nezabúdajte na opatrnosť. Koncom mesiaca sa Merkúr pripojí k Slnku v dome kariéry. Preto posledný týždeň môže patriť k najúspešnejším obdobiam v tomto roku, pokiaľ ide o profesijné záležitosti a zlepšenie spoločenského postavenia. Využite najmä dni okolo novu 29. apríla.



PANNA

23. 8. – 22. 9.

FEBRUÁR 2014

Zarobiť sa dá aj prácou a práve tak to vo februári budete skúšať aj vy. Len pozor, aby to neskončilo prepracovanosťou. Našťastie, zo všetkého vás koncom mesiaca vylieči láska.

Celý február bude Mars vo vašom dome peňazí. Znamená to, že prežívate obdobie, počas ktorého vynakladáte veľa energie na finančné a majetkové záležitosti. Vaše zisky porastú rýchlejšie, ako ste dúfali. Využite to, veď v marci už môže byť všetko inak.
Prvé tri týždne sú vo veľkej miere orientované aj na dom zdravia a práce. Nemalý dôraz budete klásť na rutinné pracovné povinnosti, kondíciu a zdravotné záležitosti. Tieto týždne sú mimoriadne vhodné pre vytrvalý pracovný maratón, ale aj pre definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, prípadne naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity, začatie diéty, cvičenia. Konečne sa do toho môžete pustiť. Dvojnásobne si svoje zdravie strážte v dňoch okolo splnu Mesiaca (15. februára). V tom čase hrozí prepracovanosť, alebo nebezpečenstvo poranenia, či úrazu. Okrem týchto niekoľkých dní by ste sa ale mali cítiť vynikajúco. 18. februára sa Slnko poberie za Neptúnom do znamenia vášho domu partnerstva a tak naplno podľahnete láske a partnerským záležitostiam. Ak nikoho nemáte, potom dozrel čas na novú známosť. Majte oči a srdce otvorené najmä okolo 28. februára. Po mesiacoch emocionálneho "sucha" prichádza čas na lásku. Budete ju vnímať zo všetkých strán a s odvahou sa môžete pustiť do nového vzťahu.

MAREC 2014

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

Pokiaľ ide o lásku, prežívate najšťastnejšie obdobie roka. V dome partnerstva sa o to starajú Slnko s Neptúnom. Ak sa tak doteraz nestalo, tak počas prvých troch týždňov stretnete novú lásku. Kľúčové môžu byť dni okolo 16. marca. 20. marca sa Slnko presunie za Uránom do znamenia Barana. Vo vašom horoskope je to znamenie domu sexu a peňazí iných ľudí. Pokiaľ ide o sex, vaša fantázia a sny budú tento mesiac bez hraníc, čo môže byť pomerne príjemné. Horšie je to s financiami. Pozor na vklady v banke, investície, dedičstvá a peniaze, zdieľané spoločne s niekým iným. Venujte financiám väčšiu pozornosť – inak sa vám súkromný, alebo nejaký inštitucionálny "partner" postará o poriadne straty. Keď k tomu prirátame retrográdny Mars v dome peňazí, dostávame ďalšiu indíciu o tom, že marec bude hlavne o peniazoch a nie všetko pôjde podľa vašich predstáv. V niektorých smeroch bude nutné začať ešte raz od začiatku.

APRÍL 2014

Finančný úver, dedičstvo, pôžička, zvýšenie platu, alebo vlastné podnikateľské plány. To vás čaká počas prvých týždňov. Až koncom apríla príde šanca uniknúť a objaviť nové zážitky a nové obzory.

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



VÁHY

23. 9. – 22. 10.

FEBRUÁR 2014

Počas prvej polovice februára si málokto užije toľko zábavy, ako vy. Ďalšie týždne vás navyše podnietia k pozitívnym zmenám v životnom štýle.

Začnime splnom Mesiaca 15. februára, ktorý prinesie koniec jedného priateľstva, alebo práce pre nejakú komunitu ľudí. Inak je ale zrejmé, že prvé tri týždne sa budete len zabávať. Práca sa dostane na rad až potom (ak vôbec...). Vyhovorte sa na energický Mars vo vašom znamení a na Slnko, ktoré žúruje vo vašom piatom astrologickom dome – dome potešenia. Pridajte sa k nim a užívajte si. Ak si o sebe myslíte, že sa málokedy dokážete poriadne odviazať, potom tento mesiac môže byť všetko inak. Nič nebude obmedzovať váš tvorivý prejav a vy sa môžete vyblázniť s deťmi, alebo sa venovať novej láske, flirtu, nejakej kreatívnej aktivite, či hazardu. Ani ľúbostná aféra nie je vylúčená. Naplno sa pustíte do činností, ktoré vám prinášajú najväčšiu radosť, ale už sú to možno roky, čo ste sa k nim nedostali. 18. februára sa Slnko presunie do Rýb – znamenia vášho astrologického domu práce a zdravia. To je signál na to, aby ste sa konečne pustili do zmien v životnom štýle. Planéty vás budú podporovať.

MAREC 2014

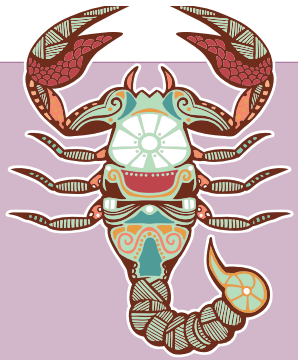
Neodkladajte zmeny v životnom štýle. Aj keď tém na riešenie je tu viac – koncom mesiaca to budú napríklad srdcové záležitosti.

Mars je vo vašom znamení a vyzbrojuje vás energiou a rozhodnosťou. Keďže je ale momentálne retrográdny, počítajte aj s neúspechmi a s tým, že sa začnú znovu otvárať isté súkromné témy, ktoré ste už považovali za zabudnuté. Minulosť vás opäť dobehne. V dome zdravia a práce nachádzame prvé tri týždne Slnko s Neptúnom. Prinášajú obdobie, vhodné nielen pre rutinné pracovné činnosti, ale aj pre definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, prípadne naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity, začatie diéty, cvičenia. Neskôr sa Slnko presunie od Neptúnu v Rybách k Uránu v Baranovi. Tým prichádza čas na zmenu, ktorá sa v tomto prípade dotkne partnerských záležitostí. Zatúžite pomáhať ľuďom okolo seba. Zmes optimizmu a neopatrnosti ale možno spôsobí, že nadviažete vzťahy, nad ktorými budete neveriacky krútiť hlavou, až jedného dňa vytriezviete. V kontexte "cúvajúceho" Marsu vo vašom znamení to vyzerá, že sa možno prihlási o slovo aj niekto z minulosti.

APRÍL 2014

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

V apríli bude rušno najmä vo vašom siedmom a ôsmom astrologickom dome. Nachádzame v nich Urán, Merkúr, Slnko a niekoľko dní aj Mesiac. Vďaka nim prežívate možno najšťastnejšie obdobie tohto roka. Buď stretnete novú lásku, alebo oživíte svoje súčasné partnerstvo. Je možné, že podľahnete pocitom zamilovanosti, aké ste doteraz nezažili... Aj Mars je už dlhšiu dobu "súkromne" naladený. Svojím prechodom vaším znamením spôsobuje, že vynakladáte veľa energie na seba, svoj vzhľad a záujmy. Keďže je ale Mars ešte stále retrográdny, počítajte aj s neúspechmi. Niektoré plány bude asi lepšie o niekoľko týždňov posunúť a nesnažiť sa ísť hlavou proti múru. 20. apríla sa Slnko presunie k záležitostiam ôsmeho astrologického domu – peniazom, alebo majetku, ktoré sú zdieľané spoločne s niekým iným. Nov Mesiaca v dome peňazí jasne signalizuje, že okolo 29. apríla môžete aktuálnu finančnú zápletku úspešne vyriešiť.



ŠKORPIÓN

23. 10. – 21. 11.

FEBRUÁR 2014

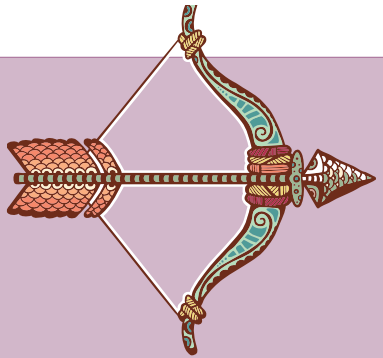
Zdá sa, že vo februári budete rozdvojenou osobnosťou. Na jednej strane samotárom a tajnostkárom, v druhej polovici mesiaca aj extrovertom a pôžitkárom. Čomu dáte väčší priestor?
Začnime splnom Mesiaca 15. februára, ktorý prinesie výpoveď v zamestnaní, alebo aspoň ukončenie istej pracovnej etapy. Táto záležitosť sa do určitej miery dotkne aj vášho rodinného života. A keďže vaším štvrtým astrologickým domom prechádza Slnko, domov a rodina sú teraz naozaj dôležité. Navštívte rodičov, začnite hľadať byt, plánovať renováciu, prestavujte, vynovujte. V tomto smere budete mať úspech. Najmä, ak využijete prvé dva týždne. Pokiaľ ide o Mars, ten prechádza Váhami – znamením vášho domu podvedomia. Je to dom, tradične spájaný s vecami skrytými a neznámymi, s podvedomím, snami, tajomstvami, tajnými nepriateľmi, samotou, únikom od reality, chorobami, alkoholom, drogami. Aj niečomu z toho bude patriť vaša energia. 18. februára sa Slnko presunie do Rýb. Je to znamenie vášho domu potešenia a tak prichádza čas hravosti, flirtu, radosti. Dostanete príležitosť užiť si všetko, čo je vo vašej predstave synonymom zábavy a potešenia.

MAREC 2014

Prvé týždne budú patriť pôžitkom, ale aj rozjímaniu. Svoje súkromie si budete úzkostlivo strážiť. Niekoľkotýždňové bilancovanie vás podnieti k zásadným zmenám v životnom štýle.
Celý tento mesiac bude Mars cúvať vo vašom astrologickom dome podvedomia. To je silný signál toho, že budete často unikať do samoty, rozjímať a rekapitulovať. A vaše nepokojné myšlienky sa budú viac a viac vracať do minulosti. Zamyslíte sa nad tým, čo všetko ste mohli urobiť inak. Oprášite svoje staré plány a rozhodnete sa, že začnete opäť od začiatku. Paradoxne sú prvé marcové týždne zároveň orientované aj na dom potešenia. V ňom sa totiž stretne Slnko s Neptúnom. Nič nebude obmedzovať váš tvorivý prejav a vy sa môžete venovať deťom, novej láske, nejakej kreatívnej aktivite, alebo aj hazardu. Ani flirt, či ľúbostná aféra (možno dokonca tajná) nie sú vylúčené. V závere mesiaca sa Slnko pripojí k Uránu v dome zdravia a práce. Záležitosti psychického a fyzického zdravia však akcentuje aj spomínaný retrográdny Mars v dome podvedomia. Bude ťažké efektívne si zorganizovať každodenné praktické povinnosti. Ak si aj vaše zamestnanie vyžaduje veľa monotónnej práce, začnete túžobne snívať o inej príležitosti.

APRÍL 2014

Zlepšite si kondíciu a zdravie, teraz je ten pravý čas. Záver mesiaca už patrí inej téme - láske. A to v podobe, ktorú ste doteraz možno nepoznali.
Mars ešte stále blúdi vo vašom tajomnom dome podvedomia. Všetko nasvedčuje tomu, že sa vyrovnávate so svojím doterajším životným štýlom a snažíte sa o definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, alebo naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity. Rodí sa predsavzatie stať sa novým človekom – zručnejším, zdravším, v lepšej kondícii. V týchto smeroch by ste mali mať úspech. Najmä, ak si štart do nového, zdravšieho života naplánujete na prvé týždne. Koniec mesiaca, keď sa Slnko stretne s Merkúrom v znamení vášho domu partnerstva, bude už patriť aj láske a partnerským záležitostiam. Váš partner sa môže tešiť vašej zvýšenej pozornosti. Ak nikoho nemáte, je práve čas na novú známosť. Aj nov Mesiaca 29. apríla pripomenie, že vaša situácia si žiada nové, smelé osobné rozhodnutia.



STRELEC

22. 11. – 21. 12.

FEBRUÁR 2014

Prežijete aktívne týždne. Najprv vás čaká rekordné množstvo dôležitých, aj nezáväzných stretnutí a rozhovorov. Neskôr prídu zmeny a rozhodnutia, ktoré pozitívne ovplyvnia rodinný život.

Spln Mesiaca 15. februára v dome filozofie, vo vás vyvolá nutkanie vymaniť sa z rutiny, sadnúť na lietadlo a odletieť najďalej, ako sa dá, alebo aspoň zažiť niečo nevšedné a silné. S Marsom vo vašom dome priateľstva pokračuje obdobie, počas ktorého sa energicky zasadzujete aj za záujmy priateľov, alebo nejakej organizácie. Koncom mesiaca sa stretnete so starými známymi. Prvé týždne sú zároveň orientované aj na tretí dom, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti, blízke medziľudské kontakty. V tomto dome sa teraz stretávame so Slnkom. Čaká vás množstvo rozhovorov a stretnutí so starými priateľmi, alebo súrodencami.18. februára sa Slnko presunie za Neptúnom do Rýb (vášho domu domova) a na prvé miesto sa dostane rodina. Spomeňte si na novoročné predsavzatia a naštartujte konečne nejaké aktivity, súvisiace s rodinou a domácnosťou. Strávte viac času s rodičmi a deťmi, alebo začnite plánovať renováciu, či kúpu nového bývania.

MAREC 2014

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

Mars putuje vaším domom priateľstva a prináša týždne, počas ktorých sa energicky zasadzujete za záujmy nejakej väčšej skupiny ľudí. Je tiež možné, že bojujete za splnenie nejakého svojho dávneho sna. Ale Mars vám to, tým, že je v súčasnosti retrográdny, trochu sťaží a dá pocítiť, že cesta k cieľu nie je vždy priama a rýchla., čo je prvé týždne ešte dôležitejšie, sú rodinné záležitosti. V dome domova sa totiž začiatkom mesiaca stretnú Slnko a Neptún. Navštívte rodičov, hľadajte byt, či prestavujte, vynovujte. Len okolo splnu 16. marca si radšej nič podobné neplánujte – bude treba uprednostniť pracovné povinnosti. Neskôr sa Slnko presunie za Uránom do domu potešenia. Najlepšia správa je to pre tých, ktorí pracujú v nejakej kreatívnej oblasti. Planéty v tomto dome totiž prebúdzajú tvorivosť a predstavivosť. Tešte sa najmä na dni okolo novu 30. marca. Na druhej strane, pozor si treba dať na riskantné, či špekulatívne aktivity. Týka sa to ľúbostných afér, ale aj práce, či hazardných finančných operácií.

APRÍL 2014

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

V apríli bude zo začiatku rušno najmä v znamení Barana, váš dom potešenia. Stretneme v ňom Urán, ale aj Merkúr a Slnko a to znamená, že tento mesiac nad všetkým zvíťazí vaša radosť zo života. Retrográdny Mars v jedenástom dome navyše naznačuje, že prežívate rušné, spoločenské obdobie. Keď k tomu ale prirátame spln Mesiaca 15. apríla (takisto v jedenástom dome), neprekvapila by nás kríza istého priateľstva, alebo ukončenie spolupráce s nejakou skupinou ľudí.
Ale – až na niekoľko otáznych dní – prvé tri týždne si budete hlavne užívať. 20. apríla Slnko a 23. apríla aj Merkúr vstúpia do domu práce a zdravia. Preto záverečný týždeň bude, pre zmenu, vhodný na definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, alebo naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity, či začatie diéty. Dosť bolo predsavzatí, treba konať. Využite dni okolo novu 29. apríla.



KOZOROŽEC

22. 12. – 19. 1.

FEBRUÁR 2014

Peniaze sú teraz pre vás všetkým. Až koncom februára sa od nich konečne odpútate a všimnete si svojich blízkych, ktorí už netrpezlivo čakajú na váš návrat.

Slnko v dome peňazí je prísľubom, že sen o bohatstve sa dá premeniť na realitu. Táto téma bola akcentovaná už v januári a teraz kulminuje. Využite prvé dva týždne, keďže neskôr to už s financiami nemusí vyzerať až tak optimisticky. Spln Mesiaca 15. februára v ôsmom dome sa dotkne 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. To vám umožní ujasniť si ďalšie kroky.
S Marsom vo vašom desiatom dome je mimoriadne aktuálna aj oblasť kariéry. Skúste toho čo najviac stihnúť do konca februára. Potom sa totiž Mars začne pohybovať retrográdne a to vaše príjmy skôr zníži, než zvýši… 18. februára sa Slnko presunie za Neptúnom do vášho domu komunikácie. Konečne hádam prestanete naháňať peniaze. Opäť upriamite pozornosť na ľudí okolo seba. Príjemné budú najmä dni okolo 28. februára. Čaká vás množstvo príjemných stretnutí a rozhovorov s priateľmi. Naplno si opäť vychutnáte spoločenský život.

MAREC 2014

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

Mars je stále v znamení vášho desiateho domu. Znamená to, že pokračuje aktívne pracovné obdobie, aj keď s retrográdnym Marsom nejde všetko tak hladko, ako by ste potrebovali. Nezabudnime, že 16. marca je spln Mesiaca vo vašom dome filozofie. Prinesie vám to nové poznanie, ktoré možno otrasie vašimi postojmi. Človek sa ale celý život učí, prispôsobuje a vyvíja.
Prvé týždne sa nesú aj v znamení tretieho astrologického domu, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti, blízke medziľudské kontakty.
V danom dome sa stretáva Slnko s Neptúnom. Prežijete rušné obdobie. Budete aktívne iniciovať potrebné stretnutia a budete aj cestovať, ak sa vám bude zdať, že na niečo treba osobne dohliadnuť. Neskôr sa Slnko pripojí k Uránu v dome domova. Svojich rodičov, alebo deti zahrniete pozornosťou.

APRÍL 2014

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

Pokiaľ ide o Mars, ten ešte stále neopúšťa váš dom kariéry. Je toho veľa, čo treba dokončiť... Retrográdny Mars vám bude pritom občas hádzať polená pod nohy.
V astrologickom dome domova môžeme v apríli stretnúť Urán, Slnko, Merkúr, aj Mesiac, čo je pre rodinu dobrá správa. Väčšiu opatrnosť si vyžiadajú len dni okolo 15. apríla. V tom čase spln Mesiaca prinesie výpoveď v zamestnaní, alebo aspoň ukončenie istej pracovnej etapy. Či už jedno, alebo druhé, bude to mať dopad na rodinný život. V extrémnych prípadoch to znamená sťahovanie kvôli zamestnaniu. Ale aj v prípade, že sa nechystáte sťahovať, prežijete týždne, plné aktivít, súvisiacich s domovom a rodinou. Je to jednoducho oblasť, ktorú teraz nie je možné ignorovať. Tento mesiac prinesie aj hravé a zábavné chvíle. Zistíte to najneskôr koncom apríla, keď sa vo vašom astrologickom dome potešenia stretne Slnko a Merkúr. Vynaložíte veľa energie na aktivity, súvisiace s deťmi, fyzickou láskou, alebo nejakou tvorivou prácou.



VODNÁR

20. 1. – 18. 2.

FEBRUÁR 2014

Intenzívne pracujete na svojom sebarozvoji. Koncom mesiaca sa začnete aktívne snažiť aj o zlepšenie finančnej situácie.

Najprv vás zaujatie vlastnou osobou úplne pohltí. Osobné záležitosti akcentuje aj spln Mesiaca 15. februára. Signalizuje rozchod, alebo rozuzlenie nejakej etapy v partnerskom vzťahu a následnú transformáciu na novú úroveň. V konečnom dôsledku ale budete na február spomínať ako na jedno z veľmi šťastných období tohto roka. Slnko vo vašom znamení praje každej vašej iniciatíve. Práve teraz je vhodný čas na vylepšenie vzhľadu, ale aj na kľúčové osobné rozhodnutia. S červenou planétou v astrologickom dome filozofie cítite túžbu rozšíriť si obzory, alebo sa podeliť o poznatky s ostatnými. Znamená to štúdium, intenzívnu intelektuálnu práca, ďalekú cestu za poznaním, alebo pedagogické, novinárske, či spisovateľské aktivity. Skúste toho čo najviac urobiť do konca mesiaca. Potom sa Mars začne pohybovať retrográdne a to môže pribrzdiť vaše plány. 18. februára sa Slnko presunie za Neptúnom do domu peňazí. Ak chcete požiadať o zvýšenie platu, alebo odštartovať podnikateľské aktivity, vyhraďte si na to posledné februárové, alebo prvé marcové týždne. Nečakajte pomoc od druhých, najlepšie bude spoľahnúť sa na vlastné nápady.

MAREC 2014

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

Mars je v astrologickom dome filozofie. Prináša intelektuálnu prácu, riešenie právnych záležitostí, alebo fyzicky náročnú, ďalekú cestu. Mars je ale celý mesiac retrográdny a rovnako aj Saturn v dome kariéry, takže ďaleké cesty, súkromné, ani služobné, nemožno z astrologického pohľadu odporučiť. Ak už nemáte na výber, tak nezabúdajte na zvýšenú opatrnosť. Spln Mesiaca 16. marca v ôsmom dome môže sklamať vaše finančné očakávania. Týka sa to najmä peňazí, ktoré by ste radi získali z nejakých cudzích zdrojov. Dôraz na tému peňazí trochu zoslabne, keď koncom mesiaca Slnko prejde do domu komunikácie. Je to skvelé, ak ste básnik, ale horšie, ak si vaša profesia žiada rigoróznosť a exaktné narábanie s faktami a informáciami. Snívanie vám pôjde skvele, ale snaha rozumieť ostatným a byť pre nich zrozumiteľný môže občas narážať na bariéry. V každom prípade si ale užite stretnutia s ľuďmi okolo vás – spolužiakmi, alebo kolegami, starými priateľmi, susedmi, či súrodencami. Príjemné budú najmä dni okolo novu 30. marca.

APRÍL 2014

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

Prvé týždne sú orientované na tretí dom, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie a blízke medziľudské kontakty. Týmto domom prechádza teraz Urán, Merkúr a Slnko a to znamená, že si naďalej nachádzate čas pre svojich blízkych. V príjemnej spoločnosti strávite najmä prvé dva týždne. Pozor na nedorozumenia okolo 15. apríla. Tretí dom symbolizuje aj vzdelávanie. Začnete študovať niečo nové, alebo nejakým iným spôsobom sa vás dotkne oblasť školstva, médií, či komunikačných technológií. Podobné oblasti záujmu bude tento mesiac ovplyvňovať aj Mars na opačnej strane zverokruhu. Mars je ale stále ešte retrográdny a retrográdny je aj Saturn, takže planéty vás paradoxne budú do spomínaných aktivít hnať a zároveň vám neumožnia v nich uspokojivo napredovať. 20. apríla sa Slnko presunie do astrologického domu domova a prinesie rušné, ale príjemné a z hľadiska rodinného života možno aj kľúčové dni – najmä tie okolo novu 29 apríla.



RYBY

19. 2. – 20. 3.

FEBRUÁR 2014

Zo začiatku ste v ústraní a k aktivite vás nútia len isté finančné záležitosti, ktoré musíte neodkladne vybaviť. Ale rozjímanie pomaly končí. Koniec februára vyústi do ambicióznych osobných rozhodnutí.

Mars prechádza vaším ôsmym domom a vďaka tomu bude množstvo vašej energie patriť nejakým záležitostiam, súvisiacim s dedičstvom, alebo majetkom, ktorý nie je len váš. Zatiaľ sa zdá, že vaše majetkové záležitosti postupujú dopredu pomerne rýchlo. Tento mesiac ale nebudete len materialistom. Zameriate sa aj na duchovný rozvoj. Slnko totiž nachádzame vo vašom dome podvedomia. To vás dostáva do prekvapivo meditatívnych a introspektívnych stavov. Patria k tomu symbolické návraty do minulosti, do detstva, nekončiace rekapitulácie udalostí uplynulého obdobia a prípravy stratégií pre ďalšie mesiace. Dvanásty dom súvisí aj s psychickým a fyzickým zdravím, takže si dajte pozor na choroby, prepracovanosť, prípadne nebezpečenstvo úrazu. Dvojnásobne to platí v dňoch okolo splnu Mesiaca (15. februára). 18. februára sa Slnko presunie za Neptúnom do Rýb a vy to budete vnímať trochu ako znovuzrodenie. Všade okolo vás sa začnú vynárať príležitosti.

MAREC 2014

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

Spln Mesiaca 16. marca v dome partnerstva akcentuje osobné záležitosti. Niečo vypláva napovrch. Výsledkom bude vyjasnenie situácie v partnerskom vzťahu. Táto neistá prognóza znie možno hrozivo, ale - tak, či onak - budete to mať rýchlo za sebou a pri konečnej bilancii si marec zapíšete ako veľmi úspešný mesiac. Znamením Rýb totiž prechádzajú Slnko a Neptún a ich prítomnosť je pre vás povzbudivá. Takže smelo do toho: vylepšite si šatník, zmeňte účes a nezostaňte len pri tom - urobte aj závažnejšie osobné rozhodnutia. Mars je v znamení vášho ôsmeho astrologického domu. Preto množstvo vašej energie patrí aj nejakým záležitostiam, súvisiacim s dedičstvom, alebo peniazmi, ktoré by ste chceli získať inak, než odkladaním si z platu. Nárast sexuálnej energie je tento mesiac takisto pravdepodobný. Mars je ale retrográdny, čo môže signalizovať, že s cudzími finančnými zdrojmi to nevyjde tak, ako ste dúfali. Aj Slnko a Urán koncom mesiaca naznačia, že na ceste za finančnou nezávislosťou bude najlepšie spoľahnúť sa na vlastnú prácu a vlastné projekty. Ak plánujete zmeniť zameranie, počúvnite svoje srdce a intuíciu. Ideálnu príležitosť na nové začiatky prinášajú dni okolo novu – 30. marca.

APRÍL 2014

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

Prvé týždne sú pokračovaním toho, čo začalo už koncom marca: dôraz je na peniazoch a komunikácii. Vďaka Uránu, Merkúru a Slnku sa ocitáte zoči-voči pokušeniu siahnuť po lákavej finančnej príležitosti. Môžete zbohatnúť vďaka nekonvenčnej pracovnej ponuke, alebo budete opäť zvažovať peniaze z iných zdrojov (dedičstvo, pôžička, možnosť zaujímavej investície). Mars ale ešte stále "cúva" vo vašom ôsmom dome, takže naďalej sa zdá, že so zháňaním financií to nevychádza podľa plánov. Najmä dni okolo 15. apríla pripúšťajú neúspech. Koniec apríla, keď sa Merkúr pripojí k Slnku v znamení vášho domu komunikácie, bude už patriť najmä ľuďom, ktorých máte najradšej.

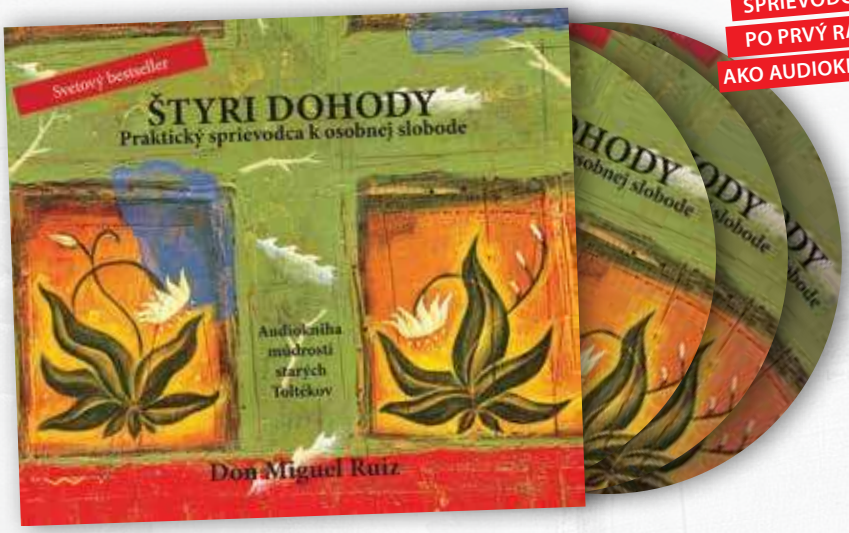
ASTROLÓGIA IBA PRE VÁS NA ČÍSLE
0988 620 903
Technicky zabezpečuje Mediatex s.r.o., P. O. BOX 60, 830 00 Bratislava 3, cena volania 1,60 EUR/min s DPH.

Don Miguel Ruiz

ŠTYRI DOHODY

PRAKTICKÝ SPRIEVODCA K OSOBNEJ SLOBODE

ZNÁMY DUCHOVNÝ SPRIEVODCA PO PRVÝ RAZ AKO AUDIOKNIHA.



V Štyroch dohodách odhaľuje Don Miguel Ruiz zdroj obmedzujúcich názorov, ktoré nás pripravujú o radosť zo života a vedú k zbytočnému utrpeniu. Štyri dohody, založené na starej toltéckej múdrosti, ponúkajú silný kód správania sa a postojov, ktoré dokážu rýchlo premeniť náš život na nové prežívanie slobody a skutočného šťastia a lásky.

Don Miguel Ruiz

Don Miguel Ruiz sa narodil v rodine liečiteľov. Vyrastal na mexickom vidieku a vychovávala ho matka so starým otcom. Matka bola curandera (liečiteľka) a starý otec nagual (šaman). Rodina očakávala, že Miguel prevezme ich starý odkaz liečiteľstva a bude pokračovať v ezoterickom poznaní Toltékov. Lákal ho ale moderný život, preto vyštudoval lekársku fakultu a stal sa chirurgom. Až vážna autonehoda, pri ktorej sa ocitol na pokraji smrti, zmenila jeho život. Začal sa intenzívne venovať skúmaniu vlastného vnútra, ktoré vyplynulo do dnes už svetového bestselleru Štyri dohody.

NAHRAL Martin Nikodým

Martin Nikodým – vyštudovaný bábkoherec, televízny moderátor, cestovateľ a fotograf hovorí o knihe: "ŠTYRI DOHODY sa mi dostali do rúk po tom, ako môj život už ovplyvnili a pozitívne zmenili Eckhart Tolle, Nael Donald Walsch, či Anthony de Mello. Na svojej ceste životom sa neustále snažím byť lepším človekom. Cítim, že to je zmysel nášho pobytu na tejto planéte. Učenie starých Toltékov je krásne vo svojej jednoduchosti zadania, aj keď veľkej náročnosti uplatňovania. Je to o pokusoch, pádoch, opätovnom vstávaní. Je to cvičenie, ktoré stojí za to. Odmenou je, že sa stanete majstrom skutočnej mágie vášho života. Prajem vám veľa šťastia! ☺"

Nahral: Martin Nikodým v Štúdiu Sagona & Cement | 2013
Počet CD: 3 kusy | Jazyk: slovenský | Hudba: Michal Kovalčík | Nahrávka a mastering: Michal Kovalčík
Producent: Andrej Maťko | Vydavateľ: © PLEJÁDY | Vydavateľstvo pre zdravý zdravotný štýl
Audioknihu ŠTYRI DOHODY si môžete objednať na: vitarian@vitarian.sk
www.vitarian.sk

PLEJÁDY
vydavateľstvo pre zdravý životný štýl


znamenie krásy
Gatta
Trendy pančušky a štýlové oblečenie
gattaslovakia.sk | fb.com/gattaslovensko

NAJLEPŠIE JAZDÍ 4x4
SUBARU FORESTER



Kombinovaná spotreba: 5,8 – 6,7 l/100 km, emisie CO₂: 153 – 155 g/km. Ilustračné foto.

PRAVÉ RODINNÉ SUV

* Možnosť predĺženia záruky na 5 rokov. Viac informácií u predajcov Subaru.

SUBARU
Confidence in Motion

BRATISLAVA, Mikona, tel. 02/482 022 33 | KOŠICE, Stilcar, tel. 055/789 90 77 | PRIEVIDZA, Profin Car, tel. 0908 924 779 | TRENČÍN, Eurotip, tel. 032/285 11 66 | 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, PP AUTO, tel. 052/778 18 40 | KOMÁRNO, Mariol KN, tel. 035/777 87 72

www.subaru.sk