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 2016

február
marec
apríl

DIANA MÓROVÁ
o nežných ženách
a silných mužoch

5 jazykov LÁSKY

KRÁSNA PLEŤ AJ V ZIME!

TIP
Čo čerstvé jesť v zime?

Joga
pre sedavé zamestnanie

8 PILIEROV IMUNITY

Rok OPICE

OHNIVEJ

INCREDIBLE INDIA


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

Vitamix

Vytvorte si zdravé jedlá za okamih

Profesionálna Séria 750

S maximálnou kvalitou a precíznosťou komerčného mixéra, tichším motorom a elegantným moderným dizajnom je séria Pro 750 jedinečným ***šéfkuchárom*** pre každú domácnosť.

Príďte si ho vyskúšať:

Vitarian.sk, Lazaretská 29, Bratislava 811 09

vitamix.vitarian.sk

Vitarian



Obsah

№ 1 2016

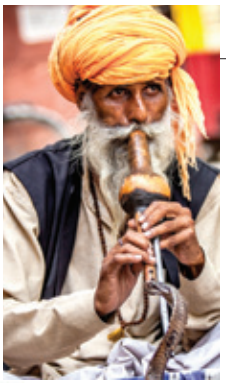




6 MÓDA
Rozmarná jar
High Fashion Donna Rosi

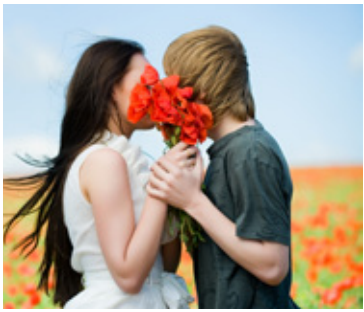
12 BEAUTY
Jemné rozmaznávanie

16 COFFEE BREAK
Diana Mórová:
Mám rada, keď sa môžem cítiť ako žena!



20 CESTOVANIE
Incredible India

26 VZŤAHY A SEX
Partnerská komunikácia
5 jazykov lásky





ZDRAVIE 32
Pleť a zima
8 pilierov imunity
Čo čerstvé jesť v zime?
Joga pre sedavé zamestnanie



RECEPTY 48
Raw Food

SPIRIT 50
Knižné recenzie
Vieme si vedome voliť, ako sa chceme cítiť?

ČÍNSKE HOROSKOPY 54
Aký bude rok OHNIVEJ OPICE?
Predpovede na február až apríl





TAROT 62
Výklad pre všetky znamenia na 3 mesiace



ASTROLÓGIA 70
Astrohoroskop na február až apríl

HOROSKOPY
& LIFESTYLE

VYDANIE 21.
štvrťročník _ január 2016, ročník 6.

VYDAVATEĽ
BADAM CREATIVE s. r. o.
Kubániho 5, 811 04 Bratislava
IČO: 35 804 840

ŠÉFREDAKTORKA
Vladimíra Dutková-Mináčová

FACEBOOK FANPAGE
Zuzana Izáková
www.facebook.com/horoskopy.lifestyle

REDAKCIA
KaVa, Anna Kanovská, Lenka Kollerová, Peter Verček, Michal Dutka, Daniela Mináčová, Táňa Nitkova, Kiwi, FREYA

GRAFICKÉ SPRACOVANIE
LEo

LAYOUT
mono

FOTOGRAFIE
Shutterstock, archív

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

TLAČ
IPOS - kancelárske potreby, spol. 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



13 krokov ku šťastiu

1 MYSLITE NAJKRAJŠIE AKO VIETE, pretože realita funguje ako zrkadlo našich myšlienok. Aj v negatívnych situáciách sa snažte preladiť na lepšiu frekvenciu. Čím krajšie budú vaše myšlienky, tým príjemnejšiu realitu si pritiahnete. A niekedy... **2** NEMYSLITE na nič. Úplne vypnite. Nechajte svoju myseľ oddychovať. Relaxujte, meditujte, prečistite si hlavu. **3** BUĎTE VŽDY TU A TERAZ. Snažte sa byť myšlienkami v prítomnosti. Vracaním sa do minulosti nič nevyriešime a do budúcnosti nevidíme. **4** ZACHOVAJTE SI FLEXIBILITU a buďte pružní v nových situáciách. Život prebieha v neustálej zmene a každá skúsenosť nás môže veľa naučiť. Prispôsobte sa. **5** ŽITE V SÚLADE S ČASOM, ktorým práve prechádzate. Buďte trpezliví. Netlačte na veci vo chvíli, keď nejdú prirodzene samé od seba a rozbehnite sa vtedy, keď všetko ide ľahko a hladko. **6** REŠPEKTUJTE ROVNOVÁHU. Všetko v prírode i v živote podlieha dvom opačným silám jin a jang, ktoré sa navzájom dopĺňajú, ustavične sa premieňajú a spolu vytvárajú dokonalú rovnováhu. Aj v našom živote sa striedajú náročnejšie obdobia s tými bezstarostnými. Ak jedna polarita dosiahne svoj vrchol, nevyhnutne sa zmení na opačnú. **7** SNAŽTE SA NEZASAHOVAŤ do prirodzeného chodu udalostí. Čím menej sa budeme snažiť veci riadiť a ovplyvňovať, tým spontánnejšie sa bude realizovať plán našej životnej cesty. **8** NA NIČOM NELIPNITE. Naozaj slobodný je len človek, ktorý nie je na nič príliš fixovaný a skutočne šťastný je len ten, kto po ničom netúži. Vážte si všetko, čo máte a **9** NECHCITE VIAC. Vždy bude totiž niečo čo vám môže chýbať, po čom budete ešte túžiť. Nikdy tak nebudete spokojní. **10** BERTE VECI TAKÉ, AKÉ SÚ. Realitu nemôžeme zmeniť, zmeniť môžeme iba svoj postoj. Na každú situáciu sa pozerajte s nadhľadom. **11** ROZVÍJAJTE SA. Pustite do svojho života nové myšlienky, nebojte sa zmeniť svoje názory, postoje, životnú filozofiu, či svoje city. Svet je nám stále ponúka nové poznania. Kráčajte s odvahou aj po neznámych cestách. **12** BUĎTE NA SEBA LÁSKAVÍ. Starajte sa o seba. O svoju dušu i telo. Len ten, kto sa má zdravo rád, dokáže vytvárať harmonické vzťahy. **13** BUĎTE ŠTEDRÍ. Ak máte čohokoľvek viac ako potrebujete, či už je to energia, láska, radosť alebo peniaze, podeľte sa o to. Lebo ten, kto dokáže dávať aj ostatným, bude mať vždy dostatok všetkého...

Želám vám 13 x šťastnejší nový rok 2016!

Vladimíra Dutková-Mináčová · šéfredaktorka

Rozmarná JAR

text_ Zuzana Izáková
foto_ Shutterstock



Konečne je tu! Životodarná energia jari, ktorá je už naveky symbolom **rastu, expanzie, nových začiatkov, výživy a zdravia.** Každý rok je iná – ako v živote, tak aj v móde. Dnes sa nám táto vibrujúca energia módnej jari 2016 prihovára prostredníctvom **strhujúcich emócií, dávky výstrednosti** ale najmä **hojnosti!**











Pripravili sme pre vás 9 kľúčových trendov, vďaka ktorým prežijete túto jar v nekonvenčných modeloch.

1_ Šaty

Šaty sú najväčším trendom tohtoročnej jari a je len na vás, ktoré si vyberiete:

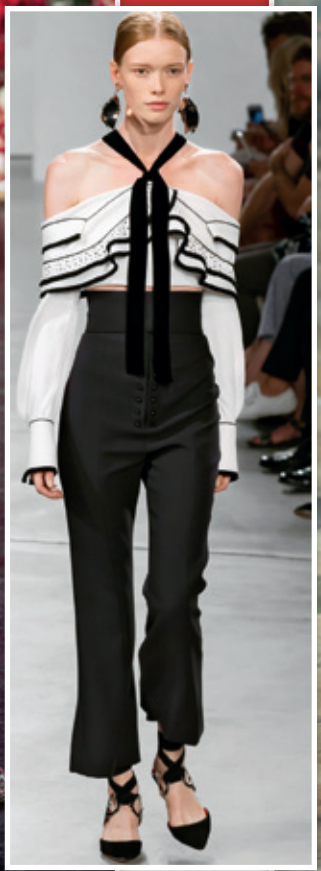
- odvážne šaty à la **negližé** zo saténu a čipky s tenkými ramienkami
- výrazné šaty **neo-viktoriánskej bohyne** s vysokým golierom, úzkou siluetou a hladko upravenými vlasmi
- klasické šaty **puzdrového strihu** s **asymetrickým výstrihom,** v dĺžke nad kolená a s jemne sa rozširujúcou sukňou
- romantické šaty pre **skutočné dámy** z delikátne ľahučkých látok a s dôrazom na pás

2_ Balerínky či platformy?

Jedna z otázok, na ktorú existuje jednoznačná odpoveď: oboje. K balerínkam, ktoré sú jarnými stálicami, si kúpte ešte mohutné **sandále na platforme** alebo ich jemnejšiu verziu, **espadrilky.** Tiež sa môžete popozerať po remienkových sandálikoch, čižmičkách s kovbojským opätkom, sandálikoch či lodičkách s otvorenou špičkou alebo špicatých lodičkách na ultra nízkom opätku.









3_ Lesk & pohyb

Lesk a pohyb sú dva vizuálne atribúty, ktoré by mali byť súčasťou každého jarného outfitu. Lesk reprezentujú všetky **metalické farby,** najmä však **strieborná** (na oblečení, aj na doplnkoch) a taktiež akékoľvek **trblietky, flitre** či **ligotavé kamienky.** Pohyb vytvoríte pomocou **mikroplisovania** (plisovania s veľmi drobným skladaním), použitím látok s **krčeným efektom,** strapcami či zošívaním **atypicky strihaných** lesklých látok.

4_ Bohéma

Módni návrhári sa opäť vracajú k móde predchádzajúcich dekád: 70-tych a 90-tych rokov. Zlaté hity **70-tych rokov** sme tu naposledy mali na jeseň 2015: od bohémskej rozviatej siluety, cez **zvonové nohavice** a **vrúbkované pleteniny** až po **patchwork.** Naopak, 90-te roky prinášajú do módy vplyv **subkultúr rave a grunge, minimalizmus a kontrast farieb** (mangovo žltá, oranžová, zelená, hnedá, červená a modrá farba). Ako sa dá toto všetko skĺbiť do jedného outfitu? **Vrstvením!:**)

5_ Krehkosť víly

Ženskosť a rafinovanosť si túto jar našla spojenca v **odhalených ramenách.** Či už **čiastočne** napríklad zľahka spadnutým svetríkom do jednej strany, alebo **úplne** a to posadením šiat či topu hlboko pod ramená (tu je nutná podprsenka bez ramienok!). Pre experimentátorky tu máme ešte topy s výrezmi v rukávoch, oxfordské košele atypických strihov a tiež okázalé rukávy – inšpirované talianskou renesanciou.

6_ Džínsovina

Sila, s akou nastúpila džínsovina na predvádzacie móla, je zdrojom početných variácií na túto tému: vyšívané **kabáty, športové bundy, šaty,** jemne rozšírené **nohavice v 7/8 dĺžke, asymetrické** volánové **topy, košele, vesty** či nohavi**cové sukne.** Sami vyskúšajte čo vám najlepšie pristane!

7_ Hola Señorita!

Ak vám je Španielsko blízke a vždy ste túžili po volánových šatách v nádherných farbách – je tu váš čas! Výrazné, **flamencom inšpirované motívy, rady volánov, splývavá silueta, jednoduché účesy a kajalová ceruzka** z vás spravia neodolateľnú španielsku bohyňu.

8_ Batika & vzory

Comeback zažíva **batika,** ktorá sa nám počas tohtoročnej jari prihovára čistou a sofistikovanou rečou. Ak vás predsa len neosloví, môžete staviť na **kvetinový vzor** (od drobného až po gigantický), **prúžky a pásy** (tie sú veľmi "in"), **káro** (najlepšie mnohofarebné), či **dekoratívnu potlač** s vysokým leskom. Novú dimenziu prinášajú **prvky zdobenia,** ktorými sa vytvárajú 3D vzory: **pierka, strapce, koráliky, perličky a kovové cvoky.**

9_ Šortky

Jedným z nastupujúcich trendov sú **šortky.** Nepochybne inšpirované spodnou bielizňou viktoriánskej éry, no prezentované ako klasický vrchný kus odevu. Vaše pestované nôžky môžete ukázať v nežných farbách krajkovaných šortiek, v divokých punkových šortkách športového strihu alebo džínsových šortkách vyšúchaného vzhľadu podšitých sieťovinou.

Jedinečnosť módnej sezóny Jar 2016 spočíva v pozitívnom spojení emócie a hojnosti. Nech sú vám v jeho objavovaní nápomocné slová od Lauren Hutton: „Móda je to, čo je vám dizajnéri ponúkajú štyrikrát do roka. A štýl je to, čo si vyberiete." Šťastnú ruku!







High fashion DONNA ROSI

text_ Marika Časnochová
foto_ Andrej Madro

www.donnarosi.sk





Slovenský módny dom **Donna Rosi** oslavuje tento rok štvrťstoročie svojej existencie na trhu. Krásne **25. výročie** sa značka rozhodla osláviť **spoločenskou kolekciou,** ktorú predviedla koncom roka 2015 v priestoroch Refinery Gallery v Bratislave. Aj keď sa bežne módny dom spoločenskou tvorbou neprezentuje, v posledných rokoch patria malé **koktejlové šaty, ale aj veľké róby** neodmysliteľne k tvorbe salónu.

Donna Rosi ukázala **nádherné kúsky v podobe elegantných rób zastúpených v striebornej, červenej a čiernej farbe. Krátke spoločenské šatočky mali oslnivý lesk a dotvorené boli krásnymi štrasovými čipkami.** Nechýbali ani klasické **nohavicové či sukňové kostýmy.** Oslava 25. výročia značky bola koncipovaná v pompéznom **"high fashion"** štýle.

Medzi klientky Donna Rosi patria najmä manažérky z bánk, IT sektora či štátnej správy, ale aj nevesty. Donna Rosi ročne ušije vyše **2 500 kostýmov a šiat,** z ktorých časť tvorí konfekciu, ale zväčša ide o originálne modely.

HISTÓRIA DONNA ROSI

Rodinnú firmu v roku 1989 založila s ušetrenými peniazmi špeciálna pedagogička Milka Harmathová. Začínala s predajom drevákov a pokračovala výrobou konfekcie a napokon sa úspešne presadila v segmente ženskej biznis módy na zákazku, pre ktorú sú typické detaily, zdobenie a zvýraznená ženskosť a elegancia.

BIZNIS MÓDA PRE ŽENY

V segmente biznis módy má značka Donna Rosi už roky svoje nezastupiteľné miesto. Vďaka svojej originalite ponúka ženám možnosť vyčleniť sa z davu modelmi, ktoré sú **primerane seriózne, no pritom nápadité a nekonvenčné. Živé farby, funkčné strihy, kvalitné látky a neopozerané vzory** – to všetko v sebe spájajú návrhy šiat z rúk Milky Harmathovej a jej dcéry Alexandry. Ako ženy biznismenky najlepšie vedia, čo každá manažérka pre svoj imidž potrebuje. Aj preto svojou značkou prinášajú ženám už 25 rokov dokonalú kombináciu pohodlia, kreativity a luxusu. •







Jemné rozmaznávanie

text_ Táňa Nitková foto_ archív značiek

Doprajte si lahodné, jemné a utišujúce textúry, ktoré vám poskytnú pocity komfortu a pohody. Láskavé zaobchádzanie vašej pleti prospeje rovnako ako objatie od milujúcej osoby.

1_Paletky krásy
Byť krásnou je vďaka značke **Clinique** ľahké. Najnovšie predstavila 3 nové paletky **Pretty Easy Palette**s – trojkrokovú paletku na vytvarovanie, vyplnenie a zvýraznenie obočia Pretty Easy Brow Palette; paletku na líčenie pier Pretty Easy Lip Palette, ktorá obsahuje kompletnú škálu úžasných ružovo-fialových odtieňov v jednom praktickom sete a nakoniec paletku s očnými tieňmi Pretty Easy Eye Palette, v ktorej nájdete až 8 očných tieňov a 2 kajalové ceruzky **Skinny Stick**s v hnedej a v čiernej farbe. Samostatné elegantné paletky na líčenie očí, obočí a pier môžete mať stále so sebou a upraviť sa kedykoľvek to potrebujete.

2_Ochranca očného okolia
V roku 2014 uviedla značka **Shiseido** Ultimune Power Infusing Concentrate, ktorý podporuje vlastné imunitné sily pleti tým, že aktivuje jedinečným spôsobom Langerhansove bunky. Teraz k nemu vyvinula **Ultimune EYE Power Infusing Eye Concentrate** zameraný na trvalé posilnenie citlivej pleti očného okolia. Očný koncentrát s jemnou ružovou vôňou disponuje textúrou s účinnou patentovanou látkou ImuMoisture Extract™, s extraktom z brezy, z listov gingko biloba, s perillou a divokým tymianom, aby sa známky pôsobenia času mohli prejaviť čím najneskôr.

3_Jemná a stabilizovaná
Koncom 70. rokov vyvinula značka **DECLARÉ Switzerland** ako prvá na svete líniu kozmetiky na citlivú pleť. Odvtedy je

považovaná za svetového lídra v tomto segmente. Základ všetkých textúr tvorí jedinečný patentovaný SRC komplex™ pracujúci na viacerých úrovniach. Značka ponúka 6 komplexných pleťových línií. Skúste však vyskúšať rad Stress Balance, ktorý rieši začervenanie, svrbenie a podráždenie veľmi citlivej pleti. Okamžitú pomoc poskytne **Anti-Irritation Serum.** Toto sérum proti podráždeniu vďaka protizápalovému efektu zmierňuje začervenané miesta, nastoľuje rovnováhu a hladký zdravý vzhľad. Hydratuje a chráni, pomáha zlepšiť štruktúru a regenerovať pleť, čím ju intenzívne omladzuje.

4_Poklady z Mŕtveho mora
REFINING FACIAL MUD MASK je zjemňujúca bahenná maska od novej značky kozmetiky na slovenskom trhu **Aqua Mineral.** Detoxikačná maska prináša úľavu problematickej pleti, zbavuje ju nadbytočného kožného mazu a odumretých buniek, posilňuje jej odolnosť a zvyšuje mladistvú pružnosť. Zakladá sa na bahne a vode z Mŕtveho mora, ktoré sú bohaté na minerály, ako aj na blahodarnej kombinácii hydratačného aloe vera, olejov zo sladkých mandlí a jojoby. Textúru dopĺňajú eukalyptový a mätový olej, pretože dokážu upokojiť a uvoľniť mastnú a zároveň scitlivenú pleť.

5_Inovatívna vôňa
Moderná, vitálna, dynamická a zmyselná. To je nová dámska vôňa **VV Very VERINO WOMAN** od značky **Roberto Verini.** Energické zelené balenie zaujme oči a núti odhaliť poklad v jeho vnútri. Vôňa má inovačnú štruktúru, keď klasickú pyramídu tónov nahrádza sférická štruktúra – všetky vonné zložky sa rozptýlia súčasne a formujú kruh snových tónov. Very Verino sa radí ku kvetinovým, sviežim drevitým vôňam vďaka tónom mandarínky, bergamoty, grepu, limetky a zeleného jablka. Intenzívne kvetinovú štruktúru zvýrazňuje noblesa zázvoru, elegancia jazmínu Sambac a moderný vodný kryštalický akord.

6_Božský komfort
Clinique dokonale pozná účinky olejov na pleť tváre a pokožku tela a preto prichádza s výberom ošetrujúcich olejov v novej kolekcii **All About Oils.** Jej súčasťou je i nový telový olej **Deep Comfort Body Oil** – ľahký, ošetrujúci olej, ktorý pokožku s každou dávkou okamžite upokojuje, vyživuje ju a dokonale sa o ňu stará. Kombinácia zložiek – oleja zo semien jojoby a oleja zo semienok chia – suchú pokožku upokojuje, pomáha obnoviť jej jas a zdravo ju rozžiariť. Ako bonus navyše možno telový olej použiť i na končeky vlasov, ktoré tak získajú krásny lesk.

7_Pleťové hodváby
Laboratória **Payot** uviedli do života nový rad **NUTRICIA,** ktorý sa zameriava na problémy suchej až veľmi suchej pleti, pričom nerieši len jej prejavy, ale aj príčiny. Trio starostlivosti o pleť má vyživujúce a reštrukturačné účinky, viditeľne posilňuje a obnovuje hydrolipidovú bariéru, čím chráni suchú pleť pred škodlivými vonkajšími vplyvmi a dodáva jej výživu. Hviezdou je **NUTRICIA HUILE SATINÉE,** super vyživujúci, komfortný, hodvábny suchý olej. Všestranný prípravok zanecháva pleť pružnú a spokojnú. •









FENOMÉN mladosti SISLEŸA



Po 17 rokoch vlády kultového protivráskového produktu SISLEŸA Global Anti-Age prichádza teraz z laboratórií SISLEY úplne nový produkt zameraný na boj proti starnutiu.
Nová kapitola v kozmetickom priemysle má meno SISLEŸA L'INTEGRAL Anti-Age a zameriava sa na doteraz nepreskúmaný 3D rozmer starnutia.

Kultový produkt začína písať svoju absolútne novú kapitolu. Preukázalo sa, že epigenetické starnutie, teda to, ako žijeme, ovplyvňuje starnutie tváre ešte výraznejšie ako starnutie genetické. Náš životný štýl – životné tempo, stres, útrapy, rozhodnutia, ktoré robíme, slnko, zlé stravovacie návyky atď. – je teda zodpovedný za väčšinu celkového starnutia.
Na toto všetko nachádza značka Sisley odpoveď, keď do svojej novej textúry zabudovala riešenia pracujúce nielen na viditeľných, ale i na neviditeľných známkach starnutia.

NOVÁ SISLEŸA L'INTEGRAL ANTI-AGE

... sa zameriava na bunkový cyklus a funkčný mechanizmus kožnej bunky tým, že ho pomocou cielených ingrediencií zároveň stimuluje, regeneruje a obnovuje. Tri hlavné aktívne látky sa zameriavajú na optimalizáciu životného cyklu bunky – na rytmus, energiu a životnosť, čím pomáhajú kompenzovať ich oslabenie. O zachovanie biorytmu pleti sa stará výťažok z rastliny lindera, ktorý podporuje bunkový metabolizmus. Energiu na ochranu a opravu poškodení kože spôsobených únavou buniek pomáha vyrábať výťažok z perzského agátu. Droždie a sójový proteínový komplex pracujú pre optimálnu bunkovú dlhovekosť.

SISLEŸA L'integral Anti-Age je OKAMŽITÁ, intenzívna a dlhotrvajúca HYDRATÁCIA. Vrásky sú viditeľne REDUKOVANÉ, PLEŤ JE viditeľne ROZJASNENÁ, JEMNEJŠIA, PEVNEJŠIA, ŽIARIVEJŠIA, ZHUTNENÁ, PRUŽNEJŠIA, SVIEŽA.



Chránená pred starnutím vo všetkých smeroch.

Voňajte celkom po novom!

Ako I AM JUCY COUTURE

I AM JUICY je štýlová vôňa pre odvážne a nebojácne dievča s nespútaným duchom. Je to vôňa pre rebelku, ktorá fascinuje všetkých okolo seba, kdekoľvek sa ukáže.
Vôňa I AM JUICY COUTURE kombinuje zrelé šťavnaté plody s príťažlivou zmesou kašmírového dreva a žiarivej gardénie. Otvára sa šťavnatou malinou, sviežim pomelom a výraznou marakujou, v srdci má návykovú gardéniu so zasnenou majskou ružou. Záver hrá tónmi mäkkého pižma, teplého dreva a ambry.

V ponuke je Eau de Parfum Spray 100 ml, 50 ml a 30 ml.



Ako EAU DE TOILETTE NARCISO

Narciso Rodriguez prichádza s toaletnou vodou NARCISO, ktorá predstavuje ďalšiu kapitolu príbehu parfumu Narciso o tajomstve príťažlivosti a hry zvádzania.
Vône NARCISO váš už pri prvom privoňaní zvedú, aj keď každá iným spôsobom. Nová toaletná voda NARCISO má v úvode žiarivé nóty pivonky, ktoré harmonizujú s tónmi bulharských ruží. Opojná esencia bielych kvetov sa pozvoľna premení do zmyselného kryštalického pižma, ktoré je podpisom všetkých vôní Narcisa Rodrigueza. Súhra čierneho a bieleho cédra s elegantným vetiverom vo vás nakoniec zanechá hypnotizujúce spomienky.





V ponuke EDT 30 ml, 50 ml a 90 ml.

Mám rada, keď sa môžem cítiť ako žena!

text_ KaVa foto_ archív TV JOJ

Je herečkou, ktorú neprehliadnete. Má iskru. Rozhovor s ňou vás baví, pretože sa nebojí pomenovať veci pravým menom a nahlas povedať to, čo si myslí. Aj keď skúsenosť ju naučila, že nie vždy sa to vyplatí. Má energiu, ťah na bránu a výnimočnú bezprostrednosť. Až takú, že si vlastne ani nevšimnete, že ste počas rozhovoru prešli z vykania do tykania. Pri **Diane Mórovej** vám to vlastne príde úplne normálne.

V Hollywoode je teraz horúcou témou diskriminácia žien. Herečky sa sťažujú, že za tú istú prácu dostávajú menej peňazí, ako ich mužskí kolegovia, je málo žien režisérok a ženy vo filmovom biznise jednoducho nedostávajú príležitosti. Cítiš to u nás podobne?

Určite áno. Mužov je v tomto remesle akoby menej a preto sú vzácnejší . Schopných hercov si všetci ofukujú. To ženy nie, veď sa vždy nájde nejaká iná. Ale chlapi, ak sú dobrí, sú všade, sú top, môžu prísť aj neskôr a všetci sa o nich starajú... Či je to Tomáš Maštalír, Janko Koleník alebo hocikto iný.

Ale veľa dobrých herečiek tu tiež nemáme...

Možno nie, ale to sa tak nevníma. Ja sa napríklad vždy opýtam, s kým idem hrať. Je to pre mňa nesmierne dôležité. Už som druhým dala naozaj veľmi veľa energie a rád. Ale vy chcete, aby aj vás niekto potiahol, aby ste aspoň nachvíľu boli tou ženou. Pekne to povedala Milka Vašáryová, že v Cyranovi nemusela hrať Rosalindu, pretože prišiel Karol Machata, nastúpil testosterón – a to sa potom hralo samo. Tiež prosím niekoho takého, vedľa koho konečne budem tá, ktorá nemusí vymýšľať. Že budem za ženu. Ale to je psychológia. Raz som bola u jedného liečiteľa a hovorila som mu o svojich problémoch. Na to sa ma spýtal: „a čo pekné sa vám prihodilo?" Hovorím mu: „Bola som na Mallorce a stretli sa nám oči s istým Dánom. Taký krásny chlap! A to sme boli iba na raňajkách a nevedel vôbec kto som. Moje telo sa absolútne zmenilo, vyžarovalo zo mňa iné svetlo a úplne inak som sa správala... ako mačka." Povedal, že to je jasné, lebo láska, chémia a príťažlivosť spôsobia, že vás to znežnie. A toto presne potrebujem aj v práci. Príde nejaký testosterón a ja sa zjemním. To bolo aj v Talente. Bola som rada, že tam bol Jakub. Jemu som prenechala tú zodpovednosť, on "fičal" a ja som konečne mohla byť taká troška "cica". A toto človek potrebuje aj v hraní.

Nie je jednoduchšie mužom rovno povedať, čo treba?

Ak im chcem povedať, čo si myslím, ako žena, tak na to musím ísť opatrne. Nechcem, aby sme sa hádali. Alebo, keď niečo vymyslím, tak režisérovi to musím



DIANA MÓROVÁ

Uznávaná slovenská herečka, ktorá je už 23 rokov členkou prvej slovenskej divadelnej scény v SND v Bratislave. Hrala v televíznych seriáloch Štúrovci, Silvánovci, Zborovňa, Keby bolo Keby, Panelák a mnoho ďalších. Vidieť ste ju mohli aj vo filmoch Kuře melancholik, Rivers of Babylon či Tango s komármi. Patrí medzi najaktívnejšie herečky, vyhrala niekoľko televíznych súťaží. V roku 2015 bola porotkyňou v šou Česko-Slovensko má talent. Má 9-ročného syna Quida.

Potrebujem vedľa seba silného muža. V práci aj v živote. Príde testosterón a ja sa zjemním.“

nadhodiť tak, že to vymyslel on. To sú skúsenosti. Predtým som to povedala na plné ústa, ale teraz som zistila, že nato musím ísť trochu takticky, aby som dosiahla svoj cieľ.

Nie je smutné, že v dnešnej dobe musí byť človek pri hovorení pravdy opatrný a musí hľadať cesty, ako to povedať?

Ja som si to všimla na Talente. Bol tam veľmi netalentovaný človek, ale je naozaj umenie, ako to povieš. Jaro Slávik to povie svojím spôsobom, od neho sa to očakáva. Lucka to vie všetko povedať veľmi pekne a je za tú dobrú. To tiež chápem. Ale keď som ja tak úprimne hovorila, čo si myslím, prišiel za mnou režisér a povedal mi, aby som bola mäkšia. Pochopila som. A keď som sa potom na seba pozerala, na začiatku som pôsobila tak nedostupne a chladne. Aj keď som sa smiala, nebola som až taká otvorená. Potom som už v priamych prenosoch bola omnoho príjemnejšia a mäkšia. Chcem tým povedať, že môžeme povedať aj kritiku. Ale dôležité je, ako to povieme. Treba to vedieť dobre povedať.

A ako to teda povedať?

Veď to. Vždy som sa pritom spotila. V hlave mi išiel film, že čo povedať (smiech). Raz sa stala úžasná situácia. Na jednom semifinále nebola Lucka. A tak som v porote bola medzi dvoma chlapmi, ktorí ma chránili. Cítila som sa ako kráľovná. Bolo to také pekné, normálne som si to užila. Z chlapov sa dá vycítiť náklonnosť, rovnako ako to, že na teba kašlú. Akurát potom mi všetci povedia, že aká som bola koketná. Ale to preto, že som sa s nimi dobre cítila. Ak nemám dobrých partnerov, všetci mi hovoria, že som studená a hovorím, čo si myslím. Nerozumiem tomu. Mám si dať výstrih a klipkať očami alebo čo? Načo mám čakať?

Ale je pravda, že ja som vždy čakala, ako dnes vyzerá Diana ☺.

Myslela som si, že toto som nikdy nedosiahla. Ale teším sa! Veľmi som chcela vyzerať inak a dobre. Poviem to takto. S babami sme sa dohodli, že do celej šou musíme vniesť niečo iné. Na všetkých detailoch sme si dali záležať, až po nechty. Ak aj nič nepoviem, aspoň si dám ruky k tvári a ukážem modré nechty. Smiala som sa, že konečne budem za blondínku. (smiech) Možno to všetko súvisí s tým, že tam bola perfektná atmosféra. A v hlave mi celý čas išlo: „Tak ja tu tak sedím, niečo sa odo mňa vyžaduje a nesmiem im to pokaziť, tak budem slušná.“ (smiech)

Slušná? Vieš, že o tebe máme predsudky na základe postáv, ktoré hráš? Toto nikto nečaká.

(smiech) Ja viem. To sa aj Lucka úprimne bála. Ale naozaj, ja si ju vážim a robí to dlho. Je to diva a ja si nedovolím ísť cez ňu. To mám asi z divadla. My máme spoločnú šatňu so Zdenkou Studénkovou, ale ja sa k nej chovám s najväčším rešpektom. Takto nás to naučil Marián Labuda. Že starší kolegovia hrajú prím a mladší sa starajú.

Ty rada cestuješ však?

Áno. Najďalej, kam som sa odhodlala, bola Srí Lanka. Tip mi dala Patrícia Vitteková. Prvýkrát sme sa stretli na nejakej detskej párty, dali sme sa do reči a zrazu sme sa začali rozprávať o zdraví, o výžive, o relaxe... Dala mi kontakt na jedno centrum na Srí Lanke a už som tam bola trikrát. Naposledy som tam bola s kamoškou. Ale najlepšie je tam ísť sám. Celý deň máš masáže, procedúry a večer nevládzeš ani len prečítať knihu. To je správna Srí Lanka. Ty máš čumieť doblba a rozmýšľať. Tie oleje musia nasiaknuť do tela a zrazu produkuješ iné látky. Ťažko to vysvetliť. Je to také špeciálne centrum, kde ťa zatvoria na dva týždne, od rána do večera ťa masírujú, si zatvorená v takej poloväznici a liečia ťa.

Takže si skôr relaxačný ako dobrodružný tip turistu?

Aj, aj. Záleží s kým ideš a kam. Keď idem sama relaxovať, tak relaxujem. Ale ak idem s mamou a malým Quidom, tak som napoly chlap a všetko vybavujem. Ani neviem, aké bolo letisko, lebo fixujem dieťa. Keď idem sama, tak si užívam dokonca aj letisko. (smiech) To je taký pocit slobody. Tak by som to nazvala. Milujem svoje dieťa, ale keď idem sama, tak si to užijem. Niekedy musím ísť



sama. Podľa mňa aj to dieťa si musí odo mňa oddýchnuť.

Aj malý Quido je dobrodruh?
No jasné! Každý deň sa ma pýta:
„Kam ideme?"
„Do školy."
„A potom?"
„Potom uvidíme."
Ten by labzoval každý deň...

Zaujalo ma, keď si spomenula, že si bola u liečiteľa. Chodíš tam často?
Bola som tam niekoľkokrát. Aj u liečiteľky. Mala som pocit, že mám na sebe, nie karmu, ale niečo, čo odrádza chlapov. Chcela som vedieť, či sa mám ja zmeniť alebo niečo iné. Je pravdou, že keď ideš do zahraničia, tak s komunikáciou s chlapmi nemáš problém. Doma je to komplikovanejšie asi preto, že ma poznajú. Jeden kamarát zo Slovinska mi povedal: „Diana, ty sa nečuduj, ty si herečka. Nikto nechce byť v novinách." Ale veď v tých novinách by bol jeden deň! Veľkosť človeka je v tom, že to má na saláme. Nie sme Hollywood. Načo sa tomu tak prispôsobovať, že som herečka? Je to vada, alebo čo? Veď aj neherec môže byť v novinách, je to jedno.

A na čo ste teda prišli?
Že pôsobím na mužov tak, ako sa vidím aj ja. Nie, že by som bola nedostupná, ale taká, že si všetko sama vybavím a vyriešim. Ale čo mám robiť? Mám ísť pod svoju, ako sa hovorí, latku? Že sa zohnem a budem čakať? Myslím si, že si ma tak nikto nevšimne. Jednoducho musí prísť prirodzene silný chlap a ty sa zmeníš. To proste musí prísť. Nestretneš takého každý mesiac, to je jasné, ale keď taký muž príde, tak to pocítiš všetkými zmyslami a vieš, že je to ON. •

INCREDIBLE *India*



text_ Michal Dutka
foto_ autor a Shutterstock

:: CESTOVANIE NA VLASTNÚ PÄSŤ ::

India, druhá najľudnatejšia krajina na zemeguli, je najmä svetom kontrastov, náboženských tradícií a skvelého jedla. India je domovom pre viac ako jednu miliardu ľudí. Je tak veľkou krajinou, že tu nájdete tropické pláže, vyprahnuté púšte, ale aj vrcholy osemtisícoviek. Je plná prekvapení, usmievavých mníchov a detí, hrajúcich sa na ulici. Veľa prirovnaní na ňu sedí veľmi dobre, avšak jedno ich všetky odsúva do úzadia: INDIA JE TOTIŽ NEUVERITEĽNÁ.



2

MRAKODRAPY A SLUMY

Dillí, New Delhi alebo Naí Dillí, je hlavným mestom miliardovej Indie. Je zároveň aj najšpinavším mestom na svete. Nachádza sa na severnejšej strane krajiny a žije v ňom viac ako 16 miliónov ľudí. V čase Britskej Indie bola až do roku 1911 hlavným indickým mestom Kalkata.
Počas staroveku a stredoveku však ako politické a finančné centrum slúžilo často Dillí, najmä v čase mughalskej éry v rokoch 1799 až 1849. Na začiatku 20. storočia prišli britskí úradníci s návrhom premiestniť hlavné mesto z Kalkaty do Dillí. Kalkata sa totiž nachádza na východnom pobreží Indie, kým Dillí v severnej časti a vláda Britskej Indie sa domnievala, že bude jednoduchšie Indiu lepšie spravovať práve z Dillí. Onedlho na to Juraj V. vyhlásil Dillí za nové hlavné mesto Indie. Odkedy sa Dillí stalo novým hlavným mestom, prešlo rozsiahlou prestavbou. Väčšia časť mesta pritom bola postavená podľa návrhu architekta Lutyensa. Vo februári 1931 bol slávnostne otvorený rozsiahly komplex novo postavených vládnych budov. V roku 1956 bolo Dillí vyhlásené za federálne teritórium. Nové Dillí sa nachádza južne od pôvodného historického mesta, ktoré nechal vystavať mughalský cisár Šáhdžanáh a zahŕňa veľké množstvo historických pamiatok. Na prvý pohľad Dillí pripomína typické ázijské veľkomesto s množstvom mrakodrapov, administratívnych budov a prachu... Avšak akonáhle sa dostanete trošku ďalej od centra mesta, uvidíte širokú cestu a za ňou... sklamem vás, nie je



3



4



5



tam krajina zázrakov a ani obrovský lunapark. Je tam pole a na ňom tisícky jednoduchých, chudobných a špinavých obydlí – slumov. **Chudoba tu je naozaj viditeľná a najmä prítomná na každom rohu. Stretnúť človeka bez nohy, či ruky, ktorý si od vás pýta almužnu je každodenná záležitosť. Zaujímavý je však fakt, že indické ženy sú majiteľkami až 11-tich percent všetkého zlata na zemi, čo je viac než vlastní USA, Švajčiarsko a Nemecko spolu.** Indovia sú rozdelení do kást, najmä podľa farby pleti. Platí tu jednoduché pravidlo: čím si belší, tým si lepší. Bieliaca kozmetika tu nie je žiadnou raritou...

PAMIATKY A ÔSMY DIV SVETA

Ak zatúžite po kultúrnych pamiatkach, Dillí ich má v UNESCO zapísané tri – Červená pevnosť, Humayunova hrobka a Quotab Minar. Majte ale na pamäti, že väčšina pamiatok aj chrámov je v pondelok zatvorená. Červená pevnosť, ako aj Humayunova hrobka boli postavené počas Mughalskej ríše v koncom 16. a začiatkom 17. storočia. **Quotab Minar je 73 metrov vysoká moslimská veža postavená na začiatku 12. storočia** ako symbol víťazstva nad posledným hinduistickým kráľovstvom.

Hrobka mughalského vládcu Humayuna sa nachádza uprostred nádhernej udržiavanej záhrady, takmer bez hluku a smogu. Hrobku dala postaviť ovdovelá žena vládcu Humayuna. Toto mauzóleum v sebe ukrýva viac ako 100 hrobov. Najznámejšou pamiatkou Indie je bezpochyby **Taj Mahal, často nazývaný aj "ôsmy div sveta"**. Do mesta Agra to z Dillí trvalo necelé 4 hodiny autom. Dostali sme mierny šok, keď sme z príjemnej izbovej teploty v aute


6


7


8

vystúpili do 44-stupňovej horúčavy, no zapálených cestovateľov, ako sme my, to nemohlo v žiadnom prípade zastaviť. Len nás to prinútilo rýchlo nájsť tuk-tuk (trojkolesovú motorku s priestorom pre dvoch-troch cestujúcich), ktorý by nás zaviezol do reštaurácie, keďže po ceste nám mierne vyhladlo. Dobre najedení sme sa vybrali skúmať pamiatky mesta. Záhrady Taj Mahalu nás privítali príjemným vlhkom a nepríjemnými zástupmi turistov. Vnútri paláca sa nesmelo fotiť, čo mi naozaj nenapadlo a tak som veselo blýskal okolo seba, kým ma jeden zo strážnikov dôrazne neupozornil na všadeprítomné obrázky s preškrtnutým fotoaparátom... Hups ☺. Taj Mahal pozostáva z hlavnej budovy obklopenej štyrmi minaretmi a domu pre hostí. Podľa prevažujúceho oficiálneho názoru je to mauzóleum, ktoré postavil Šáhdžahán na pamiatku svojej ženy Mumtázmahal. Taj Mahal stavalo až 15 rokov vyše 20 000 remeselníkov z celej južnej, strednej a východnej Ázie. Stavebný materiál bol dopravený z celej Indie a Ázie, na stavbe

:: INDIA V KOCKE ::

Štátne zriadenie_ republika
Hlavné mesto_ Nai Dillí
Rozloha_ 3,2 mil. km²
Počet obyvateľov_ 1,2 mld.
Úradný jazyk_ žiadny, tvrdí Wikipédia, ale používaným jazykom je hindčina a angličtina
Mena_ Indická Rupia
Náboženstvo_ hinduizmus, budhizmus
Víza_ Indická vízová politika je veľmi prísna, na veľvyslanectve treba predložiť letenku a osobne sa stretnúť s veľvyslancom. Buďte slušne oblečení!
Očkovanie_ Povinné očkovanie sa nevyžaduje. V Indii si však musíte dávať pozor na potraviny a vodu z nepoznaného zdroja.
Iné informácie_ V gastronomickej sfére sa Indovia veľmi ľahko urazia, keď im nedáte prislúchajúci tringelt. Väčšinou postačí 5%. Naopak na trhu si môžete dovoliť aj zjednávať.

9





10

pracovalo takmer 1000 slonov. Do mramoru bolo zasadených 28 rôznych druhov drahokamov a polodrahokamov...
Tak, ako mnohé Indické mestá, aj Agra má svoju Červenú pevnosť. Názov pramení zo stavebného materiálu, ktorým sú červené tehly. Pevnosť bola najskôr využívaná ako vojenská základňa, neskôr ako prechodné sídlo maharadžu.

RUŽOVÉ MESTO A MASALA ČAJ

Jaipur je na indické pomery malé mesto vo vnútrozemí Indie. **Jaipur sa taktiež nazýva "ružovým mestom", kvôli jeho historickému centru, kde sú paláce postavené z oranžovo-ružových tehál**. Mesto založil roku 1727 bohatý maharadža Savái Džaj Singh II. Jaipur má 3,5 milióna obyvateľov (preto je to "malé" mesto) a je metropolou štátu Rajastan, jeho kultúrnym centrom a zároveň aj sídlom maharadžu. Súčasný maharadža má 17 rokov a nemá žiadnu reálnu moc, ale práve on a jeho rodina inkasujú všetky peniaze, ktoré turisti zaplatia ako vstupné za návštevu pamiatok. Hlavnou dominantou mesta je múzeum **Albert Hall**, postavené pri príležitosti návštevy Waleského princa Alberta Edwarda v roku 1876. Najskôr mala budova slúžiť ako radnica alebo vzdelávacie centrum. Dnes v múzeu nájdete zbierky zbraní, kníh, váz, ale aj egyptských sošiek, sarkofágov či čínskeho šatstva.

Ďalšou významnou pamiatkou mesta je **Veterný palác**. Palác slúžil maharadžovým ženám predovšetkým na to, aby mohli sledovať život na ulici. Budova bola kedysi zdobená zlatými výčnelkami, no Angličania ich pri svojom odchode z Indie všetky pobrali, ako nám s výčitkou v hlase povedal náš sprievodca.

Jaipur sa rozkladá v doline medzi pahorkami a aby významom nezaostalo za ostatnými mestami, sú tu rovno **tri pevnosti: Jaigarh, Nahargarh a Amer**, spomedzi ktorých je najvýznamnejšia tá posledná. V nej sídlil počas letných mesiacov maharadža, spolu so svojimi ženami. **Najviac žien mal maharadža Pratap Singh – až dvanásť. Za prvou a obľúbenou chodil maharadža sám, tie ostatné o jeho priazeň hrali šach.** ☺

Na turisticky obľúbených miestach si dávajte pozor na vreckárov a aj na teenagerov, najmä na dievčatá, ktoré sa z vás budú snažiť vymámiť telefónne číslo. Nezistili sme, za akým účelom, no vaša prezývka na sociálnych sieťach im stačiť nebude. Aj toto sa vám môže stať pri návšteve pevnosti Amer...

Ďalším klenotom mesta je **Jantar Mantar**, observatórium postavené maharadžom Jai Singhom. Súčasťou observatória sú aj **obrovské slnečné hodiny, ktoré merajú čas s presnosťou na dve sekundy**. Postavené boli v prvej polovici 18. storočia.

Niektorým by mohli pripomínať skôr skateboardovú u-rampu. Jaipur je známy aj opracovávaním drahokamov a výrobou šperkov, keďže sa v jeho blízkosti nachádzajú náleziská zafírov a diamantov. Prakticky na každom druhom rohu tu zahliadnete klenotníka, či prípadne krajčíra, ktorý vám s radosťou ušije oblek ako od Armaniho, keďže jeho dedo sa uňho učil šiť. Takže, ak sa z Jaipuru vrátite s oblekom posiatym briliantmi, nikto sa vám nebude čudovať ☺.

Rovnako silným koloritom mesta, ako sú vzácne historické pamiatky, je aj neobyčajný **masala čaj**, bez ktorého by ste si atmosféru Indie nemohli užiť. **Je slaný, sladký a štipľavý zároveň.** Napriek všadeprítomným horúčavám sa tu teplý čaj zo zmesi korení a mlieka pije v ktorúkoľvek dennú dobu. Masala čaj je veľmi chutný a prekvapujúco osviežujúci. Spravia vám ho v reštaurácii, ale aj na ulici, pokiaľ na to máte žalúdok. My sme to vyskúšali a neoľutovali sme.

INDIA NA JAZYKU

„Koľko ľudí, toľko chutí", hovorí staré známe príslovie. V Indii to platí hneď trojnásobne. Najzákladnejšou potravinou je tu samozrejme ryža, no pri nej to len začína. Ak máte chuť na takmer klasické rizoto zo školskej jedálne, dajte si Byriani. Ak sa chcete utopiť v mori paradajkovej omáčky, dajte si Masala curry a ak máte chuť na nejakú pečené kurča v špeciálnej Tandori peci, Chicken Tikka vás milo prekvapí. Charakteristickou vlastnosťou Indickej kuchyne je štipľavosť. Pre vaše vlastné bezpečie odporúčam len mierne štipľavú variantu jedla, inak ho buď vôbec nedojete, alebo ho budete cítiť aj na druhý deň. ☺ Dôležitá rada:

Aj keď sa väčšina Indických jedál tvári na prvý pohľad veľmi zdravo, kuchári nešetria olejom. Sám som absolvoval kurz Indickej kuchyne a toto zistenie ma nemilo prekvapilo.



11

1_ Indka v červenom "sári", tenkom kuse látky, omotanom okolo celého tela.

2_ Taj Mahal, takzvaný ôsmy div sveta, je počas západu slnka skoro taký magický, ako Spišský hrad. ☺

3_ Múzeum Albert Hall v Jaipure, postavené na oslavu príchodu Waleského princa.

4_ Typický kočovnícky slum z periférie Jaipuru. Wi-Fi vnútri asi nenájdete.

5_ Gigantická U-rampa Jantar Mantar zároveň meria čas! Skejťáci aspoň budú vedieť povedať doktorovi, kedyže to presne spadli. ☺

6_ Pevnosť Amer Fort, najväčšia pevnosť v Jaipure a letné sídlo maharadžu.

7_ Dillí je veľmi rušné mesto, a to v ktorúkoľvek dennú, či nočnú hodinu.

8_ Zaklínač hadov je v Indii bežné povolanie. Po pol hodine na miestnych cestách skonštatujete, že je rozhodne bezpečnejšie, ako napríklad taxikár.

9_ Z týchto okien Veterného Paláca pozorovali aristokratické paničky životy bežných ľudí. Dnes sa táto činnosť nazýva "stalking".

10_ Deti sú tu všade, na ulici sa učia, hrajú, a aj sprchujú.

11_ Typické indické jedlo – Paneer Butter Masala – kravský syr v paradajkovej omáčke s množstvom korenín. Pozor, štípe!

Napriek tomu sú výsledné jedlá mimoriadne dobré a indická kuchyňa patrí k tým najoriginálnejším na svete.

LEN PRE DOBRODRUHOV?

Ak ste teda dobrodružný typ, nebojíte sa pavúkov, myší, či švábov, horúčava je váš priateľ a máte silný žalúdok, potom je India tým pravým miestom pre vás. Pokiaľ nie, nevadí. India je predsa len siedma najväčšia krajina na svete a rozhodne tu každý turista nájde kúsok pre seba. Či už sa chcete venovať mestskej turistike, objavovať Himaláje, nečinne ležať na pláži, cvičiť jogu, dopriať si retreat v Ashrame, či relax v ajurvédskom centre, potešiť svoje chuťové bunky, modliť sa v chráme Mahatmu Gándhího alebo sa spolu so státisícmi Indov kúpať v Gange, to všetko nájdete v Indii.

V neskutočnej Indii.

5 JAZYKOV LÁSKY

Ktorým hovorí ten váš?

text_ KIWI foto_ Shutterstock

Väčšinou to nie je ani drahým vínom, ani kulinárskou večerou, keď prežijeme rande snov. Oveľa viac to býva pocit silného súzvuku a hlbokého porozumenia, ktorý nás tak opantá. Ten prichádza vtedy, keď sme verbálne s partnerom takpovediac na jednej vlne, dokážeme sa s ním dychtivo a nenútene rozprávať dlhé hodiny...

Niekedy si partnera vyberáme s celou škálou očakávaní a nárokov, ktoré by istotne mal spĺňať. Bohatý, príťažlivý a milujúci muž však ešte nemusí nutne znamenať víťazstvo – bez symbiózy v komunikácii to totiž pokojne môže vyzerať tak, že sa o harmonickú spoluprácu snažia Číňan s Indom a nech to medzi nimi akokoľvek iskrí, ich porozumenie bude neúplné, pretože skrátka každý z nich hovorí iným jazykom lásky. Dobre, treba komunikovať – to sme počuli už nespočetne veľakrát. Napriek tomu, práve pre chybnú komunikáciu dochádza najčastejšie k rozchodom. **Stále sa väčšina z nás rozchádza preto, lebo sa naši milovaní zdajú byť po rokoch spoločného života sotva tými, ktorých sme poznali na začiatku. Ako je to vôbec možné? Jedným z dôvodov, prečo nevieme odhadnúť partnera hneď na úvod, je práve komunikácia, ktorej chýba hĺbka.** Ak sa roky točia všetky partnerské debaty okolo peňazí, bývania, detí a práce, potom len ťažko načrieme partnerovi a jeho charakteru pod povrch. **Zdravá komunikácia teda odhaľuje dosiaľ nepoznané.** Tým vzťahy uvoľňuje a dodáva im nový rozmer dôvery a úprimnosti.

ROZHOVORY SPÁJAJÚ

Nie vždy máme náladu na partnerove reči a je to tak v poriadku. Dôležité však je vybudovať si popri priestore pre seba aj priestor pre spoločné chvíle s partnerom, pretože podľa najnovších výskumov sú to práve hlboké rozhovory, ktoré vzťahy utužujú. A ako to má vyzerať v praxi? V žiadnom prípade sa netreba nútiť do konverzácie, keď máte myšlienky ešte pri úlohách v práci, alebo vás trápi migréna. Vaša nesústredenosť a nálada na bode mrazu by mohli partnerovi miesto záujmu signalizovať pravý opak. Navyše, ak partnera nepočúvame



a len ho necháme vyrozprávať sa s našim občasným prikývnutím, časom nás odhalí a spustí sa tým celá tá nepodarená kaskáda krívd a výčitiek. Preto, ak sa na rozhovor necítite, úprimne to priznajte. A hneď, ako si užijete svoj osobný čas v tichu, sa k svojej polovičke vráťte a dajte jej vedieť, že ste opäť tam, ochotná venovať jej celú svoju pozornosť. **Vypnite televíziu, zapáľte sviečku a otvorte fľašu vína – tak dáte mužovi jasný signál, že sa mu nechcete venovať len 15 minút, ale že mu patrí celý večer a navyše sa na debatu s ním tešíte.** Ak ste obaja pracovne vyťažení, bude dobré, keď pre svoje spoločné debaty vytvoríte pevný priestor, vybudujete si tak pozitívny zvyk, ktorý bude váš vzťah udržiavať v rovnováhe. Nemávnite nad tým rukou. Ak vám na partnerovi skutočne záleží, verte, že je to práve úprimná komunikácia, ktorou sa mu dostanete pod kožu a toto oceníte najmä vtedy, keď sa vo vzťahu vyskytnú ozajstné problémy, s ktorými sa vám partner namiesto utajovania zdôverí.

ZABUDNITE NA "SMALLTALK"

„Hlavne nič nerieš a radšej to nerozoberaj!", takúto radu do života sme počuli už asi všetci. Zdá sa nám byť logické, že šťastné vzťahy sú postavené práve na "easy-going" povahách, pretože dokopy nič neriešia a žijú tak akosi poľahky. Odborníci však hovoria, že opak je pravdou. Nespokojnosť, frustráciu, strach z opustenia či z nedostatku lásku skrývajú pod povrchom aj tí najväčší optimisti a povrchným "smalltalkom" sa od nich akurát tak snažia odpútať pozornosť. Zdravá partnerská debata by teda rozhodne nemala byť postavená na rečiach o počasí a vianočných darčekoch, mala by byť naopak tematicky neobmedzená, aby obaja partneri cítili absolútnu slobodu

zdôveriť sa s čímkoľvek. **Všetci vieme, že to "čokoľvek" vie byť veľakrát veľmi osobné, temné, nepríjemné a možno aj zahanbujúce. No práve milujúci partner by mal byť ten, ktorý nás bude objímať so všetkým, čo k nám patrí. Vo vzťahu je úplne v poriadku odhaliť sa viac, ako ste zvyknutí.** Emocionálne priznania dokonca vzťahy utužujú, a tak moderná psychológia radí hovoriť doma aj o citovo nabitých zážitkoch, nech už sú aktuálne alebo pochádzajú z minulosti či z detstva. Samozrejme, nemusíte na prvom rande podstupovať kompletný duševný striptíz, ale partnerovi, s ktorým ste dlhodobo, by ste naozaj mali odhaliť celých seba v plnej svojej pestrofarebnosti, nahote a kráse. Platí to aj pre mužov, ktorí s tým často mávajú problém, lebo okrem toho, že sú spoločensky naučení bolesť neukazovať a schovávať ju za silácku pózu, ešte aj komunikujú úplne inak ako ženy.



MUŽI TO CHCÚ INAK

Experti zistili, že ak žena hovorí nahlas, dlho a rýchlo, muž po chvíli úplne "vypína". Nemôžeme za to chlapov obviňovať, pretože komunikačnú výbavu majú biologicky úplne inak nastavenú ako ženy. Zatiaľ čo tú ženskú si môžeme predstaviť ako osemprúdovú cestu, tá mužská predstavuje skôr jednosmerku. Rozdiely nachádzame aj v témach. **Zatiaľ čo ženy sa bavia s druhými ženami predovšetkým o emóciách, muži ostávajú verní faktom, pričom platí pravidlo: hlavne jasne a stručne. Ak chcete so svojou mužskou polovičkou viesť duchaplný rozhovor, stavte na jasné formulácie a zrozumiteľnosť.** Ak sa vám zdá, že s tým svojím partnerom vediete večne len jalové reči a už by ste mu konečne chceli nahliadnuť do vnútra, aj tu prináša moderná psychológia radu – **vezmite svojho partnera na miesto, ktoré v ňom vyvolá city.** Prechádzajte sa v meste, v ktorom vyrástol, navštívte



školu, ktorú navštevoval, zaveďte ho na sídlisko, kde viete, že trávil detstvo. Prechádzka po týchto miestach v ňom prebudí spomienky a váš partner bude oveľa viac otvorenejší. Nostalgickú konverzáciu podporí uvoľnená atmosféra, jedenie pečených gaštanov či krátka zastávka na horúce presso. Muži sa tiež cítia príjemne, keď sa môžu trochu vyspovedať, musia však cítiť stabilitu a bezpečie, istotu, že čokoľvek povedia, bude chápané a vypočuté so záujmom.

5 JAZYKOV LÁSKY

Niekedy je až neuveriteľné, ako dlho sme vo vzťahoch konfrontovaní s hádkami a neporozumením rovnakého druhu, hoci sa tak veľmi snažíme o pravý opak. Koreňom problému býva najčastejšie **odlišný jazyk lásky** oboch partnerov. Podľa doktora Gary Chapmana, ktorý o jazykoch lásky napísal celú knihu, poznáme 5 základných spôsobov, ktorými nám naši partneri hovoria, že nás milujú. Nie vždy sú to ruže a kvetnaté vyznania, môžu to byť jednoduché činy, ktoré ani neregistrujeme, a práve preto v nás môže niekedy vzniknúť pocit nedostatku lásky, ktorý, hoci je iracionálny, vyústi do našej nespokojnosti a nepohody vo vzťahu.

1 POVZBUDZOVANIE

Ak vás má niekto naozaj rád, snaží sa vás povzbudiť v tom, čo robíte. Možno máte práve takého partnera, ktorý síce nevie, kedy oslavujete meniny, ale za to sa vás snaží povzbudiť a motivovať na ceste za lepšou prácou, zdravím alebo jednoducho v čomkoľvek, čo robíte. Mužovi ako je tento nemusíte prízvukovať, že máte dnes v práci náročný hodnotiaci pohovor, v ktorom sa budete snažiť presvedčiť nadriadených o tom, aby vám dali vyšší plat, pretože práve on vás k tomu namotivoval a s napätím čaká, či sa vám to podarí. Povzbudzovanie je silný jazyk lásky, pretože **muž, ktorý povzbudzuje, nežiarli na úspech svojej partnerky,** ale teší sa z neho možno ešte väčšmi ako ona a teda jej úprimne praje, aby bola šťastná.

2 SPOLOČNE STRÁVENÝ ČAS

Ďalším jazykom lásky je partnerova túžba tráviť s vami čo najviac času. Vyhľadáva vašu prítomnosť a starostlivo vyberá spoločný program. Tento muž možno neoplýva tučným kontom a možno mu príliš nejdú ani reči o vašom kariérnom postupe, ale je s vami úprimne rád a zo všetkého najradšej s vami prežije každú voľnú chvíľu, bude vás škrabkať na chrbte, zatiaľ čo spolu budete sledovať seriál a so zanietením príde v piatok s jasným návrhom na víkend. **Má vás rád, cíti sa s vami dobre a vašej prítomnosti sa nevie nabažiť.**

3 DARY

Muž, ktorý možno neinvestuje toľko energie do spoločne stráveného času, ale **tým, že vás kedykoľvek poteší maličkosťou alebo romantickým darom, sa vám takisto snaží dať najavo, že ste preňho dôležitá.** Pozorujte maličkosti, ktorými vás obdarúva. Je to šál, o ktorom ste básnili? Šaty, v ktorých vás chce večer pomilovať? Alebo napríklad župan či milá lampa na nočný stolík, aby ste sa cítili aj bez neho bezpečne a nebáli sa? Možno je to len kvet alebo čokoláda, či obľúbený film, čo dostanete len tak z lásky – bez toho, že by na to bola zvláštna príležitosť.
Z darov sa dá veľmi pekne vyčítať, aké miesto v živote partnera zastupujete.

4 SLUŽBY

Možno, že si správneho chlapa predstavujete ako záchrancu, ktorý priletí ako Superman vždy, keď máte v domácnosti pohotovosť. Treba vymeniť žiarovky, vyčistiť odtok, natrieť pánty na dverách či namoriť terasu? Tento muž príde a s radosťou prevezme svoju mužskú rolu tým, že vám opraví v dome, čo treba. **Jeho činy hovoria: „Mám ťa rád, a tak sa ti snažím pomôcť všade, kde sa to dá."** Tento muž však nečaká na vaše opakované výzvy a prosby, ale ak vidí problém, pustí sa do jeho riešenia, pretože naozaj chce. Možno vám dotiahne vodovodný kohútik, keď práve nie ste doma. Nejde mu o to, aby demonštratívne ukazoval, aký je šikovný. Má vás úprimne rád a chce vám pomôcť.

5 DOTYKY

Hladkanie, láskanie, bozky, objatia a vášnivé milovanie. Asi najjednoznačnejší jazyk lásky, ktorý veľmi dobre poznáme, nebýva však pravidlom. Veľakrát sme vo vzťahoch s mužmi, ktorí sú natoľko unavení z práce, že na milovanie ani nepomyslia a na verejnosti nezvyknú prejavovať nežnosti. Vtedy sa žena musí o to viac snažiť vytvárať príjemnú, uvoľnenú a intímnu atmosféru, v ktorej jej partner konečne odhodí ochranný pancier a odovzdá sa romantike a vášni. **Nič však nie je romantickejšie ako muž, ktorý dáva žene bozk na čelo, objíme ju v ťažkej chvíli, drží ju aj po rokoch za ruku, alebo ju hladká, kým ona spí.** To pravé milovanie od srdca prebieha voľne a prirodzene, s absolútnym odovzdaním a s ohľadom na partnerkino blaho. Aj keď sú dotyky tým najtransparentnejším jazykom lásky, netreba zabúdať na to, že nie sme všetci z jedného cesta a že mnoho mužov vyjadruje "mám ťa rád" celkom iným jazykom...



AKÝM JAZYKOM LÁSKY HOVORÍ VÁŠ PARTNER A AKÝM VY?

Možno ste prišli na to, že to s vaším vzťahom nie je až také zlé, len sa vám doposiaľ možno partnerove citové vyznania nepodarilo dešifrovať. Možno k vám jasne hovorí, avšak nie slovami, ale darovaným kvetom, vymenenou žiarovkou, porozumením a podporou, či spoločne stráveným časom. **Ak si však partnera ešte len vyberáte, bolo by najlepšie nájsť si takého, ktorý bude hovoriť rovnakou rečou ako vy. Darmo vám bude priateľ opravovať vodovod, keď vy túžite po romantickej večeri a darmo vás bude iný hladkať a láskať, keď vy chcete, aby sa konečne pozrel na pokazenú žehličku.** Nezabudnite, že láska sa nielen prijíma ale aj dáva. Rovnako sa môžete aj vy opýtať svojho muža, čo by ako vyznanie očakával od vás. Možno je to vyžehlená košeľa, teplá večera, možno maškrta, ktorú mu kúpite cestou v potravinách a možno erotická masáž. Pozorujte, pri ktorej činnosti sa mu najviac rozžiaria oči a možno spolu s jeho jazykom lásky náhle objavíte aj stratenú iskru vášho vzťahu.

ZHOĎTE OPTIKU MINULOSTI

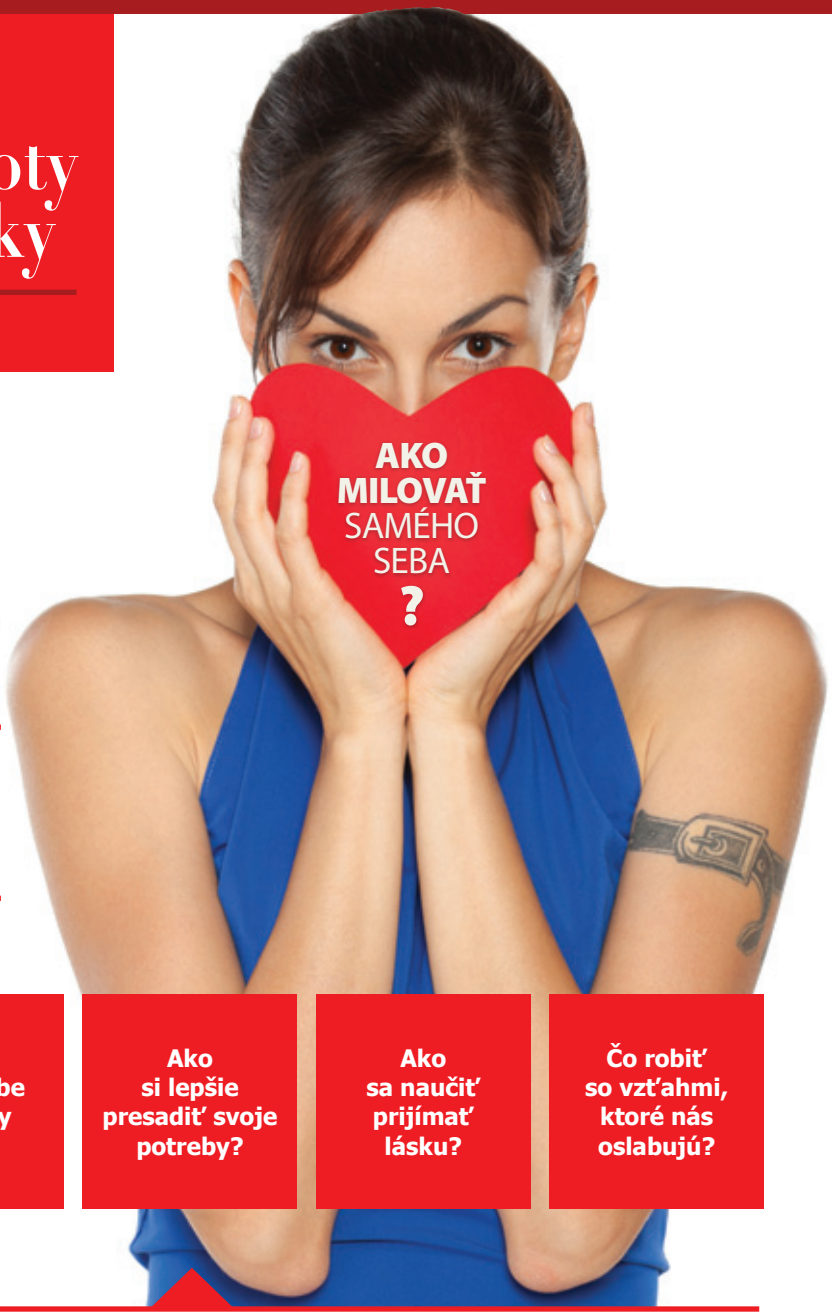
Komunikácia viazne aj vtedy, keď do partnera a do vzťahu projektujeme svoje nevyliečené rany z minulosti. Možno sme mali neharmonický vzťah s ex-priateľom, a preto sme dnes tak trochu nedôverčivé a neveríme, že by nás naozaj niekto mohol milovať také, aké sme. **Po nespočetných zraneniach v medziľudských vzťahoch sa ženské (ale aj mužské) srdce dokáže uzavrieť a nechce vpustiť dnu žiaden hrejivý cit. Je to preto, že plné odovzdanie sa partnerovi ide ruka v ruke s rizikom, že sa opäť zraníme.** Ak sa vás práve tento scenár týka, urobte novoročný krok vpred a vyliečte svoje zranené srdce. Pretože so zavretým srdcom sa váš partner bude môcť uštvať, aby vám svoju lásku dokázal, vy ju aj tak neuvidíte. Kúpi vám darček a vy si všimnete len to, že nekúpil presne to, čo ste chceli, z čoho usúdite, že jeho láska k vám má ešte medzery. Alebo urobí večeru, ktorá vám nesadne a vy si budete nahovárať, že to zbabral, lebo mu na vás dostatočne nezáleží. Ak máte zavreté srdce, lásku svojho partnera nikdy nepocítite, je jedno akými všetkými kanálmi vám ju bude vysielať. Možno by stálo za to načrieť do svojho vnútra a spýtať sa samej seba, prečo si nedovolíte vidieť, vnímať a najmä prijímať lásku. Možno vás myšlienky zavedú späť do spomienok z detstva, kedy sa vám váš prísny otec nedokázal venovať, alebo bol príliš chladný a vám tak chýbal hrejivý dotyk. Nech už sa z útrob vášho podvedomia vynorí čokoľvek, rozhodnite sa opustiť starú optiku a pracujte na tom, aby ste sa dokázali znova emocionálne otvoriť, dôverovať láske a mužom. Uvidíte samé, aké veľké zmeny sa začnú okolo vás diať. Svet okolo seba uvidíte novými očami a vaše otvorené srdce dokáže vnímať všetky odtiene citov. Tým že pustíte bezvýhradnú lásku do svojho srdca, budete sa cítiť nielen úžasná a milovaná, ale dokážete aj omnoho viac emócií zdieľať a dávať! •

Kurz sebahodnoty a sebalásky

5. 3. 2016

ZDRAVÁ SEBAHODNOTA A SEBALÁSKA je predpokladom nášho osobného šťastia a spokojnosti.

MÁM SA RADA?!



- **Ako odhaliť svoje najlepšie vlastnosti?**
- **Ako mať k sebe pozitívny vzťah?**
- **Ako si lepšie presadiť svoje potreby?**
- **Ako sa naučiť prijímať lásku?**
- **Čo robiť so vzťahmi, ktoré nás oslabujú?**

To všetko sa dozviete na kurze osobnostného rozvoja SEBAHODNOTA A SEBALÁSKA pod vedením skúsenej psychologičky a motivačnej trénerky.

Termín: 6. marca 2016 v Bratislave
Cena: 90 €/osoba, **Bonusová cena pre 2 osoby:** 150 €
Prihláška: do 15. februára 2016 na horoskopy@alternativ.sk
Kurz je obmedzený na max. **15 účastníkov**.
+ darček: ročné predplatné časopisu Horoskopy&Lifestyle

HOROSKOPY & LIFESTYLE



Príroda pozná riešenia

text_ j. t. foto_Shutterstock

Plet’ a zima?



Pokožka je najväčší orgán ľudského tela. Problematická pokožka býva spravidla zrkadlom toho, že vylučovacie procesy v organizme neprebiehajú tak, ako by mali. Hoci mnohí nevidia priamu súvislosť so stravou či životosprávou, práve tu je často kameň úrazu. Mliečne výrobky, časté konzumovanie mäsa alebo jednostranná strava môžu byť príčinou mnohých neželených kožných prejavov.

VYLUČOVANIE A POKOŽKA

Keď zlyháva bežné vylučovanie a telo má vyčerpané rezervné "odpadové priestory" začne toxíny vylučovať pokožkou. To býva často spojené aj s nádchami, ktoré často pripisujeme prechladnutiu. Omyl, pri každom ochorení – aj pri nádche – platí; že na jednej strane je pôvodca (mikroorganizmus), na druhej vhodná živná pôda (odpadom zanesené telo) sprevádzaná slabým imunitným systémom. Práve v chladných zimných mesiacoch sa zvyšuje pravdepodobnosť nádchy, ale aj kožných problémov, pretože v našom okolí je viac pôvodcov a súčasne konzumujeme viac jedál prispievajúcich k zaneseniu tela odpadom...

ÚLOHA VODY

Voda má v našom tele regulačné a transportné funkcie a odvádza odpadové látky. **Ak máme nedostatok vody, zlyháva zásobovanie buniek i "odvoz odpadu" – sme náchylnejší na ochorenia, naša pleť je vysušená a dokonca vyzeráme staršie.** Účinná liečba nádchy i rôznych dermatitíd začína teda ráno čistou vodou (nie čajom či kávou!). **Pije sa vlažná hneď po zobudení v priebehu 10-15 minút pol litra až liter nalačno.** Ak vám voda veľmi nechutí, môžete si do nej pridať pár kvapiek citrónu...

DOMÁCE ČAJE NA DOPLNENIE ŽIVÍN

Potraviny, ktoré sú dostupné v obchodných reťazcoch, majú dnes oveľa nižšiu výživovú hodnotu ako tie, ktoré sa doma pestovali pred sto rokmi. Preto majú pri náprave zdravia v lete i v zime opodstatnenie potravinové doplnky. Pre telo sú najprijateľnejšie v tekutej forme – ich vstrebateľnosť a účinnosť je vysoká. Či už zvolíte **šípkový čaj na posilnenie, lipový čaj alebo čaj z kvetov bazy čiernej na podporenie potenia,** určite obohatíte svoj zimný jedálniček o dôležité živiny. Skúšali ste v zime niekedy **domáci ovocný čaj?** Urobíte ho v priebehu niekoľkých minút. Aj deťom tieto čaje veľmi chutia – sú zdravšie, príjemne prehrejú organizmus a často nahradia i túžbu po sladkom. Domáce ovocné čaje sú skvelou alternatívou ku komerčne vyrábaným džúsom a čajom. Majú jemnú chuť, na ktorú si ľahko zvyknete. **Obsahujú viaceré vitamíny, minerály či iné biologicky hodnotné látky v prirodzenej podobe.** Zmeniť chuť takéhoto nápoja je možné pridaním zimných korenín klinčeka, škorice, alebo aj pridaním kúska exotického ďumbiera či ananásu. Chuť zmení i dosladenie troškou medu či hnedého cukru. Fajnšmekri z radov dospelých akiste odskúšajú aj pridanie pár kvapiek rumu, či niektorého bylinného likéru. Ak sa trafia do mixu chutí, pripravený čaj zmizne raz-dva...
Významný prínos pre zdravie majú tiež prípravky s **výťažkami z rakytníka – rakytníkový sirup alebo čistá rakytníková šťava** (v bio kvalite) okrem vitamínov sú tiež zdrojom komplexu flavonoidov, ktoré okrem toho, že sú veľmi užitočnými antioxidantmi, tiež zosilňujú pozitívny a potláčajú negatívny účinok zložiek našej potravy.

ČO NA PLEŤ?

V zimných mesiacoch sa prejavuje na ľuďoch i dlhodobý pobyt v extrémnom prostredí – ústredným kúrením vysušený vzduch v bytoch odčerpáva vlhkosť z textílií i z nás a k suchej pokožke je už len krôčik. Úbytok tekutín z povrchových vrstiev pokožky spôsobuje i čas strávený v mrazivom počasí – pokožka vysychá a praská. Takmer všetci výrobcovia prírodnej kozmetiky majú v sortimente niekoľko špeciálnych prípravkov, ktoré stoja za pozornosť





v chladných zimných dňoch, keď pokožku poteší doplnková ochrana... Prírodná kozmetika pokožke pomáha obsiahnutým spektrom prírodných zložiek. Na obdobie chladných a sychravých dní má riešenia v podobe **kvalitných ochranných balzamov a krémov na báze prírodných voskov a olejov.** V tomto období sa viac než inokedy predáva napríklad univerzálny citrusmi voňajúci **Pleťový krém s bylinkami od Weledy (SkinFood)** alebo **Wind und Wetter balsam od Alverde.** Oba sú výživné, mastnejšie, dobre chránia pleť, krk, ruky i nohy.

Do výrazne náročnejších podmienok na hory alebo do sychravého studeného počasia sú vhodnejšie balzamy. **Nechtíkový ochranný balzam** od Weledy je určený síce na citlivú pokožku detí, používajú ho však často i dospelí s citlivou pleťou. Pod názvom **Coldcream** (Weleda) sa skrýva zasa krém – balzam so zložením veľmi podobným jednej z **receptúr kráľovnej Kleopatry** – používa sa nielen na ochranu pred horúcim vzduchom púšte, ale tiež pred chladom mrazivého vzduchu alebo vody. Veľmi dobré skúsenosti s ním majú dokonca aj vyznávači extrémnych zimných športov. Obsahuje mandľový olej, olej z podzemnice olejnej, včelí vosk, glyceridy mastných kyselín a prírodnú hlinku, ktoré premasťujú suchú pokožku, redukujú straty jej vlhkosti, zlepšujú jej pružnosť a umožňujú prirodzenú regeneráciu. Oba balzamy prospejú tiež popraskanej pokožke rúk, kolien i lakťov. Coldcream je možné vďaka ideálnemu zloženiu použiť i ako výbornú pleťovú masku po slnení na svahu.

NAJCITLIVEJŠIE SÚ PERY

Pokožka pier a okolia očí je extrémne jemná a citlivá, preto je jej reakcia na chlad, slnečné žiarenie a vietor omnoho intenzívnejšia. Keďže pokožka na perách je veľmi tenká a umožňuje pomerne rýchle prenikanie látok do tela, stojí za úvahu vyberať naozaj prírodnú ochranu. Teda nie voňavé lacné produkty na báze ropy, ale drahšie prírodné riešenia. Na tomto sa naozaj neoplatí šetriť. Skúsenosti spotrebiteliek ukazujú, že bežné tyčinky na pery vyvolávajú "závislosť". Pery stratia svoje prirodzené vlastnosti, sú čoraz suchšie aj napriek ošetrovaniu a sú trvalo odkázané na celoročnú ochranu. **Tyčinky na ochranu pier na báze prírodných voskov** (včelí, karnaubský a pod.) splnia očakávania ochrany v zime i v lete. Mnohé majú vďaka vhodnej kombinácii použitých zložiek aj prirodzený ochranný faktor. A to všetko bez použitia syntetických zložiek! Vybrať si môžete medzi výrobkami známych prírodných značiek - Lavera, Weleda, Logona, Sante, Saloos, Nobilis Tilia,... Medzi tie kvalitnejšie z nich patrí napríklad **Everon** (Weleda) – tyčinka na pery s ochranným faktorom 4 a príjemnou nevtieravou vôňou kombinácie ruže a vanilky.

Keď sa vrátite z chladnej prechádzky alebo z lyžovačky, spomeňte si tiež na **regeneráciu okolia očí.** Maličký celostný očný krém z divých ruží (Ružový intenzívny očný krém Weleda) alebo Liftingový očný krém granátové jablko (Weleda) by nemal chýbať v žiadnej batožine. Ten z ruží nielen upokojuje, ale aj posilňuje zrak vďaka extraktu z očianky. Ak sa rozhodnete počas zimy dopriať pokožke okolo očí ozdravnú kúru, skúste Argánový bio olej (Saloos) alebo 7-dňovú vyhladzujúcu kúru s ružovým olejom (Weleda).

STUDENÉ KONČATINY A CHLAD V PODBRUŠKU

Iným problémom chladných mesiacov bývajú studené končatiny, problémy s močovým traktom a chlad v podbrušku, ktorý má za následok mnohé gynekologické problémy. Studené ruky i nohy je možné najjednoduchšie zahriať kúpeľom. **Striedavý kúpeľ nôh** v teplej a vlažnej vode podporuje prekrvenie a zlepšuje kondíciu. Pridaním prírodného **kúpeľového mlieka alebo soli s rozmarínom** (Cereus, Weleda) možno výrazne prispieť k ich prepleniu a pravidelnou kúrou aj zlepšiť celkový stav organizmu. **Sedavý kúpeľ** s prídavkom rozmarínového kúpeľového mlieka nielen prehreje a prekrví intímne partie tela, ale môže dokonca pomôcť **pri niektorých gynekologických a močových problémoch.**

Na zimné mesiace je tiež vhodné obmeniť

každodenné mydlo v kúpeľni za jeho rozmarínový rastlinný variant, vstávanie je ľahšie a energia akosi sama prichádza do dňa. A namiesto bežného sprchovacieho gélu použiť sprchovaciu emulziu s prírodnými vôňami citrusov alebo rakytníkovú verziu s vôňou pomarančov... Vstávanie v zime sa stane zrazu celkom príjemným zážitkom, ktorý človek rád absolvuje.

TRPÍ AJ POKOŽKA NA NOHÁCH

Práve v zime sa viac stretávame aj s problémami ako sú potiace sa nohy, hubové ochorenia medzi prstami či nadmerné rohovatenie pokožky. **Potením nôh** trpia najmä ženy pri používaní pančuchových nohavíc z umelých materiálov. Tu pomáha napríklad niektorý z **prírodných balzamov na nohy.** Nielen svojím zložením, ale často výrobcami používanou **prírodnou citrusovou vôňou.** Jeho použitie po rannej či večernej sprche a pred natiahnutím pančúch pomáha predchádzať nežiaducim následkom. Samozrejme, účinok sa prejavuje nielen u žien, ale i u mužov! Zložky balzamu na nohy pomáhajú tiež predchádzať **výskytu plesní medzi prstami i rohovateniu pokožky na pätách.** V prípade zvýšenej potivosti a výskytu plesňového ochorenia medzi prstami možno použiť na podporu liečby napríklad šalviový dezodorant s prírodnými olejmi obmedzujúcimi potenie i premnožovanie mikroorganizmov.

Príroda nám našťastie ponúka riešenia na každý problém, aj na ochranu našej pokožky v zime. Zdravie podporujúce vlastnosti včelieho vosku, výťažkov z byliniek a éterických olejov, ktoré nájdeme v mnohých prírodných kozmetických prípravkoch, dokážu človeka nielen ochrániť, ale aj podporiť jeho životnú energiu, povzbudiť organizmus či zlepšiť náladu. Využívajme preto tieto dary čo najviac a berme si z prírody pre seba to, čo naše telo a pokožka práve potrebuje.

DOMÁCI OVOCNÝ ČAJ

Pokrájané ovocie jednoducho prelejte vriacou vodou a nechajte 5-10 minút vylúhovať. Ak nepoužijete horúcu vodu, macerát za studena nechajte odstáť aspoň 2-3 hodiny. A je to!

Červené ovocie (jabĺčka, maliny, jahody) dodajú čaju zaujímavý farebný odtieň, hrušky, pomaranč, či sušené hrozienka zas vytvoria zľahka zlatistý nápoj s jedinečnou arómou. Vylúhované ovocie je možné konzumovať spolu s čajom. Ako univerzálny ovocný základ sa dajú odporúčať jablká a hrozienka, často stačí potom pridať iba pár kúskov jahôd, malín, pomaranča, prípadne zavárané čerešne, višne... a originálny nápoj je na svete. Základ môžete ľahko vytvoriť vylúhovaním šípkového čaju (pozor na zloženie – mal by byť len z čistých šípok, bez aróm).

8 PILIEROV

text_ Jana Boleková foto_ Shutterstock

Naše telo je chránené špeciálnou výbavou – imunitným systémom. Ten monitoruje pôsobenie okolia a dáva nám rôzne varovné signály. Chráni a bráni aj naše vnútorné prostredie – mobilizuje biele krvinky, NK-bunky, makrofágy, lymfocyty... Naša imunita je podmienená aktivitou imunitného systému, ktorý umožňuje rozpoznať cudzorodé látky a zneškodniť ich. Je to ochrana tela pred inváziou a škodlivými účinkami choroboplodných zárodkov. Závisí od fyziologických a genetických daností jedinca. Najviac je však ovplyvnená naším životným štýlom. Ako môžeme svoj imunitný systém udržať vo výbornej kondícii? Ako sa vyvarovať krokov, ktoré mu škodia?



VRODENÁ IMUNITA

Prvé a najdôležitejšie základy imunity získava dieťa od matky. Kolostrum sa začína tvoriť v prsníkoch už od 16. gestačného týždňa a svojím unikátnym koncentrovaným zložením v malom objeme po pôrode zabezpečuje dieťaťu všetky potrebné živiny. Je to bohatý zdroj rastových faktorov a protilátok (imunoglobulínov a mnohých ďalších imunostimulačných látok ako sú cytokíny, leukocyty, lymfokíny, laktalbumíny, albumíny, laktoferíny...). Kolostrum osídľuje sterilnú sliznicu tráviaceho systému priateľskými probiotickými baktériami a vytvára silnú imunitnú bariéru. Dojčením sa postupne buduje a vyzrieva imunitný systém dieťaťa.

IMUNITY



Materské mlieko flexibilne mení svoje zloženie s ohľadom na aktuálne potreby dieťaťa, ktoré sa netýkajú iba jeho vývojových fáz. Materské mlieko má inú kvalitu aj vtedy, keď je nejaký iný člen rodiny chorý a imunita dojčeného dieťaťa sa potrebuje posilniť, alebo keď dieťa robí prvé pokusy s chodením a často padá.

FUNGOVANIE IMUNITNÉHO SYSTÉMU

Na správnom fungovaní imunitného systému sa zúčastňuje celý rad orgánov:

- krčné mandle
- nosné mandle (do 15. roku sa úplne stratia, zdegenerujú)
- týmus (po 20. roku postupne atrofuje)
- slezina
- lymfatické tkanivo sústredené pozdĺž tráviaceho, dýchacieho a urogenitálneho traktu
- lymfatické uzliny
- kostná dreň
- Peyerove plaky v črevách

Krátkodobá disharmónia imunitného systému sa prejaví akútnym ochorením. Pri dlhodobom poklese imunity sa už začínajú rozvíjať chronické ochorenia. Imunitný systém nemusí pôsobiť iba v prospech organizmu. Niekedy z nie vždy jasných príčin sa môže obrátiť aj proti vlastnému telu a priamo ho poškodzuje. Vtedy hovoríme o autoimunitných ochoreniach.

8 PILIEROV PRE POSILNENIE IMUNITY

1 VZDUCH

Vzduch, ktorý dýchame, môžeme ovplyvniť len čiastočne. Presťahovaním sa do čistejšieho prostredia, častým vetraním miestností, udržiavaním primeranej teploty a vlhkosti v priestore, vyhýbaním sa napr. zafajčeným a klimatizovaným priestorom, ale aj frekventovaným cestám... Aktívne si môžeme pomôcť **správnou technikou dýchania** – brušné dýchanie s nádychom nosom a dvakrát tak dlhým výdychom (zlepšuje kapacitu pľúc a pomáha stimulovať imunitné bunky v nosovej sliznici), **častejšími vychádzkami do prírody** a obklopením sa zeleňou doma i na pracovisku.

2 TEKUTINY

70 % nášho tela tvorí voda. Preto je pre náš život veľmi dôležitá práve kvalita vody. Koľkí z nás pijú skutočne čistú vodu (ak vôbec vodu pijú), bez rôznych prímesí? Voda čistí naše bunky i rozvádza živiny v celom tele. Žiadny iný nápoj to nedokáže – ani káva, ani čaj, ani sýtená minerálka. **Ideálna je pramenitá voda.** Keď takáto možnosť nie je, tak je dobrým riešením aj **odstáta filtrovaná voda,** ktorá je takto zbavená chlóru a iných nežiaducich látok. Na posilnenie imunitného systému môžeme **do džbánu s vodou na pitie pridávať aj vzácne kamene** ako kryštáľ, ametyst alebo šungit.
Viete, že žalúdok denne vylúči 1– 3 litre žalúdočných štiav? Bez vody ich máme nedostatok a dôsledkom sú problémy s trávením...

3 STRAVA

Práve zo stravy si telo vyberá základné stavebné kamene pre svoj rast, obnovu a fungovanie. Ak mu nedodáme kvalitný "stavebný materiál", nemôžeme očakávať, že "stavba" (naše telo) bude pevná a vydrží dlho neporušená (zdravá). **Až 70 % ochorení vzniká v dôsledku nesprávnych stravovacích návykov a životného štýlu.** Keďže človek je živý organizmus, ťažko bude fungovať iba z "mŕtveho" materiálu – a to je každá fast foodová strava, ale aj strava z mikrovlnky, polotovary, konzervované a sterilizované potraviny, potraviny so syntetickými arómami a farbivami... Jednoducho, väčšina stravy, ktorú dnes bežne konzumujeme, už prešla toľkými procesmi a úpravami, že z jej pôvodnej výživovej hodnoty zostalo pramálo. Preto by sme mali **jesť čo najviac potravín v ich prirodzenej forme a vyberať si tie zdravšie produkty** – z domáceho hospodárstva a chovu alebo organicky dopestované. Organizmus potrebuje okrem energetických zdrojov aj živé elementy – **enzýmy.** Sú to látky bielkovinovej povahy, ktoré sa podieľajú na spúšťaní a regulovaní nepredstaviteľného množstva biochemických reakcií v našom tele. Pri ich dlhodobom nedostatku začne telo pomaly chradnúť. Organizmus si ich nevie všetky sám vyrobiť, je závislý od ich vonkajšieho príjmu. Sú stabilné do 40°C, pri vyššej teplote sa rozkladajú, ničia. **Nachádzajú sa v surovej zelenine a ovocí, ale aj v prirodzene prekvasených produktoch (kyslá kapusta, jablkový ocot, Ume ocot, pickles), zelených potravinách, riasach a klíčkoch.**
Prvý kontakt dieťaťa s prirodzenou výživou začína hneď po narodení. Je ním materské mlieko, ktoré je svojím zložením unikátne a presne "namiešané" pre dané dieťatko, v danom okamihu, podľa jeho potrieb. **Materské mlieko obsahuje všetky základné zložky pre rozvoj organizmu a medzi nimi aj množstvo enzýmov.** Nie je ničím nahraditeľné.
Po období výhradného dojčenia (cca 6 mesiacov) prichádza prechodné obdobie, kde sa popri pokračujúcom dojčení začínajú postupne pridávať rôzne druhy príkrmov. Do troch rokov veku dieťatka sa tak vytvára základ jeho stravovacích návykov na zvyšok života. Ak sa v tomto období všetko dokonale prevára (lebo nás strašia nejaké mikróby alebo ťažšia stráviteľnosť), dieťa nespozná prirodzenú chuť potravín. Je namieste sa neskôr hnevať, že nechce jesť zeleninu a mnohokrát ani ovocie?

PRIRODZENÁ STRAVA

Základné kamene zdravého stravovania tvoria zelenina, ovocie, orechy a olejnaté semená, obilniny a strukoviny. Uprednostnením sezónnej zeleniny a ovocia, najlepšie z oblasti, v ktorej žijeme, získame skvelý zdroj živín i enzýmov. Prídavkom zo širokej škály čerstvých byliniek (bazalka, petržlen, zeler, rukola, ligurček, stévia, koriander, kôpor, šalvia, tymián, materina dúška, yzop, medovka, mäta, oregano, majorán, rozmarín, saturejka), alebo aj menej známych zelených vňatí či kvetov divo rastúcich rastlín (žihľava, medvedí cesnak, skorocel, hluchavka, púpava, slez, sedmokráska, kapucínka) spoznáme nové delikátne chute a vône jedál. Zaradením zriedka konzumovaných obilnín (ovos, jačmeň, raž, naturálna ryža) a strukovín (fazuľa, šošovica, hrach, sója) rozšírime jedálniček ďaleko za hranice našej predstavivosti. Veď len fazule je na svete viac ako 300 druhov! Spestriť si ho môžeme aj menej známymi či zabudnutými druhmi (špalda, pohánka, pšeno, amarant, quinoa, cícer, bôb, azuki,..). Rôzne druhy neupravovaných orechov (vlašské orechy, lieskovce, mandle, ale aj kešu, para, pistácie, makadamové) i olejnatých semien (slnečnica, mak, tekvicové jadrá, sezam, konopné semienka, chia) ponúkajú tiež široké využitie pri príprave hodnotnej prirodzenej stravy. Nie solené či pražené!

Aj stratené čaro klíčenia semienok (žerucha, reďkovka, horčica, alfalfa, mungo) prinesie obohatenie v rovine života i chuti jedla, najmä v zime. Príroda nám ponúka aj ďalšie lahôdky - čučoriedky, lesné maliny a jahody, morušu, oskorušu, zo záhrad tiež pestované zemolezy, aróniu, rakytník, mišpuľu, muchovník, jarabinu, drieň či dulu a mnohé ďalšie.

Pri dnešnom konzumnom spôsobe života, takmer neobmedzenej dostupnosti polotovarov, prebytku často protichodných informácií a aj masívnej reklame, sa naozaj môže javiť ako nemožné prijímať denne 70 – 75 % potravy v prirodzenom stave. Približne toľko potrebuje človek na optimálne udržanie vitality a zdravia. Hoci je dnes v moderných krajinách až nadbytok ľahko dostupných potravín, väčšina populácie trpí podvýživou v dôsledku nevhodného výberu potravín a ich zlej kvality...

Ak sa budeme stravovať zdravo a vyberať si kvalitné potraviny v ich prirodzenej forme, potom aj náš imunitný systém bude fungovať omnoho lepšie. Dôležité je nezaťažovať tráviaci systém, ktorý potom musí spotrebovávať veľké množstvo energie na trávenie a popri tom sú ochromené aj biele krvinky – naši bdelí imunitní strážcovia. Trávenie najviac zaťažuje rafinovaná biela múka a biely cukor, živočíšne potraviny, stužené tuky, hotové jedlá, jedlá s prísadou umelých farbív a konzervačných látok, jedlá z mikrovlnky, mrazené produkty a alkohol, ktorý patrí medzi nervové jedy.

Na druhej strane prirodzene sa vyskytujúce **glukány** stimulujú základné obranné systémy. Pozitívne vplývajú na rast probiotických kmeňov baktérií v črevnom trakte, stimulujú kostnú dreň k vyššej produkcii bielych krviniek, zvyšujú metabolickú a funkčnú aktivitu buniek eliminujúcich voľné kyslíkové a dusíkové radikály poškodzujúce tkanivá. **Ich prírodné zdroje nájdeme v hubách: v hlive ustricovej, maitake, shiitake a reishi, v ovsených vločkách a v kvasniciach.**

4 SLNKO

Dotyk slnečných lúčov má na nás blahodarný vplyv. Podporuje vznik vitamínu D, ktorý má silné antioxidačné vlastnosťami. Do mozgu sa tiež vyplavujú endorfíny, dopamín a serotonín, ktoré prispievajú k dobrej nálade.

5 POHYB

Do každodennej činnosti by sme mali zaradiť aj pravidelný pohyb, ktorý **rozprúdi lymfatický systém a tak napomáha k eliminácii odpadových látok z tela.** Vhodná je rýchla chôdza do práce či do schodov ako aj vytrvalostné športy (beh, plávanie, bicyklovanie) nielen v peknom počasí, ale aj keď je chladnejšie. Zbytočne ale nepreťažujme organizmus nadmernou fyzickou aktivitou. Vždy ju prispôsobme primerane veku a fyzickej kondícii.

6 RELAX

V dnešnej uponáhľanej dobe často zabúdame na **vyváženosť medzi prácou a odpočinkom.** Nemali by sme sa ukracovať ani o výdatný spánok. Jeho deficit sa časom prejaví oslabením zdravia. Vo voľnom čase sa venujme hobby rôzneho druhu. Na duši pookrejeme aj správnou dávkou kultúry a umenia. Cieľom relaxu je aj zníženie napätia a odbúranie stresu, ktorý pri dlhodobom pôsobení významnou mierou prispieva k oslabeniu imunitného systému..

7 PSYCHIKA

Kolísanie psychického stavu sa vo významnej miere prejavuje aj na fungovaní imunitného systému – v pozitívnom aj negatívnom smere. **Skúste začať deň úsmevom do zrkadla, blížiacu sa hádku riešte konštruktívnou diskusiou a vychutnávajte si pravidelný intímny život.** To tiež posilní imunitu.



8 HYGIENA

Našou ochrannou bariérou pred okolím je pokožka. Pokrýva celé naše telo. Cez ňu telo vylučuje nepotrebné látky. Je však priepustná aj v opačnom smere – **pokožkou prenikajú do tela aj niektoré cudzorodé látky z okolia.** Keď sa jej funkcia naruší, do tela vniknú aj také látky, ktoré by sa tam inak nedostali. Podpora správnej funkcie pokožky začína už počas tehotenstva a pokračuje aj po narodení dieťatka. Na telíčku v maternici sa počas posledného trimestra začína tvoriť mázok, ktorý chráni jemnú kožičku pred vlhkom plodovej vody, pomáha jej vývoju a zároveň bráni strate tekutín. V priebehu pôrodu zmenšuje trenie a uľahčuje prechod pôrodnými cestami. Po pôrode pomáha adaptovať novorodenca v novom prostredí. Bráni

nadmerným stratám tepla a tekutín (ovplyvňuje termoreguláciu), je vodeodolný, nevysušuje pokožku a pôsobí aj ako mechanická ochrana pred baktériami. Svetová zdravotnícka organizácia ho odporúča nechať prirodzene vstrebať (väčšina sa vstrebe do 24 hodín, zvyšok cca do piatich dní) nielen u donosených a fyziologických detí, ale aj u predčasne narodených. Prítomnosť feromónov v máziku podporuje rozvoj materinského opatrovateľského správania a zároveň umožňuje novorodencovi naplniť inštinktívne správanie, ktoré vedie cez plazenie k prsníku až k samoprisatiu a začatiu dojčenia.

Jemná pokožka detí je až päťkrát priepustnejšia ako pokožka dospelých, obsahuje vyššie percento vody a je citlivejšia na vplyvy vonkajšieho prostredia. Jej ochranné funkcie (tvorba pigmentu, imunitný systém, schopnosť premasťovania, regulácia vlhkosti) v priebehu prvých rokov postupne dozrievajú. **Preto je veľmi dôležité, akým spôsobom a hlavne čím sa o jeho pokožku staráme. Mohli by sme totiž povedať, že to, čo nanesieme na detskú kožu, má taký účinok, ako keby to dieťa priamo zjedlo.** Zdravú funkciu pokožky podporíme a udržíme od detstva až do staroby, keď sa o ňu budeme primerane starať. Používajme preto najmä prírodnú kozmetiku, najlepšie vyrobenú z kvalitných rastlinných olejov. Perme v ekologických pracích prostriedkoch bez pridania aviváže a syntetických parfumov. Voľme vhodné oblečenie, aby nám nebolo ani teplo či zima, ale aby sme sa ani nadmerne nepotili. K rannej hygiene pridajme otužovanie – striedavé sprchovanie prúdmi teplej a studenej vody asi v 10 – 15 sekundových intervaloch. Raz do týždňa môžeme zaradiť saunovanie s prihliadnutím na aktuálny zdravotný stav. •

Potraviny podporujúce imunitu

OVOCIE	**čerstvé, sušené, šťavy**
ZELENINA	**čerstvá, sušená, šťavy**
DIVOKÁ ZELENINA	**leto – čerstvá, zima – riasy**
BYLINKY	**čerstvé, sušené**
ORECHY, SEMENÁ	**natural, naklíčené, máčané, mlieka**
OBILNINY	**varené, mlieka**
STRUKOVINY	**varené, naklíčené, nátierky**
TUKY	**rastlinné oleje lisované za studena, maslo**
HUBY	**drevokazné: hliva, maitake, shiitake**



Potraviny oslabujúce imunitu

ORECHY, SEMENÁ	**solené, pražené, obaľované**
OBILNINY	**biela múka a výrobky z nej**
TUKY	**stužené rastlinné tuky, rafinované oleje**
ÚPRAVA	**vyprážanie, fritovanie, grilovanie, spáleniny**
ŽIVOČÍŠNE PRODUKTY	**mäsové výrobky, údeniny, vnútornosti, mlieko a mliečne výrobky**
INÉ	**cukor, alkohol, aromatizované potraviny, konzervované a prifarbované potraviny**

ČO ČERSTVÉ JESŤ V ZIME?

14 VITARIÁNSKYCH TIPOV

CEZ LETO SI ŽIVOT NA SUROVEJ STRAVE MÔŽEME DOSLOVA VYCHUTNÁVAŤ. VŠETKÝCH POTRAVÍN JE DOSTATOK, SÚ V DOBREJ KVALITE A ZA DOBRÚ CENU. AKO SI ALE PORADIŤ CEZ ZIMU, KEĎ SÚ REGÁLY OBCHODOV PRÁZDNE ALEBO JE NA NICH LEN NELÁKAVÉ OVOCIE A ZELENINA BEZ CHUTI, VÔNE A VITAMÍNOV, KTORÉ BY MALI OBSAHOVAŤ? MÁME PRE VÁS 14 VITARIÁNSKYCH TIPOV NA ZIMU!

foto_ Shutterstock

www.vitarian.sk

1. TIP HURMIKAKI



Ešte ste im nepodľahli? Majú jedinečnú sladkú chuť. Medzi jednotlivými odrodami sú rozdiely v chuti, ale hlavne si dajte pozor, aby ste ich nejedli nezrelé. Niektoré odrody sú v nezrelom stave trpké. Zrelé hurmikaki sú sladké ako med, čo uspokojí vaše chuťové bunky a úplne mäkké, až sa vám idú rozpadnúť v ruke. Avšak v obchode také nedostanete, preto si ich kúpte aspoň týždeň vopred a nechajte doma dozrievať. Rýchlejšie dozrievajú, ak ich zabalíte do mikroténového vrecka spolu s banánom.

2. TIP DATLE



Ľudia sú často zvyknutí na „"vianočné", nie veľmi kvalitné datle, ktoré sú

navyše sladené nezdravým glukózovým sirupom (napriek tomu, že sú samy osebe veľmi sladké), často sú navyše červivé, tvrdé a nechutia dobre. Kvalitné datle sú prvou vitariánskou pomocou v každom prípade, kedy nemôžete zohnať žiadny čerstvý zdroj energie. Jednou z najlepších odrôd datlí sú veľké **datle Medjool**. Vynikajúco chutia aj menšie čerstvé datle, ich chuť by sa dala prirovnať k mäkkému nugátu a často sa dajú zohnať za veľmi dostupnú cenu. Datle si môžete pridávať do smoothies spolu s iným ovocím, dosládzať nimi iné potraviny alebo ich jesť len tak. Podľa možnosti si vyberajte bio kvalitu.

3. TIP BANÁNOVÁ KLASIKA



Banány sú ovocím, ktoré vás zasýti, a sú dostupné počas celého roka. V tomto prípade si tiež dajte pozor na to, aby boli zrelé – teda šupka je tenšia, mäkšia a majú už na nej čierne bodky (zrelé, ale nie obité). Všetko ovocie by sa malo jesť ako **zrelé** (aj keď ste možno počuli, že nezrelé **zelené banány** sú zdravšie, pretože obsahujú menej cukru). Banány môžete používať ako základ smoothies a vynikajúcou pochúťkou, ktorá navyše pozdvihne aj vašu náladu, sú zrelé banány rozmixované spolu s kakaom a vodou, prípadne aj s ďatľami – z čoho vám vznikne vynikajúci nízkotučný mliečny raw kakaový nápoj.

4. TIP JABLKÁ A HRUŠKY



Ovocie z našich krajín, ktoré vydrží aj cez zimu. Nakupujte radšej od pestovateľov alebo na trhu, pretože pri organickom ovocí a zelenine je veľký rozdiel v chuti (a aj v živinách). Príkladom jednoduchého jedla môže byť nastrúhané jablko s mrkvou doplnené hroziennkami a škoricou a prípadne medom.

5. TIP CITRUSOVÉ OVOCIE



Zima je aj sezónou pomarančov, mandarínok, pomela, grepov... Môžete ich odšťavovať, jesť celé alebo napríklad mixovať do **zelených smoothies**. Ďalší tip na špeciálnu príležitosť: rozmixujte šťavu z jedného pomaranča spolu s datľami, aby vznikol krémový nugátovo-pomarančový puding. Môžete ho dochutiť škoricou, vanilkou alebo kakaom. S týmto vynikajúcim sladkým dezertom s ľahkosťou odoláte aj najlepším zákuskom!

6. TIP SUŠENÉ OVOCIE



Dobre ste spravili, ak ste si svoje nadbytky ovocia a zeleniny počas sezóny nasušili a pripravili si tak vlastné zásoby na zimu. Ak nie, môžete si sušené produkty kupovať v obchode, avšak dajte si pozor, aby neobsahovali **oxid siričitý**, farbivá a cukor alebo iné sladidlá. Nie všetko sušené ovocie je zdravé (napríklad tvrdý **sušený ananás**, ktorý je aj sírený aj sladený). Kvalitný sušený ananás je zvyčajne drahší, ale má nádhernú ananásovú vôňu a chuť a neobsahuje žiadne iné prísady. Výber je veľký: sušené jablká a hrušky, hrozienka, figy, ananás ..., ale pozor, na kvalite záleží!

7. TIP EXOTICKÉ OVOCIE: MANGO, ANANÁSY, AVOKÁDA



To sa v supermarketoch nachádza počas celého roka a v dnešnej dobe už nie je nedostupné. Spravte si prehľad, čo sa nachádza vo vašich obchodoch a vyberte si svojich obľúbencov. Avšak v bežných obchodoch si treba dávať pozor na kvalitu a na to, či je ovocie už zrelé (ak je mango alebo avokádo tvrdé, tak ich ešte treba nechať dozrieť), alebo či už napríklad nehnije (ananás by mal voňať a avokádo nemá byť zvnútra čierne.

8. TIP ORECHY, SEMIENKA A RASTLINNÉ MLIEKA Z NICH!



Ak vám je zima a chceli by ste sa niečím zahriať, pripravte si **orieškové alebo semienkové mlieko** (je chutnejšie ako obyčajné!). Jeho zahrievacie čaro spočíva v tukoch, ktoré orechy a semienka obsahujú a v teplote podávaného nápoja. Pripravíte si ho jednoducho: na noc namočte napríklad semienka maku a na druhý deň ich vo vode rozmixujte. Ak ich rozmixujete spolu s teplou vodou alebo budete mixovať vo Vitamixe, pokým sa nápoj nezahreje, získate príjemný zahrievajúci nápoj. Sladiť môžete napríklad datľami, medom alebo **sirupom z kokosových kvetov** a dochutiť škoricou alebo nepraženým kakaom.

9. TIP MRKVA, KARFIOL, KAPUSTA, CVIKLA



Vyskúšajte šaláty zo zimnej zeleniny ako je mrkva, zeler, surový karfiol a kapusta. Zmiešajte ich s citrónovou šťavou, bylinkami a inou zeleninou, príležitostne aj so sezamovou pastou tahini, či s **olivovým olejom** a výbornú večeru máte hotovú. **Tip:** ak robíte kapustový šalát z kapusty, ktorá nie je práve mladá a sladká, ale štipľavá, tak ju krájajte alebo strúhajte na veľmi jemné pásiky a pokvapkajte citrónom (ľubovoľne napríklad aj olivovým olejom alebo tahini), vtedy bude štípať menej. Aj karfiol býva niekedy štipľavý. Ak to nemáte radi, použite z neho iba kvety a stonky odrežte, sú zvyčajne štipľavejšie.

10. TIP KUČERAVÝ KEL



Zelenina, ktorú môžete pestovať po celý rok. Kučeravý kel prežije vonku aj mrazy a sneh a vy môžete do svojich zelených smoothies používať jeho čerstvé zelené listy aj po celú zimu. Ak nemáte záhradu, zasaďte si ho prípadne aj na balkón do kvetináča.

11. TIP SUPERPOTRAVINY



Superpotraviny dodajú jedlu veľa živín a výnimočných chutí, ktoré strave v našich podmienkach práve cez zimu chýbajú. Napríklad surové **kakao** dodá skvelú chuť takmer každému sladkému jedlu a zlepší aj vašu náladu. Vynikajúcim doplnkom stravy cez zimu je aj kvalitný včelí **med a peľ**, alebo sušené Goji. Detoxikáciu podporí napríklad **zelený jačmeň** alebo **špaldová tráva**, trávenie a prácu čriev cez zimu posilnia riasy ako **chlorella**, **spirulina** a **AFA**. Zaujímavé nové príchute môžete vyskúšať so sladkou **lucumou** a **mesquite** – sladidlami, ktoré môžu používať aj diabetici.

12. TIP POHÁNKA



Pohánka je ľahko stráviteľná bezlepková obilnina, ktorá vám dodá veľa energie a zahrieva organizmus. Preto je na zimu mimoriadne vhodná. Nemusíte ju dokonca variť. Stačí, ak ju vopred na 1-4 hodiny namočíte a môže sa jesť. Hodí sa na sladko aj na slano. Chutnou kombináciou na spôsob kakaového termixu je namočená pohánka rozmixovaná s jablkami a surovým kakaom. Inú variáciu môžete skúsiť s makom, medom a strúhaným jablkom alebo banánom.

13. TIP KLÍČKY



Cez zimu nemáme dostatok čerstvej zeleniny. **Nakličovanie** je spôsob, ako si môžeme sami pripraviť vlastné zásoby čerstvých vitamínov a enzýmov. Semienka, obilniny a strukoviny sa vopred namočia do vody, potom sa voda scedí a zrnká sa pravidelne preplachujú. Veľmi skoro sa na nich objavia klíčky, ktoré sú mnohonásobne bohatšie na živiny a enzýmy ako zelenina.

14. TIP ŠKORICA, ZÁZVOR



Ak sa vám zdá, že potravinám chýba chuť, použite do smoothie alebo do receptu svoje obľúbené korenie. Cez zimu sa špeciálne hodia zahrievacie korenia, ku ktorým patrí napríklad škorica a zázvor. •



Joga pre sedavé zamestnanie

SEDÍTE DENNE NIEKOĽKO HODÍN A CÍTITE, ŽE KRÍŽE, BEDRÁ ČI NOHY SÚ ČORAZ VIAC BOĽAVÉ A STUHNUTÉ?



text_ Katarína Belanová
foto_ Shutterstock

Je čas začať sa im trošku venovať a predísť tak nielen väčšej bolesti, ale aj mnohým ďalším nepríjemnostiam, ktoré stuhnutie krížovej, bedrovej a panvovej oblasti môže spôsobiť. Prílišné napätie v týchto oblastiach môže vplývať i na trávenie, plodnosť, či na prekrvenie spodnej časti tela a nôh...

Doprajte si teda pár cvikov, ktoré rozhýbu, natiahnu a uvoľnia toto napätie a doprajú príjemné prekrvenie a úľavu.



MAČKA

MOTÝĽ

HLBOKÝ JOGOVÝ DREP

LUK

DIEŤA

ZAHRIEVACIA POZÍCIA

Mačka

V základnej pozícii mačky ste na kolenách a dlaniach. Stehná a ramená smerujú kolmo k zemi. Uvedomte si postavenie celej chrbtice od kostrče až po temeno hlavy, tak aby kríže a krk boli vystreté a natiahnuté v jednej línii.

1. **Dýchanie, zahriatie a aktivácia celej chrbtice**

Jemne zatlačte kolená a dlane do podložky a spevnite vnútorné svaly. Zhlboka dýchajte a s výdychom postupne od kostrče zaguľaťte kríže, oblasť lopatiek aj krk. Brada smeruje ku hrudníku. S nádychom rolujte celú chrbticu opačným smerom s pohľadom jemne dohora, pričom sa sústreďte na otvorenie ramien a hrudníka. Opakujte v rytme dychu niekoľko krát.

2. **Kruženie panvou uvoľnenie krížov, bedier, panvy a brucha**

V základnej pozícii mačky začnite prenášať váhu tela dopredu k dlaniam, dozadu až pätám, a niekoľkokrát pokrúťte aj celým telom doprava i doľava a vnímajte uvoľnenie v oblasti panvy, brucha, bedrových kĺbov.

3. **Kruženie bedrovými kĺbmi – uvoľnenie bedier a spodného chrbta**

Stabilizujte chrbticu v základnej pozícii mačky a zanožte pravú nohu. Následne ju pokrčte v kolene tak, že päta smeruje k sedacím svalom. Spustite koleno do strany a začnite krúžiť bedrovým kĺbom smerom dnu a von niekoľko krát. Následne nohy vymeňte.

NAŤAHOVACIE POZÍCIE

Motýľ

Pohodlne si sadnite na podložku pričom chrbticu majte vystretú, chodidlá sú spojené pred telom a kolená pokrčené do strán. Ak sú kríže príliš prehnuté dozadu alebo kolená veľmi vysoko, podložte si pod sedacie svaly vankúš alebo deku, aby sa napätie z krížov a bedrových kĺbov lepšie uvoľnilo. Pár krát jemne pohýbte kolenami hore a dole na uvoľnenie bedier.

1. **Kruženie**

Rukami si chyťte členky a jemným pohybom s výdychom začnite telom krúžiť doprava, dozadu a s nádychom pokračujte doľava a vpred. Sedacie svaly zatláčajte do podložky a nechajte pohyb vychádzať z bedrových kĺbov. Uvedomujte si dych a pohyb chrbtice do všetkých smerov. Opakujte kruženie niekoľko krát a potom zmeňte smer kruženia zľava doprava.

2. **Predklon a natiahnutie**

V základnej pozícii motýľa jemne prichyťte chodidlá a potiahnite do strán akoby ste otvárali knihu, tým sa bedrové kĺby lepšie uvoľnia. Pozrite pred seba a s vystretou chrbticou sa začnite predkláňať vpred. Pohyb vychádza z bedrových kĺbov. Výdychom uvoľňujte napätie zo spodnej časti chrbta, bedier a vnútornej strany nôh. Na niekoľko dychov zostaňte v predklone a potom pomaly vráťte chrbticu do sedu. S výdychom na chvíľu vyveste telo do dlaní a zaguľaťte celý chrbát smerov vzad.

Hlboký jogový drep

Z mierneho stoja rozkročného prejdite do hlbokého drepu, pričom špičky sú jemne vytočené do strán a celé chodidlá zatáčame do podložky. Spojte dlane pred hrudníkom a lakte vložte medzi kolená. Lakťami jemne roztláčajte kolená, čím otvárajte bedrové kĺby a kolenami jemne tlačte do lakťov, čím aktivujete vnútorné svaly nôh a panvy. Spojené dlane zatláčajte proti sebe, čím otvoríte hrudník. Chrbticu vyťahujte dohora, čím aktivujete aj svaly chrbta a hrudníka. Pozícia priaznivo pôsobí aj na natiahnutie achillových šliach, spevnenie členkov a na uvoľnenie kolien. Pomáha zlepšiť i trávenie, uvoľňuje napätie v panve. V prípade, že máte skrátené achillove šľachy, či stuhnuté členky a bedrá a neviete sa dostať celými chodidlami k zemi, podložte si pod päty zrolovanú deku či uterák.

Luk

Do pozície sa dostanete z ľahu na brucho. Pokrčte nohy v kolenách a chyťte sa okolo priehlavkov či členkov. Kolená sú od seba vzdialené na šírku panvy a palce smerujú k sebe. Jemne zatláčajte priehlavkami do dlaní, a tým zo zeme zdvihnete stehná a hrudník. V rukách sa vytorí ťah, ktorý natiahne celú prednú stranu tela, čím sa rozširuje aj hrudník a zlepšuje sa dýchanie. Váha tela spočíva na bruchu. Dýchaním do brucha masírujete a zlepšujete trávenie a činnosť všetkých orgánov v brušnej dutine. V pozícii sa snažte uvoľniť tvár, napätie z ramien a chrbta a dávať pozor na prílišné napätie v krížovej oblasti, tým že jemne ťahajte kostrč pod seba. Zo začiatku zostaňte v pozícii na pár sekúnd a pri pravidelnom cvičení interval postupne predlžujte.

RELAXAČNÁ POZÍCIA

Dieťa

Na záverečné uvoľnenie využite pozíciu dieťaťa. Pozícia vychádza zo sedu na pätách. Ruky si spojte za chrbtom a s výdychom klesajte čelom k podložke pred kolená, pričom sedacie svaly zostávajú na pätách. Ak potrebujete, kolená jemne otvorte do strán, aby ste klesli nižšie. Ruky voľne spustite vedľa tela, oči nechajte zatvorené a tvár uvoľnenú. Dýchajte voľne a pár minút si vychutnajte príjemný pocit odľahčenia. •

RAW FOOD



QUINOA ŠALÁT

POTREBUJEME:

- 1 šálku quinoa klíčkov
- 1 šálku petržlenovej vňate
- 4 - 5 cherry paradajok
- 20 lístkov mäty
- 1 šálku panenského olivového oleja
- 1 červenú cibuľa
- 1/2 ČL soli
- 1 PL citrónovej šťavy

AKO NA TO:

Quinoa klíčky necháme asi 1 hodinu namočené vo vode. Následne vodu zlejeme. Petržlenovú vňať a mätu najemno nasekáme. Ku quinoa klíčkom pridáme nakrájanú cibuľu a paradajky so zvyšnými ingredienciami. Dobre premiešame a servírujeme pokvapkané olivovým olejom.

SASHIMI Z AVOKÁDA

POTREBUJEME:

- 2 zrelé avokáda
- 2 šálky rukoly
- 8 cherry paradajok
- 1/2 šálky vlašských orechov
- 1 červenú cibuľa
- 200 g nakladaného sushi zázvoru
- 1/4 šálky horčičných semienok
- 2 PL kokosového masla
- 1 PL sójovej omáčky
- 1 - 2 ČL cukru z kokosových kvetov
- 2 PL vody

AKO NA TO:

Horčičné semienka na pár hodín namočíme do vody. Do malej nádoby mixéra vložíme horčičné semená, sójovú omáčku, kokosové maslo, vodu a jemne zmixujeme na horčicovú omáčku tak, aby štruktúra semienok zostala mierne zachovaná. Avokádo nakrájame na tenké plátky položíme ho do stredu taniera a zalejeme horčicovou omáčkou. Tanier ozdobíme rukolou, cherry paradajkami, cibuľkou, vlašskými orechmi a nakladaným zázvorom.



Jarné prebudenie!



MAROCKÁ MRKVOVÁ NÁTIERKA

POTREBUJEME:

- 2 - 3 stredne veľké mrkvy
- 1/4 ČL škorice
- 1/2 ČL mletého zázvoru
- 3 PL panenského olivového oleja
- 2 strúčiky cesnaku
- 1/2 ČL kurkumy
- 1/4 ČL čili korenia
- mletú rascu, čierne korenie, soľ

AKO NA TO:

Očistíme a pokrájame mrkvu. Spolu s ostatnými ingredienciami vložíme mrkvu do Vitamixu a mixujeme. K pomazánke sa výborne hodí pár kvapiek limetkovej šťavy a čerstvá čili papričky. Nátierku môžeme podávať s raw chlebíkmi.

POHÁNKOVÝ DEZERT

POTREBUJEME:

- 1 šálku pohánky
- 1/2 šálky mandlí
- 2 PL konopných semienok
- 2 PL kakaového prášku
- 1 banán
- 1/2 ČL škorice
- 1 jablko
- 1/2 šálky bobuľovitého ovocia

AKO NA TO:

Pohánku a mandle namočíme na noc alebo aspoň na 3 – 4 hodiny. Vodu z mandlí zlejeme. Pohánku rozmixujeme vo Vitamixe spolu s vodou, v ktorej bola namočená. Pridáme mandle a konopné semienka a rozmixujeme na jemnú konzistenciu. Takto vzniknutú zmes rozdelíme na tretiny. Do jednej tretiny pridáme kakaový prášok s banánom, rozmixujeme a nalejeme do pohárov. Ďalšiu časť pohánky rozmixujeme s jablkom a škoricou a nalejeme na prvú vrstvu. Do poslednej tretiny pridáme bobuľové ovocie s chia semiačkami a rozmixujeme. Bobuľový krém nalejeme na jablkovo-škoricovú vrstvu. Dezert môžeme konzumovať hneď po jeho rozmixovaní ako teplú kašu, alebo ho na 2 hodiny vložíme do chladničky a podávame ako príjemné letné osvieženie.



text_ Peter Verček

• Hans Rath

A BOH RIEKOL: MUSÍME SA POZHOVÁRAŤ



ANCH BOOKS | 2015

„Keby nebolo Boha, museli by sme si ho vymyslieť.“ Voltaire

Životom ťažko skúšaný psychoterapeut Jakub stretne na pohotovosti klauna Ábela, ktorý sa považuje za Boha a hľadá psychoterapeuta. Nachádza ho práve v Jakubovi. Od toho okamihu sa pozvoľna a zľahka odvíja metaforický príbeh pacienta a jeho terapeuta – plný vzájomnej fascinácie a nových pohľadov na život. Razom však vychádzajú na svetlo rôzne bizarné skutočnosti. Ábel sa totiž už desiatky ráz sa vydával za niekoho iného, dokonca aj za doktora v nemocnici, kde podľa jeho slov „len dodával odvahu pacientom“. Ábel mení svoju identitu vždy s cieľom pomôcť a zlepšiť veci. Tak ako to robí Boh. Sú to len Ábelove bludné predstavy? Naozaj sa iba hrá sa na Boha? Mal by ho Jakub vyliečiť?

Môže byť Boh frustrovaný? Môže mať milenku? Môže Boh zomrieť?

Jakub infikovaný Ábelovým entuziazmom a nadšením zo života sa necháva strhnúť svojím pacientom na dobrodružnú cestu... koniec koncov, je to jeho jediný pacient. Ábel ťahá so sebou Jakuba “božími-svetskými cestami“ každodenného života, zoznamuje ho s príbehmi a osobami, ktoré pre neho veľa znamenali a stále znamenajú. Nie vždy všetko dopadne dobre, možno i preto sú na mieste pochybnosti a sklamania. Za oponou “terapeutického sedenia“ vyvstávajú prirodzené otázky: Kto komu vlastne pomáha? Kto tu koho lieči? Kto je vlastne Ábel Baumann? Umelecké dielko Hansa Ratha je plné znamenitých metafor a vtipných i zábavných podobenstiev. Ľudským spôsobom nám ukazuje, prečo niekedy pochybujeme o Bohu – a prečo je z nás Boh niekedy zúfalý...

Vo vydavateľstve Anch Books vyšli aj tieto zaujímavé tituly:







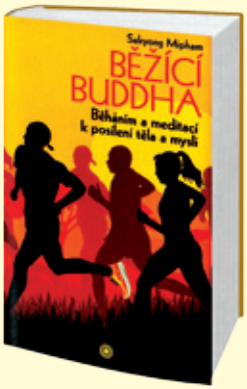






• Sakyong Mipham

BĚŽÍCÍ BUDDHA
BĚHÁNÍM A MEDITACÍ K POSÍLENÍ TĚLA A MYSLI



RYBKA PUBLISHERS | 2014

„Když se má noha dotkne cesty, vesmír se rozčeří. Proto když dýchám, vdechuju vše, co je zmatené, zkažené a nešťastné. Když vydechuji, mé koleno vystřeluje vysoko, má Achillova šlacha je pevná a nezranitelná. A tak se vrhám, vržen silou překvapení do tohto nového prostoru, jenž může spatřit jen rychlý pohyb srdce, nohou a mysli. Kéž je tato neuveřitelná skušenost pohybu zdrojom veškerého štěstí."

Ako postupne v posledných rokoch vzrastá záujem o behanie, sme svedkami toho, že o behaní už píše kde-kto... Napríklad aj taký tibetský lama a vodca celosvetovej meditačnej komunity Shamghala Sakyong Mipham. Ale prečo by vlastne taký lama nemohol behať a dokonca aj o behaní písať?

Znie to veľmi prvoplánovo, nepopieram. Aj na prvý a druhý pohľad. Ale tak, ako som ja prišiel do kníhkupectva a bez rozmyslu si tú knihu kúpil, hoci som o nej nič nevedel, tak sa treba bez predsudkov pustiť aj do čítania. Darmo si to vysvetľujem, že som mal "náhodou" 10 minút čas, lebo som prichádzal v predstihu na plánované stretnutie a "náhodou" som naďabil na novootvorený obchod... darmo, knihy od Rybku vládnu čarovnou mocou pritiahnuť nič netušiaceho čitateľa...

Hoci sa sám Mipham nepovažuje za odborníka na behanie a kniha nie je tréningovou príručkou, dá sa považovať za sprievodcu k tomu, ako začleniť niektoré prvky meditácie do behania. Ľudia niekedy hovoria: „Behanie je taká moja meditácia." Dá sa tomu rozumieť, ale pravdou je, že beh je beh a meditácia je meditácia. Prostredníctvom behu zrejme nedosiahneme osvietenia, hoci sa mnohí o to intenzívne pokúšajú... Obe aktivity sa však nesmierne dopĺňajú a lekcie, ktoré Mipham prináša, kombinujú bdelú pozornosť a fyzický pohyb a ktoré môže využiť každý bez ohľadu na to, v akej fáze duševného rozvoja alebo telesnej kondície sa nachádza. **S ich pomocou môže každý preniesť do svojho života omnoho viac energie, sústredenosti a trpezlivosti a prispieť tak k posilneniu svojho zdravia a vnútornej pohody.** Jednotlivé lekcie sú usporiadané do kapitol – nie príliš dlhých, aby začali byť nudné, ani príliš krátkych, aby boli povrchné.

Od budovania základu v behaní i meditácii, cez ich základné princípy a zásady, až po rady, ako sa vysporiadať s nástrahami moderného života, akými sú stres, nedostatok času či strata koncentrácie. Všetko ľahko a pritom precízne popísané, až sa človek pýta sám seba „Ako to, že som na to doteraz neprišiel i sám? Veď je to také jasné." **Krásne na celej knihe je to, že nikoho do ničoho nenúti – ponúka možnosti a nástroje.** Je na každom z nás, čo si vyberie a začlení do svojich meditácii či bežeckého tréningu. **Veď predsa niekedy stačí, keď človek dostane len impulz či otázku a odpoveď nájde takmer okamžite – sám v sebe.** Sám sa neviem rozhodnúť, či je kniha viac o meditácii alebo o behu. Vlastne je to jedno. Obe tieto aktivity sú len dvoma odlišnými aspektami jedného nášho sveta – toho duchovného aj toho fyzického. Obe sa dopĺňajú, obe sa vzájomne podporujú. Obe ponúkajú človeku obrovský priestor rásť a rozvíjať sa. Bez akýchkoľvek hraníc.

VIEME SI *vedome voliť,* AKO SA CHCEME *cítiť?*

ŽIJEME V TAKEJ DOBE A V TAKEJ KULTÚRE, KEDY SA NÁM ZO VŠETKÝCH STRÁN NATÍSKA PREDSTAVA, ŽE TREBA ŽIŤ ÚSPEŠNE A V HOJNOSTI. NENABÁDAJÚ NÁS NA TO IBA KOMERČNÉ REKLAMY, ALE AJ VŠETKY MOŽNÉ MOTIVAČNÉ A EZOTERICKÉ SMERY. ÁNO, JE PRAVDA, ŽE KAŽDÝ ČLOVEK MÔŽE MAŤ ALEBO DOKÁZAŤ, ČO LEN CHCE. EXISTUJE VEĽMI VEĽA SKUTOČNÝCH PRÍBEHOV OBDIVUHODNÝCH ĽUDÍ, KTORÍ DOSLOVA DOKÁZALI NEMOŽNÉ, DOSTALI SA Z TÝCH NAJHORŠÍCH SITUÁCIÍ, AKÉ SI ANI NEVIEME PREDSTAVIŤ, VYLIEČILI SA ZO SMRTEĽNÝCH CHORÔB, DOSIAHLI OD NULY AŽ NA TIE NAJVYŠŠIE MÉTY A TAK ĎALEJ.



text_ Zuzana Šestáková
foto_ Shutterstock

—Autorka je šéfredaktorka vydavateľstva Eugenika, prekladateľka a tlmočníčka.

ŽIŤ A TVORIŤ NEVEDOME, ALEBO VEDOME?

Zmyslom života v tejto hmotnej realite je tvoriť. Vytvárať rôzne veci, stavy a zážitky. Každý podľa svojich individuálnych chutí, možností, daností a preferencií.

Tak si svoj život tvorí každý živý tvor – je to tak dané už len zo samotnej podstaty nášho bytia na tomto svete. Je tu ale jeden zásadný rozdiel: **tvoriť môžeme buď automaticky, podvedome či nevedome, ALEBO vedome, zámerne, cielene.**

Tento rozdiel medzi tvorením neuvedomelým a vedomým, zámerným či cieleným, je pre to, ako svoj život vnímame a prežívame, prevratný.

Kvalita nášho prežívania a **užívania si** toho, čo zažívame, sa totiž zásadne mení, keď začneme určité súvislosti vedome chápať; keď začneme používať svoju inteligenciu na to, aby sme veciam okolo nás aj rozumeli; keď začneme využívať svoju slobodnú vôľu na to, aby sme robili prospešné rozhodnutia a **konali v súlade s tým, čo chceme**.

Inak povedané, kedy sa cítite lepšie: keď ste (alebo si pripadáte) bezmocní, vydaní napospas nevyspytateľnej náhode či rôznym nepochopiteľným silám a faktorom, alebo keď viete, ako veci fungujú, rozumiete určitým súvislostiam a zákonitostiam, a teda viete, že všetko ovplyvňujete vlastnými rozhodnutiami a postojmi? Aké súvislosti a zákonitosti to sú?

NÁŠ SVET STOJÍ NA TOM, AKO SA CÍTIME

Základný stavebný fakt – ktorý čoraz viac potvrdzuje aj moderná fyzika – je tento: **Všetko je vibrácia**. Všetko je najprv vibrácia, ktorú nejakým spôsobom v danom momente začne naše vedomie vnímať či "tlmočiť" najprv ako **myšlienku**, a následne ako **pocit**. A po uplynutí dostatočného času, za pomoci **hybnej sily**, sa daná vibrácia/myšlienka zhmotní vo forme určitej situácie, stavu alebo javu.

Vnímať svet a všetko v ňom cez vibrácie, myšlienky a pocity sa možno javí ako príliš abstraktné a neisté. Ale čo je v skutočnosti konkrétnejšie a jasnejšie než to, ako sa **cítime**?! Ak sa cítime zle, zbytočne nás budú všetci presviedčať a zbytočne nás budú naše výsledky uisťovať, že na to nemáme dôvod, že by sme **mali byť šťastní** a spokojní. To isté platí aj naopak: možno nemáme príliš skvelé výsledky alebo objektívne dôvody niečím sa hrdiť, ale pritom sme z nevysvetliteľného dôvodu plní radosti, nadšenia či zvláštneho vzrušenia, ktoré nemáme čím podložiť, ale ktoré veľmi reálne cítime a zažívame. A práve toto je to podstatné: **cítiť sa dobre bez ohľadu na to, čo je navonok**.

UŽ DOSŤ TRÁPENIA!

Cítiť sa dobre, nezávisle a slobodne. Cítiť sa dobre proste preto, lebo sa tak cítiť chceme. Lebo už sa jednoducho nechceme cítiť zle. Už máme dosť utrpenia, bolesti, strachu, neistoty, menejcennosti, slabosti. Už sa nechceme cítiť škaredí, nepríťažliví, nežiaduci, nemilovaní a nezamilovaní. Už máme dosť toho, aby sme cítili chudobní, neschopní či nerealizovaní. Jedného dňa v nás jednoducho dozrie stav **DOSŤ** – a ten sa nedá ničím zadržať alebo potlačiť.

Akonáhle si povieme takéto "dosť", začneme prichádzať na to, že skutočne dokážeme robiť vedomé voľby. Že dokážeme svoj život vedome utvárať. Že si dokážeme vedome vyberať, ako sa chceme cítiť.

Akonáhle na toto prídeme, nemusíme čítať motivačné knihy ani kdekoľvek hľadať útechu, prípadne prehlušenie svojho smútku, depresie alebo prázdnoty. Akonáhle na toto prídeme, samo nás to totiž začne viesť. Začne nás viesť naša túžba po zmene: po niečom lepšom, hodnotnejšom, kvalitnejšom, zdravšom; po väčšej dôstojnosti – pretože cítiť sa dlhodobo (alebo nebodaj konštantne) mizerne, zúfalo, zúrivo, bezmocne, choro či nešťastne jednoducho nie je pre ľudskú bytosť dostatočne dôstojné.

SLOBODNÁ VOĽBA

Dajme si toto sami sebe do nového roka (a do nového života). **Dajme si želanie cítiť sa dobre.** Kdekoľvek, za akýchkoľvek okolností, v každej situácii. Dajme sami sebe slobodu a silu, tú jedinú skutočnú nezávislosť, akej je schopná každá živá, cítiaca a mysliaca bytosť: schopnosť kedykoľvek sa rozhodnúť, že sa chceme cítiť dobre a schopnosť zamerať sa na takúto voľbu. Samotný tento zámer spôsobí, že sa dobre cítiť naozaj začneme: naše myšlienky, to, kam upriamime svoj pohľad (či už ten vnútorný, alebo náš fyzický zrak), sa začnú ako magnet sústreďovať na niečo – čokoľvek – čo v nás dobrý pocit vyvolá. A nemusí to vidieť nikto druhý. Nemusíme to nikomu vysvetľovať, nemusíme sa obhajovať. Stačí, že to začneme cítiť.

NOVÝ STAV A ZAČIATOK ZMIEN

A ak sa nám to zapáči, ak si ten dobrý pocit budeme chcieť cielene udržať, časom začne rásť. Začne k sebe priťahovať ďalšie a ďalšie podobné pocity. Náš celkový stav sa tak začne meniť. Zvnútra, nezávisle na vonkajšom dianí. Žiadne naše veľké problémy sa ešte zatiaľ nebudú musieť vyriešiť; okamžite sa zázračne nevyliečime, neschudneme cez noc desať kíl, ešte tak skoro nestretneme vysnívaného partnera, nesplatíme hypotéku, nevyhráme v lotérii, ani politicko-ekonomické usporiadanie nášho štátu či podľa možnosti celého sveta sa nezmení ako mávnutím čarovného prútika. **Ale my sa reálne, ozajstne a neodškriepiteľne začneme cítiť lepšie. A to je začiatok toho najväčšieho prevratu, aký sa môže v našom živote udiať.** (A verte-neverte, ten zasiahne aj životy všetkých, ktorí sú s nami spojení.) •



AKÝ BUDE ROK **OHNIVEJ OPICE?**

8. FEBRUÁR 2016 – 27. JANUÁR 2017

Opica je veľmi múdre a rozumné zviera. Má rada tvorivosť, hravosť a dokáže si poradiť v každej situácii, vďaka svojej obratnosti a vynaliezavosti. Preto rok v jej nadvláde bude priať najmä ľuďom, ktorí pracujú mentálne a v intelektuálnych oblastiach. Buďte pripravení na zmeny v každej oblasti života a zostaňte flexibilní. Prispôsobiť sa novým okolnostiam je schopnosť, ktorá by vám rozhodne nemala v prichádzajúcom roku chýbať. Opica bude v nasledujúcom roku ochraňovať všetkých opatrných, premýšľavých ľudí, ktorí si nechajú poradiť a nebudú sa bezhlavo vrhať do neuvážených rozhodnutí. V roku Opice môžete ušetriť a zarobiť veľa peňazí, ale utrácajte múdro a peniazmi zbytočne neplytvajte. Odmenení budú tí, ktorí budú pomáhať ľuďom v núdzi. Dôležité je tiež plniť sľuby. Nedodržané sľuby sa vám nepríjemne vrátia na konci roka ako bumerang. Buďte opatrní aj vo svojich prejavoch a nelichotivých vyhláseniach na adresu druhých ľudí.

Podnikateľom sa bude dariť, ak budú pri všetkých činnostiach postupovať múdro, opatrne a obozretne. Rok Opice prináša veľa vynaliezavosti a vášne pre život. Rok Opice treba brať ako výzvu a hru. Pustite sa odvážne do nových projektov a nápadov, ale zároveň nekonajte unáhlene a vyhýbajte sa pochybným a príliš dobrodružným obchodom. Pokiaľ budete poctivo pracovať a dobre používať svoj um, úspech sa dostaví. Opica zvlášť praje vedcom a tvorivej činnosti.

Vo vzťahoch je Opica konzervatívna, na prvom mieste sú rodinné záležitosti. Tento rok máte veľkú šancu stretnúť svoju spriaznenú dušu, ak ste ju doteraz nenašli. Rodinné vzťahy sa posilnia, milenecké vzťahy budú v nemilosti. Vzťahy, ktoré vzniknú tento rok budú silné a dlhodobé. Rok Opice praje pokojnému rodinnému životu.

POTKAN

Po dvoch náročných rokoch, kedy Potkanom nič nevychádzalo podľa predstáv a do ich života často prichádzali nečakané negatívne vplyvy zvonka, nastáva konečne zmena. Rok Opice prinesie Potkanom pokoj a vyrovnanosť. Harmóniu v živote, vo vzťahoch i spokojnosť so sebou samým. Obzvlášť príjemné udalosti prinesie mesiac apríl. K pozitívnemu roku prispeje aj dobrá nálada a nezávislosť Potkanov.

BYVOL

Byvolom sa v roku Opice zablýska na lepšie časy. Po dvoch rokoch nezdaru sa im budú problémy konečne vyhýbať a bude sa im dariť v práci aj v rodine. Veľké vzostupy im však prinesie až nasledujúci rok Kohúta. V roku Opice môžu byť Byvoly až príliš sebavedomí, čo im môže pokaziť niektoré vzťahy. Tiež budú mať nutkanie riskovať, čo sa im nemusí vyplatiť.

TIGER

Tigre budú v nasledujúcom roku v strese. Často sa budú dostávať do konfliktných situácií, čo môže spôsobiť aj ukončenie niektorých vzťahov – pracovných, či súkromných. Môžu sa cítiť sklamaní, zranení a pociťovať nevďak zo strany okolia. Ich bojovná povaha a odvaha sa však môže prejaviť aj pozitívne. Ak svoju temperamentnú energiu vložia do nových projektov a pracovných výziev.

ZAJAC

Zajace by mohli rokom Opice preplávať bez väčších strát i ziskov. Pozor by si mali dať najmä na rodinné vzťahy, predovšetkým v júni a začiatkom júla. Vtedy budú mať tendenciu ku konfliktom a deštrukcii. Začiatok roka by mali využiť a byť aktívni vo všetkých sférach života. Cestovanie a nové vzrušujúce stretnutia im spestria dni v roku Opice. Všetok voľný čas by však mali venovať rodine a najbližším.

DRAK

Pre Drakov bude rok Opice prelomový, môžu očakávať veľa udalostí. Opica im prinesie pocit, že všetko ide hladko, akoby samé od seba. Problematickejšie však môže byť obdobie prvej časti roka až do konca apríla. Vtedy môžu mať udalosti aj negatívny vývoj. Avšak len dočasne. Inak si budú môcť Draci v roku Opice užívať šťastie a harmóniu v každej sfére.

HAD

Hady budú v roku Opice stredobodom pozornosti, čo im prinesie do života nezabudnuteľné zážitky a významné udalosti. Pre Hady bude rok Opice v pravom zmysle slova turbulentný. Úspechy budú striedať obdobia, kedy môže veľa vecí vŕzgať a aj ich nálada môže kolísať od pocitov šťastia po melancholiu. Viac ako inokedy budú potrebovať vnútornú stabilitu, rovnováhu a podporu svojho okolia. Užiť si môžu predovšetkým január a september.

KÔŇ

Koňom sa darilo predovšetkým v roku Kozy. Aj keď im rok Opice neprináša žiadne veľké disharmónie, predsa len im nepôjde karta tak dobre, ako v minulom roku. Pozor na konflikty a negatívne udalosti by si mali dať najmä začiatkom roka, v marci zas môžu riešiť dramatickejšie udalosti v rodine. Je dôležité, aby si uvedomili, že nepohoda a deštruktívne situácie neprichádzajú vždy iba zvonka, ale často práve z ich vnútornej rozpoltenosti. Smerom k letu však už zavládne v ich živote pokoj, ktorý pretrvá až do konca roka.

KOZA

Aj keď by Koza už očakávala, že jej život sa pohne konečne veľkými krokmi dopredu, rok Opice ešte nebude ten, ktorý jej prinesie prevratné pozitívne zmeny, ale na druhej strane ani žiadne väčšie problémy. Aj keď práve na začiatku roka sa Kozám môže zdať, že sa na nich valí jedna nepríjemnosť za druhou. Je to však len prechodné a od polovice februára už všetko pôjde omnoho hladšie. Najlepšie bude, ak skúsia Kozy začiatok roka brať ako skúšku svojej odolnosti s vedomím, že sa veci čoskoro zmenia k lepšiemu.

OPICA

Opica si svoj rok užije! Čaká ju obdobie bohaté na spoločenské udalosti a komunikáciu s ľuďmi. Celý rok bude v pohybe: aktívna, energická a činorodá. Počas tohto veselého, príjemného a hektického roka môže Opica stretnúť aj svoju spriaznenú dušu, alebo zharmonizovať súčasný vzťah. Dariť sa jej bude predovšetkým v apríli, rizikovejším mesiacom môže byť október.

KOHÚT

Vášnivý Kohút v roku Opice vyjadrí svoju podstatu. Správna horlivosť a vášeň budú prospešné v práci, vo vzťahoch však môže ťahať za kratší koniec, najmä ak sa nechá príliš uniesť emóciami a nebude sa držať pri zemi. Náročnejším obdobím pre Kohútov by mohla byť jeseň, inak prežijú celý rok Opice viac-menej v pohode.

PES

Rok Opice prinesie Psom úľavu. Rozhodne si ho vychutnajú viac, ako minulý rok Kozy, kedy im šťastie veľmi neprialo. Konečne si budú môcť vydýchnuť a užívať si život plnými dúškami bez nejakých veľkých starostí a nezdarov. Aj na seba budú menej prísni, uvoľnia sa a užijú si obdobie pohody. Nový vietor začnú pociťovať už vo februári a celý rok Opice zvládnu s ľahkosťou a nadhľadom.

PRASA

Pohodové Prasa môže byť v roku Opice trochu zaskočené rôznymi nepríjemnými udalosťami prichádzajúcimi zvonka – najmä v druhej polovici roka. Je dôležité, aby si uvedomilo, že všetko, čo sa deje, je len životná skúška, na ktorej sa môže veľa naučiť. Prasa by malo zostať trpezlivé a flexibilné. Brať život ako zmenu a výzvu. Rok Opice určite rozhýbe jeho lenivosť a bude musieť ukázať svoju dynamiku a vytrvalosť. Nebude to ľahké, ale keď sa nevzdá, môže napokon veľa získať a naučiť sa.

ČÍNSKE HOROSKOPY

| február |
| marec |
| apríl |

Potkan

1948 , 1960 , 1972, 1984, 1996 a 2008



MESIAC PRASAŤA

(8. november – 6. december 2015)

Nedajte sa zmiasť vonkajšími okolnosťami. Za výsledok budete zodpovední len vy. Pomoc môžete čakať len od kamarátov, nie od rodiny.

Kariéra: Dokončenie projektu bude tento mesiac pre vašu budúcnosť veľmi dôležité.

Peniaze: Ak neinvestujete, nič extra nezískate. Poraďte sa s človekom, ktorému dôverujete.

Zdravie: Jednostranne zameraný pohyb nie je pre vás teraz vhodný. Precvičujte celé telo.

Láska: V láske vám šťastie bude priať. Užívajte si spoločné chvíle s partnerom.

MESIAC POTKANA

(7. december 2015 – 5. január 2016)

Tento mesiac bude v znamení pomoci druhým. Poobzerajte sa okolo seba a pomôžte ľuďom, ktorí vašu pomoc potrebujú a aj o ňu stoja. Nikomu sa nevnucujte.

Kariéra: V práci budete niekomu pomáhať s ťažkým a dôležitým problémom. Nebojte sa, skúsenosti aj zručnosti na to máte.

Peniaze: Pozor na to, komu požičiavate. Dohodnite si presné podmienky splácania.

Zdravie: Pre odbornú radu ohľadom vášho zdravotného problému si zájdite za lekárom.

Láska: Drobné hádky vyriešte hneď v zárodku. Nezadaní majú šancu stretnúť spriaznenú dušu.

MESIAC BYVOLA

(6. január – 7. február 2016)

Niekedy je lepšie, ak máte len jedinú možnosť. Sústredíte sa, pokračujete. Veľký výber vás môže rozptýliť a pribrzdiť vo vašom rozvoji.

Kariéra: Ste na najlepšej ceste dosiahnuť obrovský úspech. Ten malý, záverečný krôčik musíte urobiť v správnej chvíli. Načasovanie je dôležité.

Peniaze: Rodinný rozpočet pokrivkáva, keďže nemáte čas sa tomu venovať. Napravte to čo najskôr.

Zdravie: Ak vás čaká operačný zákrok, sústreďte sa na uzdravovanie. Iný ako pozitívny výsledok si nepripúšťajte.

Láska: Rozpor v rodine ochladí vaše partnerské vzťahy. Venujte sa jeden druhému, láska a pocit spolupatričnosti sú dôležité aspekty partnerského života. Nezaspite na vavrínoch, ale starajte sa o to, aby váš vzťah rozkvital a váš partner sa cítil milovaný.

Byvol

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



MESIAC PRASAŤA

(8. november – 6. december 2015)

Záleží na ľuďoch, ktorí vás milujú. Ak majú výhrady k vášmu správaniu, je načase sa nad sebou zamyslieť.

Kariéra: Najšťastnejší sú tí, pre ktorých je práca zábavou. Prácu zmeňte, ak ste z nej otrávení.

Peniaze: Kúpu nehnuteľnosti odložte na priaznivejšie obdobie.

Zdravie: Hrozia vám zranenia z nedbanlivosti.

Láska: Ak ste bez partnera, je potrebné, aby ste vyšli medzi ľudí. Spoločenské akcie si vyberajte s citom.

MESIAC POTKANA

(7. december 2015 – 5. január 2016)

Využite šancu, ktorá sa vám ponúka. Možno v pracovnej oblasti, možno v súkromí, každopádne majte oči dokorán otvorené, aby ste svoju šancu neprepásli.

Kariéra: Intrigy a ohovárania vašej firmy vám spôsobia vrásky na čele. Všetko sa neskôr upokojí.

Peniaze: Tento mesiac nezarobíte nič. Minimum vám vynesie stály príjem.
Zdravie: Tento mesiac sa liečte bylinkami. Poraďte sa s odborníkom.
Láska: Zvážte všetky riziká, skôr ako sa zamilujete do nesprávnej osoby.

MESIAC BYVOLA
(6. január – 7. február 2016)

Očakávajte pomoc a radu od mudrca, ktorý vás chvíľu povedie vašou životnou cestou. Nedajte na rady zlomyseľných ľudí, ktorí vás chcú využiť k naplneniu svojich cieľov.
Kariéra: Ak sa dlho trápite s nejakým pracovným problémom, tento mesiac nájdete riešenie.
Peniaze: Investície na akciových trhoch vám vynesú slušný zisk.
Zdravie: Nepúšťajte sa do riskantných aktivít. Všetko s mierou.
Láska: Mladé dievčatá budú objektom záujmu opačného pohlavia. Pozor na podvodníkov.

Tiger

1938 , 1950 , 1962, 1974 , 1986 a 1998



MESIAC PRASAŤA
(8. november – 6. december 2015)

Hnev je pri riešení životných situácií veľmi zlým radcom. Nemusíte rovno rozbíjať výklady, aj vnútorná zlosť vám zatemňuje myseľ.
Kariéra: Rozvíjajte vaše schopnosti a zvyšuje vašu hodnotu na trhu práce.
Peniaze: Je ideálny čas na investície do podnikania. Zvýšte zisky rozšírením biznisu.
Zdravie: Ak ešte necvičíte jogu, mali by ste sa nad tým zamyslieť. Rozvoj tela a mysle je ten najúčinnejší spôsob na zdravý život.
Láska: Máte šťasie v láske. Sledujte svet otvorenými očami.

MESIAC POTKANA
(7. december 2015 – 5. január 2016)

Máte veľa práce a neviete kam máte skôr skočiť. Aj doma vás rodina zamestnáva viac, ako je obvyklé. Zvládnete to, keď budete pozitívne naladení.
Kariéra: Ideálny čas na povýšenie. Musíte však pridelenú úlohu dotiahnuť do úspešného konca.
Peniaze: Získate nečakané peniaze.
Zdravie: Ak nebudete relaxovať alebo meditovať, nával roboty si odnesie vaše zdravie.
Láska: Starajte sa o svoju lásku. Majte sa radi.

MESIAC BYVOLA
(6. január – 7. február 2016)

Všetko sa upokojí a zrazu neviete čo s voľným časom. Venujte sa sami sebe, dlho ste to zanedbávali.
Ak potrebujete pomoc, požiadajte o ňu človeka, ktorému dôverujete. Požiadajte o pomoc.
Kariéra: Ak vás to už v práci dlhšie nebaví a frustruje, je ideálny čas na zmenu.
Peniaze: Investície, ktoré ste urobili v minulosti začínajú niesť ovocie.
Zdravie: Ak sa vaša choroba nezlepšuje, nájdite si iného lekára. Bylinky pomôžu vašej duši.
Láska: Mali ste všetko nadosah, ale prepásli ste svoju šancu. Nedajte sa odradiť. Aj na vás čaká šťastie. Len oň budete musieť trochu zabojovať. Nebojte sa prejaviť svoje city.

Zajac

1939, 1951, 1963 , 1975, 1987 a 1999



MESIAC PRASAŤA
(8. november – 6. december 2015)

Bolo by vhodné, keby ste svoju tvrdohlavosť krotili, lebo bez pomoci druhých zvládnete len málo vecí. Nepreceňujte svoje sily.
Kariéra: Zmena by vám síce možno prospela, ale nové pracovné situácie nemusia.
Peniaze: Finančná situácia nie je najlepšia. Možno budete musieť siahnuť na úspory.
Zdravie: Pri precenení vlastných síl vám hrozí úraz.
Láska: Láska bude pod vplyvom vody. Bude v neustálom pohybe, tečúca, premenlivá.

MESIAC POTKANA
(7. december 2015 – 5. január 2016)

Využite svoju energiu a doriešte si problémy z minulosti. Nepodceňujte diplomaciu.
Kariéra: Šéfom pomôže tolerancia. O ďalšom postupe sa radšej poraďte s dôveryhodnými ľuďmi.
Peniaze: Extra príjmy budú dobré. Nerozhadzujte na zbytočnosti, ktoré nepotrebujete.
Zdravie: Každá choroba má príčinu na psychickej úrovni. Zamyslite sa.
Láska: Osmeľte sa, a vyjadrite svoju náklonnosť osobe opačného pohlavia. Vydaté ženy môžu ľahko otehotnieť.

MESIAC BYVOLA

(6. január – 7. február 2016)

Rozhodovanie vás vyvedie z miery, keď budete v časovom strese. Nerozhodnosť vám v tomto mesiaci bude vládnuť.

Kariéra: Projekt rozhodne dokočiť musíte. O zmene zamestnania uvažujte až neskôr.

Peniaze: Dôležité rozhodnutia ohľadom financií nechajte na priaznivejšie obdobie.

Zdravie: Pri cestovaní si dávajte pozor na zranenia. Tento mesiac vám hrozia viac ako inokedy.

Láska: Mladé dievčatá môžu ľahko otehotnieť s nesprávnymi mužmi. Dávajte na nich pozor.

Drak

1940, 1952, 1964, 1976, 1988 a 2000



MESIAC PRASAŤA

(8. november – 6. december 2015)

Tento mesiac zvládnete aj nečakané situácie. Pamätajte na blízkych, aj keď vy to budete mať momentálne ťažšie.

Kariéra: Ak ste v práci spokojní, požiadajte o povýšenie alebo zvýšenie platu.

Peniaze: S financiami vám to ide dobre. Ak chcete zarobiť viac, tento mesiac vám šťastie praje.

Zdravie: Nervozita a stres vás ovplyvňujú viac ako si pripúšťate. Relaxujte.

Láska: Živel ohňa v oblasti lásky spôsobí, že budete vášniví, netrpezliví a výbušní.

MESIAC POTKANA

(7. december 2015 – 5. január 2016)

Nepriateľ nikdy nespí. Poobzerajte sa okolo seba, či je priateľstvo vašich niektorých kamarátov až také úprimné, ako sa nazdávate.

Kariéra: Choďte za svojim cieľom. Teraz môžete dosiahnuť takmer nemožné.

Peniaze: Čínske mince umiestnené na juhovýchode podporia bohatstvo, blahobyt a úspech.

Zdravie: Ak sa bolesti chrbtice stupňujú a nepomáhajú vhodné cviky, navštívte odborníka.

Láska: Bez spoločenského života si ťažko nájdete spriaznenú dušu.

MESIAC BYVOLA

(6. január – 7. február 2016)

Je čas na zmenu. Zmeňte prácu, presťahujte sa do iného mesta alebo ukončite nefungujúci vzťah. Pristupujte k zmenám pozitívne, nie so strachom.

Kariéra: Zamestnanci majú šancu uspieť, ak si otvoria vlastné podnikanie.

Peniaze: Investovať do riskantnejších príležitostí sa tento mesiac oplatí.

Zdravie: Majte na pamäti, že energiu ľahko vyčerpáte, ak budte prepínať svoje sily.

Láska: Pochváľte partnera za všetko, čo urobí. S pokorou ďalej zájdete.

Had

1941, 1953, 1965, 1977, 1989 a 2001



MESIAC PRASAŤA

(8. november – 6. december 2015)

Ste progresívni a máte talent. Neznižujte sa na úroveň hlúpich a neschopných ľudí.Sústreďte sa na svoj cieľ a životnú cestu.

Kariéra: Posilnite si úspech v kariére umiestnením bambusu vo vašej pracovni.

Peniaze: Vhodný čas na kúpu alebo výmenu nehnuteľnosti.

Zdravie: Skúste tento mesiac mäso nahradiť živočíšnymi proteínmi. Uľavíte tak vášmu zažívaniu.

Láska: V ideálnom partnerstve sa partneri navzájom podporujú, rešpektujú sa a pomáhajú si.

MESIAC POTKANA

(7. december 2015 – 5. január 2016)

Nevyvolávajte napäté situácie, ani nikoho nerozčuľujte. Udržujte si svoju obľúbenosť a schopnosť robiť užitočné veci.

Kariéra: Nespoliehajte sa na iných. Ukážte, čo vo vás je. Motivujte sa k lepším výkonom.

Peniaze: Výdavky už dlhšie nezodpovedajú vašim príjmom. Opatrenia urobte čo najskôr.

Zdravie: Starajte sa o zdravie starších členov vašej rodiny. Meditujte.

Láska: V oblasti lásky sa poraďte so strašším členom rodiny, ktorému dôverujete.

MESIAC BYVOLA

(6. január – 7. február 2016)

Úprimná pomoc ľuďom vo vašom okolí vás naplní vďačnosťou a pokorou. Nesnažte sa problémy odbaviť len slovami a sľubmi.

Kariéra: Stretnete zaujímavú osobu, ktorá vás správne nasmeruje.

Peniaze: Finančná oblasť je pod vplyvom živla kov. Smútok a skľúčenosť môžu sprevádzať vaše finančné snahy.

Zdravie: Ovocie a zelenina by mali byť základom vášho jedálnička. Obmedzte jednoduché cukry na minimum, aby vaše telo zregenerovalo..
Láska: Ženatí muži by si mali dávať pozor na mimomanželskú lásku. Rodina vás potrebuje.

Kôň

1942, 1954, 1966, 1978, 1990 a 2002



MESIAC PRASAŤA
(8. november – 6. december 2015)

Musíte si rozumne rozplánovať svoj čas. Ak ho venujete nevhodným aktivitám, nemôžete sa čudovať, že nemáte uspokojivé výsledky.
Kariéra: Máte pokazenú náladu, ale to vás neospravedlňuje. Prácu musíte dokončiť.
Peniaze: Vaša súkromná finančná kríza je na obzore. Postavte sa k problému zodpovedne.
Zdravie: Ak máte problémy s chronickými bolesťami a migrénami, pouvažujte nad liečbou čínskou medicínou.
Láska: Nečakané stretnutie vám obráti ľúbostný život hore nohami.

MESIAC POTKANA
(7. december 2015 – 5. január 2016)

Ste úplne emočne vyprahnutí. Obrnili ste sa pred smútkom a hnevom, ale vytratili vám zo života aj pozitívne emócie. Začnite robiť niečo, čo vás baví.
Kariéra: Podnikatelia sa ľahko pohádajú so svojím obchodným partnerom.
Peniaze: Pôžička z banky je riskantná. Radšej poproste rodinu alebo priateľov.
Zdravie: Načerpajte energiu z prírody. Dobre vám padne aj krátka dovolenka.
Láska: Každý vzťah vás má niečo naučiť. Ak sa ten súčasný už skončil, nepredlžujte agóniu.

MESIAC BYVOLA
(6. január – 7. február 2016)

Tento mesiac vám šťastie praje, všetko sa urovná. Môžete dokonca dúfať v zisky a úspechy v práci. V láske to bude horšie.
Kariéra: Pôjdete na služobnú cestu, na ktorej sa veľmi veľa naučíte.
Peniaze: Peniaze prichádzajú pomaly. Vyžeňte z hlavy myšlienky, že si ich nezaslúžite.
Zdravie: Žalúdočné problémy sú spôsobené stresom a nesprávnym stravovaním.
Láska: Výčitky, hnev a plač. Máte pocit, že nič iné neriešite. Skúste sa empaticky vcítiť do partnerových obáv a prediskutovať vašu situáciu.

Koza

1943, 1955, 1967, 1979, 1991 a 2003



MESIAC PRASAŤA
(8. november – 6. december 2015)

Nie je pravda, že ste na všetko sami. Vaše názory na určité veci odohnali aj tých najvernejších kamarátov. Je na čase sa nad sebou zamyslieť.
Kariéra: Máte dobre našliapnuté na povýšenie. Ohováranie kolegov si nevšímajte.
Peniaze: Straty, ktoré utrpíte, budú spôsobené zlým rozhodnutím na začiatku mesiaca.
Zdravie: Vyhnite sa neprofesionálnemu samoliečiteľstvu. Obráťte sa na odborníka.
Láska: Pozor na žiarlivosť. Dokáže napáchať veľké a nenapraviteľné škody.

MESIAC POTKANA
(7. december 2015 – 5. január 2016)

Máte talent, prejavte svoju šikovnosť a inteligenciu. Na vaše bedákanie nie je nikto zvedavý.
Kariéra: Názory zamestnancov neberte na ľahkú váhu. Môžete iba získať.
Peniaze: S peniazmi budete tento mesiac v symbióze. Budete ich mať dostatok, kým ich budete využívať na ušľachtilé ciele.
Zdravie: Striedme stravovanie je základom zdravia. Prejedanie škodí telu aj duši.
Láska: Ženy budú mať veľa obdivovateľov, pravdepodobne dostanú aj nejakú ponuku na sobáš. Pozor na klamárov.

MESIAC BYVOLA
(6. január – 7. február 2016)

Milujete fantastiku a nadprirodzeno, ale teraz potrebujete byť pevnými nohami na zemi. S prekážkami, ktoré musíte tento mesiac prekonať, vám nikto nepomôže. Spoliehajte sa na svoje schopnosti.
Kariéra: Rýchlo zabudnite na obchodnú pozíciu vo vašej firme. To nie je nič pre vás.

Peniaze: Posilnite si svoje financie vhodnými amuletmi feng shui.
Zdravie: Nejaký zdravotný problém, ktorý ste zanedbali, vypláva nečakane na povrch.
Láska: Váš milostný život bude pohnutý a plný premien, ale bez vážnych ťažkostí.

Opica

1944, 1956, 1968, 1980, 1992 a 2004



MESIAC PRASAŤA
(8. november – 6. december 2015)

Ak trpíte nedostatkom motivácie, nečinnosťou a nechuťou púšťať sa do nových vecí, chýba vám v živote živel dreva.
Kariéra: Svojou vynaliezavosťou s ľahkosťou prekonáte aj tie najťažšie problémy.
Peniaze: S financiami sa vám nedarí. Nechajte si poradiť od dôveryhodnej osoby.
Zdravie: Bolesť kolien, kĺbov či nôh naznačuje nedostatočnú činnosť obličiek. Dodržujte pitný režim, pomôže vám čaj na podporu ich činnosti.
Láska: Rýchlo sa zamilujete, ale čoskoro sa partnera presýtite.

MESIAC POTKANA
(7. december 2015 – 5. január 2016)

Máte schopnosť smiať sa svojmu neúspechu a učiť sa zo svojich skúseností. Využite to vo svoj prospech.
Kariéra: Nezávidťte kolegovi jeho úspech. Nabudúce to môžete byť vy. Zmeňte svoj postoj.
Peniaze: Správny finančný manažment, to nie sú len výdavky a príjmy. Vzdelávajte sa.
Zdravie: Ľahšie ochoriete na choroby horných dýchacích ciest. Vyhýbajte sa preplneným priestorom.
Láska: Užite si romatické chvíle so svojím partnerom. Starajte sa o seba navzájom.

MESIAC BYVOLA
(6. január – 7. február 2016)

Buďte opatrní a dávajte si pozor komu rozprávate dôverné informácie. Mohlo by sa vám to neskôr vypomstiť.
Kariéra: Investujte do marketingu a reklamy. Vzdelávajte sa.
Peniaze: Akciové trhy prinesú očakávaný zisk.
Zdravie: Únava a podráždenie indikujú problémy s močovým mechúrom. Vyhľadajte odborníka.
Láska: Vaša ľahkovážnosť vám spôsobí v partnerstve problémy.

Kohút

1945, 1957, 1969, 1981, 1993 a 2005



MESIAC PRASAŤA
(8. november – 6. december 2015)

Ak ste stále v strese, je čas vypnúť a oddýchnuť si. Podporte relaxáciu živlom vody, ktorá prináša obnovu a pomáha vám spomaliť hektické tempo života. Obklopte sa modrou farbou.
Kariéra: Začnite prácou, ktorá je vám najmenej príjemná. Ostatné potom dokončíte rýchlo.
Peniaze: Straty a zlyhanie vám hrozia iba vtedy, ak budete konať vypočítavo.
Zdravie: Snažte sa zjesť čo najviac vitamínov v prírodnej forme.
Láska: Mimomanželský vzťah nebude mať dlhé trvanie. Môže však ohroziť váš trvalý vzťah.

MESIAC POTKANA
(7. december 2015 – 5. január 2016)

Vaša excentrickosť sa prejavuje iba navonok. Predvádzate sa a máte plnú hlavu nerealizovateľných plánov. Pozrite sa realite do očí.
Kariéra: Podnikanie si poriadne rozmyslite. Môže byť nad vaše sily.
Peniaze: Stále snívate, že zarobíte na špekulatívnych operáciách. Pri veľkých stratách vytriezviete.
Zdravie: Máte spomalený metabolizmus. Pomôže dobrý pitný režim a cvičenie.
Láska: Vernosť a úprimnosť posilnia vašu lásku.

MESIAC BYVOLA
(6. január – 7. február 2016)

Pri vynášaní súdov buďte spravodliví a vždy si vypočujte obidve strany. Skúste tvrdo na sebe pracovať a dosiahnuť maximálny výkon.
Kariéra: Zárobok nebude veľký, ale skúsenosti nenahraditeľné.
Peniaze: Šťastie v peniazoch bude tento mesiac vrtkavé. Dávajte si pozor, aby ste nestratili viac ako ste investovali.
Zdravie: Ak cítite tlaky v hrudi, môže ísť o úzkosť, ale môže to byť aj signál vážneho ochorenia. Nechajte sa vyšetriť.
Láska: Smútok zo straty partnera prekonajte a poobzerajte sa po spriaznenej duši.

Pes

1946, 1958, 1970, 1982, 1994 a 2006



MESIAC PRASAŤA

(8. november – 6. december 2015)

Viete presne čo chcete a idete si tvrdohlavo za tým. Pozor na to, či náhodou niekomu blízkemu nechcene neubližujete.

Kariéra: Vďaka svojej vytrvalosti dosiahnete svoj cieľ.

Peniaze: Šťastie vo finančnej oblasti bude slabé.

Zdravie: Vypadávanie vlasov naznačuje problém s obličkami. Pomôžu čaje a vlašské orechy.

Láska: Stále pochybujete o svojich vlastných citoch i citoch milovanej osoby. Nehľadajte problémy tam, kde nie sú.

MESIAC POTKANA

(7. december 2015 – 5. január 2016)

Každá krivda je pre vás neznesiteľná a neoddýchnete si, kým ju neodstránite. Ľudia si vás pre to aj vážia. Nezachádzajte do krajností, ohrozujete svoju rodinu.

Kariéra: Zamestnanci dostanú nový projekt. Podnikatelia získajú nových zákazníkov.

Peniaze: Peniaze vás tento mesiac nezaujímajú.Nezištnosť vás však nenasýti.

Zdravie: Lámanie nechtov naznačuje nedostatok vitamínov a minerálov. Pomôže vám vápnik, zinok, kremík, vitamíny skupiny B, A a C najlepšie v prírodnej forme.

Láska: Skúste prežiť niečo zábavné so svojou láskou. Budete na to v starobe spomínať.

MESIAC BYVOLA

(6. január – 7. február 2016)

Čoho sa chytíte to pokazíte. Zoberte si radšej dovolenku, ale s dobrým počasím nepočítajte.

Kariéra: Snažíte sa presadiť v kolektíve, ktorý vás nechápe. Bojujete s veternými mlynmi.

Peniaze: Stabilný príjem bude normálny, extra zisk neočakávajte.

Zdravie: Za ľadovými chodidlami stojí vnútorná nervozita či stres. Pomôže teplý čaj alebo pohyb.

Láska: Bude pre vás ťažké urobiť konečné rozhodnutie v milostných záležitostiach.

Prasa

1947, 1959, 1971, 1983, 1995 a 2007



MESIAC PRASAŤA

(8. november – 6. december 2015)

Vaše nešikovné správanie vyznieva niekedy až komicky. Máte však v sebe silnú vôľu a autoritu. Nebojte sa presadiť a verte si.

Kariéra: Sláviť úspech budú tí, ktorí pracujú v umeleckej oblasti.

Peniaze: Ak cestujete, dávajte si pozor na hotovosť. Hrozí vám krádež.

Zdravie: Ak vás pobolievajú päty, môže ísť o problémy s vylučovacím systémom.

Láska: V láske ste veľmi naivní. Pozor na podvodníkov.

MESIAC POTKANA

(7. december 2015 – 5. január 2016)

Jeden z vašich priateľov bude potrebovať pomoc. Podajte mu pomocnú ruku, nenechajte sa však využívať.

Kariéra: K splneniu vášho cieľa vám veľa nechýba. Vyhrňte si rukávy a s vervou do toho.

Peniaze: Finančné šťastie bude dobré. Zarobíte slušné peniaze. Časť zisku ušetrite.

Zdravie: Rozličné šumy či pískanie v ušiach sú príznakom oslabenia obličiek, pečene a žlčníka. Práve chorý žlčník môže byť spúšťačom častých infekcií v ušiach.

Láska: Hádate sa so svojím partnerom len pre maličkosti. Uvedomte si, že sa milujete a urobte si radšej pekný romantický večer.

MESIAC BYVOLA

(6. január – 7. február 2016)

S plným nasadením sledujete svoj cieľ. Vopred si však dôkladne premyslite všetky pre a proti, aby ste nebudili dojem nerozhodnosti.

Kariéra: Vašu pracovitosť a dôkladnosť vašej práce si všimne aj váš šéf. Odmena vás neminie.

Peniaze: Pri finančných operáciách sa držte pri zemi. Hrozia vám vysoké straty.

Zdravie: Ak ustavične bojujete so šupinkami a popraskanými perami, môže to súvisieť s vaším nefunkčným trávením. Pozrite sa bližšie aj na žalúdok a slezinu.

Láska: Ona obdivuje jeho a on ju za to bude ochraňovať. Pozor na konflikty v druhej polovici mesiaca. Váš vzťah stojí na veľmi harmonických princípoch. Napriek tomu občas príde kolízia.

ČO HOVORÍ *Tarot?*

február | marec | apríl



text_ Zaria



Baran
21. 3. – 19. 4.

február 2016

Palicová 6

Rozum a múdrosť vás budú sprevádzať pri každom vašom rozhodnutí či konaní. Na konci mesiaca budete sláviť úspech. Ak máte nejaké nedokončené projekty, alebo ste sa dlho do niečoho neodhodlali pustiť, teraz máte šancu všetko zvládnuť. A na konci sláviť víťazstvo. Krok za krokom k úspechu budete ešte viac motivovaní, tak buďte pripravení. Nebuďte zbytočne skromní ani namyslení. Zdravé sebavedomie je výsadou úspešných ľudí. Vaša tvrdá práca je teraz odmenená. Oslavujte!



marec 2016

Mečový Rytier

Beriete sa príliš vážne a prísni ste aj na ľudí vo vašom okolí. Každý človek robí chyby a je to tak v poriadku. Sme len ľudia, nie stroje. Berte veci a životné situácie trochu viac s nadhľadom a humorom. Je nemožné, aby ste sa stopercentne ovládali. Ak sa o to snažíte, vládne vám v hlave zmätok a chaos. Nežite si život len sami pre seba, vyhľadávajte veselú spoločnosť ľudí, ktorých máte radi, dotýkajte sa ich, buďte viac živočíšni. Ak potrebujete pomoc, vyhľadajte blízkeho priateľa alebo odborníka.



apríl 2016

Palicová Princezná

Niekto vo vás zapáli oheň vášne pre určitú vec. Musíte si uvedomiť, že oheň je úžasný, kým ho máte pod kontrolou. Dodáva vášmu životu svetlo a teplo, máte pocit, že dokážete čokoľvek. Motivuje vás, získate odvahu. Ak však oheň prekročí určité hranice, všetko zničí. To znamená, aby ste celé svoje srdce vložili do práce, lásky alebo do čohokoľvek, ale vždy si zachovajte nadhľad. Požiadajte priateľa, aby vás vždy držal pri zemi. Nedajte sa ohňom spáliť na popol. Potom vám nezostane nič, iba oči pre plač. •



Býk
20. 4. – 20. 5.

február 2016

Kotúčová Kráľovná

V pracovnej oblasti sa vám bude dariť. Je možné, že pocestujete na služobnú cestu, alebo si zájdete s kolegami na pohárik či spoločnú večeru. Tam utužíte pracovné vzťahy, čo bude mať pozitívny vplyv pri projektoch v budúcnosti, na ktorých zarobíte. Buďte vo svojich vyjadreniach úprimní. Možno si niektorých ľudí z vášho okolia pohneváte, ale až čas ukáže, že ste inak konať nemohli. Vplyvní ľudia vám v kariére uľahčia cestu. V oblasti lásky nečakajte zázraky, dokonca ani priaznivý vývoj situácie.



marec 2016

Kotúčový Princ

Ako chcete niečo dosiahnuť, keď neviete ako? Urobili ste si plány najbližších krokov, ako dosiahnete svoj cieľ? Už ste si všetko vysnívali, je čas na činy. Chopte sa svojej šance, táto karta vám pomôže uskutočniť, čo ste si zaumienili. Nenechajte sa odradiť žiadnymi prekážkami a problémami. Keď ich prekonáte, budete silnejší a schopnejší čeliť novým výzvam. Spoľahnite sa na svoju húževnatosť a vytrvalosť. Zaháľanie a otáľanie nechajte za dverami. Sústreďte sa na výsledok a všetko dobre dopadne.



apríl 2016

Kalichový Princ

Rytier kalichov prichádza do vášho života s plnými priehrštiami lásky a srdečnosti. Šíri okolo vás pokoj, harmóniu a srdečnosť. Zbavte sa zlej nálady, zabudnite na všetky hádky a sváry a nechajte sa unášať na krídlach dôverčivosti do neznáma. Buďte trpezliví a ak potrebujete pomôcť alebo poradiť, obráťte sa na svojich blízkych. Využite možnosť transformácie vášho sveta, pokúste sa vyplniť si svoje túžby a želania. Nezabudnite na úsmev na tvári a radosť v srdci, s tým všetko v živote ide ľahšie. •



Blíženci
21. 5. – 20. 6.

február 2016
Palicové Eso

Život či osud vám ponúka šancu, ktorú by ste mali využiť. Veľmi si neveríte, ale naberte v sebe odvahu prejaviť svoje najlepšie schopnosti. Táto tarotová karta vám ponúka zmeniť svoj život, stačí sa len načiahnuť. Môžete zmeniť zamestnanie, požiadať o povýšenie alebo získať projekt, po ktorom už dlho túžite. Nebojte sa zariskovať, nemôžete do nekonečna len sedieť v kúte a čakať, že sa niečo udeje. Buďte aktívni a iniciatívni, úspech vás neminie. Choďte do toho celým svojím srdcom. Ukážte, čo je vo vás.



marec 2016
Mečová 8

Vaša odvaha z minulého mesiaca je fuč. Ak ste ju doteraz nevyužili, budete ju len ťažko hľadať tento mesiac. Už nič nepôjde tak hladko ako doteraz. Budete musieť prekonať mnohé prekážky a vyriešiť neočakávané problémy. Čaká na vás veľmi veľa rozhodnutí, v ktorých budete neistí. Odpovede hľadajte vo svojom vnútri, tam nájdete tie najsprávnejšie. Dobrou správou je, že ak rozhodnutie učiníte, budete sa cítiť ľahšie a slobodnejšie. Na skratky a uľahčenia však hneď zabudnite.



apríl 2016
Panovnica

Krajšiu kartu si na tento mesiac ani nemôžete želať. Začína jar, všetko sa prebúdza zo zimného spánku, tak ako vy. Načerpajte energiu v prírode a riaďte sa prírodnými zákonmi. Nechajte svoje plány a sny rozkvitnúť a ukážte svoju tvár životodarnému slnku. Ak necháte múdru prírodu, aby vás usmernila a ponúkla vám svoju ochrannú náruč, budete sláviť úspech a zaznamenáte rozvoj. Ženská energia tejto karty naznačuje, že sa vo vašom živote zrodí niečo krásne a pekné, z čoho budete mať nesmiernu radosť. •



Lev
23. 7. – 22. 8.

február 2016
Kotúčová 3

Kotúčová trojka poukazuje na šťastie v oblasti financií a zisku. Baví vás práca, ktorú momentálne robíte? Alebo len zarábate na živobytie? Ak často premýšľate nad tým, že by ste najradšej robili niečo iné, tento mesiac máte veľkú šancu to zmeniť. Chcete sa živiť fotografovaním, alebo si otvoriť malý obchodík so starým nábytkom? Prekonajte strach z neznámeho, aj po finančnej stránke budete zaistení. Buďte prirodzení a dosiahnite úspech v práci, ktorá vás napĺňa, a ktorú milujete.



marec 2016
Palicový Princ

S intenzitou, s akou vás prevalcovali udalosti života, ste nepočítali ani vo svojich snoch. Naštartuje vás to k takej aktivite, že budete sami so seba prekvapení. Udalosti vás burcujú možno až k revolučnému správaniu. Sledujete u seba nadšenie pre všetko neprebádané a nové. Využite dobrodružný spôsob života napríklad na sťahovanie, spoznávanie nových ľudí, posúvanie hraníc zóny komfortu. Nová ľúbostná známosť vám však vydrží len dovtedy, kým nestretnete na druhý deň niekoho zaujímavejšieho.



apríl 2016
Kotúčová 10

Vaše spojenie s výšinami bude tento mesiac nepopierateľné a zjavné. Výkonnosť bude na najvyššej úrovni. Do čohokoľvek sa pustíte, všetko bude vynikajúce a vynesie vás to k ešte vyšším métam. Na základe týchto skutočností, aj vy ako osoba stúpnete na hodnote, budete mať výraznejšie rozhodovacie právo a vaše zámery budú mať vyššiu prioritu. Z pohľadu ekonomiky karta predpovedá pre vás finančnú istotu. Ak budete predávať nejaký majetok, bude veľmi dobre zhodnotený a výborne zarobíte. •

Rak
21. 6. – 22. 7.



február 2016

Veľkňaz

Otvorte sa tým, ktorých milujete a prekvapte svoju lásku niečím nezvyčajným, čo ju poteší. Buďte v oblasti lásky otvorenejší a úprimnejší, prehĺbi to váš ľúbostný vzťah a vzájomnú dôveru. Okrem toho je tento mesiac vhodný na vzdelávanie a sebarealizáciu. Ak potrebujete poradiť s nejakým problémom, príde vám do cesty niekto, kto vám s celou situáciou pomôže. Pravdepodobne to bude starší muž. Keď začnete objavovať seba samého, verte si. Dôverujte svojim schopnostiam a dokážete veľké veci.



marec 2016

Kotúčové Eso

Kotúčové eso predstavuje úspech. S takýmto prísľubom sa nemusíte báť realizovať svoje ciele, plány a projekty. Aj tie, na ktoré ste si dlho netrúfli. Naberte odvahu a ukážte čo je vo vás. Strach je imaginárna brzdiaca sila, ktorú ste si vytvorili len vy vo svojich myšlienkach. Zažeňte obavy z neúspechu a majte oči otvorené, aby ste neprepásli svoju šancu. Výsledkom vášho snaženia bude hojnosť, alebo aj spoločenské uznanie. Mediálnu popularitu by ste nemuseli teraz zvládnuť, všetko s mierou.



apríl 2016

Veľkňažka

Veľkňažka predstavuje vašu intuíciu, ktorá vám našepkáva, ako sa dostanete krok za krokom k správnemu riešeniu. Sledujte aj svoje sny. Ten, ktorý si zapamätáte, bude mať pre vás význam. Náznaky v obrazoch prichádzajú najmä v období splnu alebo novu mesiaca. Čakajte na vnuknutie, buďte otvorení. Ak neviete rozlúsknuť nejaký problém, skúste sa poradiť s múdrou a skúsenou ženou, ktorej dôverujete. Berte veci také, aké sú a ako k vám prichádzajú, s pokorou k múdrosti života.

Panna
23. 8. – 22. 9.



február 2016

Blázon

Vďaka vášmu nekonvenčnému správaniu sa dostanete do nezvyčajných situácií. Emočné výkyvy môžu byť až také markantné, že sa niektorým bude nad vami rozum zastávať. V tomto období sa vyhýbajte akýmkoľvek dôležitým životným rozhodnutiam. Využite vplyv karty na kreatívne nápady, ktoré sa síce možno nezrealizujú, ale odzrkadlia vám aspoň vaše reálne možnosti. Táto karta naznačuje, že budete mať chuť riskovať a budete mať pri tom šťastie. Oporu hľadajte u svojich najbližších.



marec 2016

Zamilovaní

Láska, príťažlivosť, priblíženie, spojenie. Ktorékoľvek z týchto slov na vás najviac zapôsobilo, to bude charakterizovať vaše dni v marci. Nemusíte veľmi rozmýšľať, skôr sa sústreďte na to, čo vám hovorí vaše srdce. Všetko, čo zažijete sa vás dotkne na tých najcitlivejších miestach. Ak nie ste zvyknutí pracovať so svojimi citmi, bude tento mesiac pre vás výzvou. Ak sa však rozhodnete dať na svoje pocity, čaká na vás odmena v podobe zaujímavej cesty plnej cenných skúseností. Láska dá všetkému zmysel.



apríl 2016

Palicová 2

Akákoľvek situácia vás tento mesiac postretne, máte na to, aby ste ju zvládli. Ovládnutím sily a vôle máte najlepší predpoklad k tomu, aby ste svoj život posunuli tým správnym smerom. Tvorivú energiu usmernite vo váš prospech a zamyslite sa nad duchovným rastom a naplnením. Hľadanie zmyslu života nie je ľahká práca, ale tento mesiac máte najlepšie predpoklady, aby ste sa na tejto ceste aspoň o hodný kus posunuli. Nie je vylúčené, že sa v rámci svojho hľadania vydáte aj do zahraničia.

Váhy
23. 9. – 22. 10.



február 2016
Mečová 7

Sú v živote situácie, kedy faloš a lesť vnútorne ospravedlňujte. Dokonca víťazí ten, kto je všetkými masťami mazaný. Sú však aj situácie, kedy je to neprípustné a vtedy musíte byť maximálne úprimní. V oblasti lásky a vzťahov s klamstvami neuspejete. Možno sa počas tohto mesiaca stretnete aj s pocitmi márnosti a zbytočnosti. V živote vás to zneistí, stratíte odvahu a budete očakávať vo všetkých oblastiach negatívny vývoj. Zamyslite sa nad úprimnosťou vo svojom živote a neokrádajte samého seba.



marec 2016
Kalichová 8

V tomto mesiaci nastane vo vašom živote obrat. Nebude to ľahké, lebo budete opúšťať zabehnuté koľaje, ktoré boli pohodlné aj keď vám už vo viacerých smeroch nevyhovovali. V prvom momente budete udalosti vyhodnocovať ako prehru, stroskotanie či stratu. Musíte prekonať búrku, studenú víchricu a prebrodiť sa bahnom. Všetko vás posilní. Pozrite sa do budúcnosti s odvahou a nebudete ľutovať. Nová cesta nebude ľahká, bude namáhavá a zo začiatku strastiplná. Vydržte a opustite strach.



apríl 2016
Kotúčový Rytier

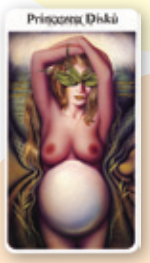
Tento mesiac bude charakterizovaný tvrdou prácou s orientáciou na dosiahnutie svetskej moci a vytýčených cieľov. Nekompromisne si budete presadzovať svoje vlastné záujmy. Buďte vytrvalí. Využite svoju vôľu a inteligenciu. Nelietajte v oblakoch, nefantazírujte. Stojte pevne nohami na zemi, uvedomte si, čo ste už v živote dosiahli a užívajte si ten pocit. Významnú úlohu vo všetkom zohrá solídny, skúsený a činorodý muž. Po uspokojení svetských cieľov sa začnete orientovať na duchovnú oblasť. •

Strelec
22. 11. – 21. 12.



február 2016
Palicová 9

Ste uzavretí pred svetom a nemáte záujem získavať nové skúsenosti. Na druhej strane v sebe kumulujete neskutočnú silu, ktorá čaká na to, aby sa prejavila. Musíte si dať veľký pozor na to, ako ju využijete. Neobzerajte sa späť, nesnažte sa vylomiť zatvorené dvere, uzavrite minulosť. Poobzerajte sa okolo seba a hľadajte nové príležitosti. Svoju nazhromaždenú silu využite na to, aby ste sa vo svojom živote posunuli vpred. V láske si rozmyslite urazené mlčanie, radšej si o všetkom spoločne pohovorte.



marec 2016
Kotúčová Princezná

Očakávajte zrod niečoho nového, alebo niečo staré dostane nový šat. Môže sa to týkať akejkoľvek oblasti vášho života. Znovuzrodenie v stávajúcom vzťahu alebo nová láska? Alebo dokonca prírastok do rodiny? Musíte však správne odhadnúť svoju príležitosť na tú pravú šancu, ktorá sa vám ponúka. Musíte ju rozpoznať. Možno vám niekto urobí pracovnú ponuku, ktorá sa nebude dať odmietnuť. Majte oči a srdce otvorené, aby vám cenná šanca od života nepretiekla medzi prstami.



apríl 2016
Mág

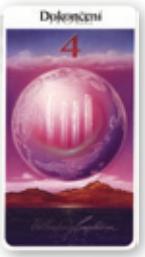
Prax robí majstra a vy ste v živote prejavili už dostatok skúseností a talentu. Je len na vás, aby ste prevzali iniciatívu a vyriešili problém, s ktorým sa momentálne potýkate. Nechajte sa viesť vyššou silou, nechajte pracovať svoj talent. Dotiahnite riešenie až do konca. Odvážte sa na krok, ktorý ste sa doteraz obávali urobiť. Môže vám to priniesť viac úžitku ako si myslíte. Možno v danej oblasti dosiahnete majstrovstvo a získate úspech, hojnosť a uznanie, po ktorom tak túžite. V milostnom živote preberte iniciatívu. •



Škorpión
23. 10. – 21. 11.

február 2016
Slnko

Čakajú na vás slnečné časy. Vyhrievajte sa na slniečku, užívajte si bezstarostnosť a spontánnosť. Nekomplikujte si zbytočne život a vyjdite so svojho úkrytu. Tešte sa z maličkostí, hýčkajte ľudí vo svojom okolí, na ktorých vám záleží. Milujte svoj život taký aký je a buďte vďační za všetko, čo v ňom máte. A úprimne, nie je toho málo! Ľudia, veci, príležitosti, vedomosti... Energia Slnka naznačuje, že duchovný a fyzický svet sú v harmónii. Kráčajte svojou slnečnou cestou bez akejkoľvek záťaže ako znovuzrodení.



marec 2016
Palicová 4

Aj tento mesiac budete pokračovať v bezstarostnom živote. Naplnenie, dokonalosť, upevnenie úspechu a zdaru. Oslavujte svoj život a úspech so svojimi priateľmi a vychutnávajte si ho plnými dúškami. Všetky oblasti v živote budú v harmónii a v mieri. Otvorte sa svetu, môžete sa cítiť v bezpečí na to, aby ste si splnili nejaké predsavzatie. Privítajte ľudí vo svojom živote a náručí, rozdávajte energiu. Ak vás aj postretnú nejaké prekážky, možno si ich ani nebudete uvedomovať. Všetko prekonáte s ľahkosťou.



apríl 2016
Kalichová 9

Ďalšia veľmi pozitívna karta, ktorá naznačuje, že život v tejto fáze si neskutočne užívate. Radujte sa z toho, čo ste dosiahli spolu s priateľmi. V láske tak isto táto karta predpovedá úspech u opačného pohlavia, nejaké vyžarovanie ich bude k vám priťahovať. Ak aj nastanú problémy, neriešte ich teraz. Nechajte ich chvíľu bez povšimnutia a radšej zájdite s priateľmi na večeru, dobrý film alebo susedskú party. Láska k životu z vás priam srší a šťastie máte v láske, práci aj medziľudských vzťahoch.



Kozorožec
22. 12. – 19. 1.

február 2016
Kalichová 2

Spojte sa s niekým, s kým dokážete vytvoriť niečo úžasné. Budete sa pohybovať v prostredí, ktoré vám bude po všetkých stránkach naklonené. Bude sa vám dariť aj po finančnej stránke. Niekto vám ponúkne príležitosť, ako zarobiť alebo vám zvýšia plat. Vo vzťahoch doma aj v práci budete cítiť lásku a porozumenie. Ak aj nejaké vnútorné alebo vonkajšie konflikty z minulosti prežívate, máte veľkú šancu ich ukončiť. Buďte pri tom srdeční a otvorení, s láskou v srdci dokážete zázraky. Najdôležitejšia zo všetkého je láska.



marec 2016
Mečová Princezná

Táto karta zodpovedá mladej a vzdušnej energii. Čakajú na vás nové a vzrušujúce zážitky, projekty a príležitosti. Využijete pri tom svoj intelekt a komunikačné schopnosti. Odhoďte predsudky o tom, čo by ste mali robiť a čo nie. Je čas na trochu rebélie. Spomeňte si na obdobie dospievania, ako ste si presadzovali svoje myšlienky a doslova ste bažili po nových zážitkoch. Ak niekto vznesie voči vám kritiku, vtedy sa však zachovajte dospelo. Ak ju prijmete, budete múdrejší a dozviete sa veľa zaujímavých vecí.



apríl 2016
Kalichová 5

Aby mohlo do vášho života prísť niečo nové, musí niečo z vášho života odísť. S tým môže byť spojený prechodný smútok. Možno sa skončil váš milostný vzťah, či dokonca manželstvo. Nesnažte sa smútok zakrývať. Nechajte mu voľný priebeh. Vo finančnej oblasti očakávajte straty. Ak stratíte príliš veľa, musíte rýchlo nájsť z danej situácie východisko. Smútok a frustrácia vám môžu skomplikovať život. Spoľahnite sa na svojich priateľov a požiadajte ich o pomoc. Dôstojne opustite všetko, čo už aj tak nemôžete zachrániť.



Vodnár
21. 1. – 18. 2.





február 2016
Kotúčová 6

Preneste sa cez svoje pochybnosti a pokúste sa zmeniť uhoľ pohľadu na životné udalosti. Uvedomte si, že ste strojcami svojej reality a všetky vaše želania môžu byť vyplnené. Úspech príde, ak sa zasadíte pre niečo, kvôli čomu sa oplatí žiť. Ak budete pri tom v súlade s vašimi vnútornými presvedčeniami, spoja sa všetky vnútorné a vonkajšie okolnosti, aby vám stopercentne pomohli k tomu pravému úspechu. Buďte veľkorysí a ukážte svoju vďačnosť a svoje veľké srdce osobe, ktorú milujete.

marec 2016
Kalichové Eso

Vesmír vám niečo naznačuje, vašou úlohou je všímať si znamenia, ktoré sa vám zjavujú, alebo ich nejakým spôsobom cítite. Možno práve v tejto chvíli pocítite najhlbšie naplnenie a najväčšiu pokoru k múdrosti života. Keď sa naučíte dôverovať skutočnosti, že to čo cítite, reálne ovplyvňuje váš život, časom získate to, čo si zaslúžite v tej najkrajšej podobe. Vnímajte tú silu emócií, cez ktoré sa vyjadrujú duchovné myšlienky vo vašom každodennom konaní. Šťastie hľadajte a nájdete vo vašom vnútri.

apríl 2016
Hviezda

Vďaka svojim schopnostiam a karte Hviezda máte vynikajúce vyhliadky na to, aby ste zvládli všetky problémy, s ktorými sa stretnete. Vrhnite sa do práce na maximum a nechajte sa pri tom viesť svojou vnútornou hviezdou. Ukáže vám správny smer a cestu, nikdy sa však nesnažte o dokonalosť. Všetko do čoho sa pustíte bude korunované úspechom. Karta vám ponúka ochranu v každej situácii. Budete plní optimizmu, ale nezabudnite prijímať dary, ktoré vám život ponúka s pokorou, láskou a vďakou. •



Ryby
19. 2. – 20. 3.





február 2016
Mesiac

Nájdite odvahu pustiť sa po neznámej, tmavej a len mesiacom osvetlenej ceste, aj keď neviete, čo vás na jej konci čaká. Prekonajte strach z neznámeho, aj keď budete trochu podráždení. Choďte svojou cestou veľmi opatrne, ak bude však veľmi temná, vydajte sa inou. Nenechajte sa trápiť nočnými morami. Radšej si rozsvieťte svetlo, ako by ste mali trpieť úzkosťou v tme. Celá obeta však stojí za túto skúsenosť. Vo svojom vnútri to viete, musíte len urobiť krok a vykročiť k svojej budúcnosti.

marec 2016
Mečová 4

Mečová štvorka naznačuje, aby ste si v nasledujúcich dňoch trochu oddýchli. Oddýchnite si od vážnych rozhodnutí, od sebarealizácie alebo od pracovných návrhov najlepších riešení. Nadišiel čas chvíľu nerobiť nič. Doprajte si ticho a čakajte, čo vám prinesie. Aj v láske s určitými vecami radšej počkajte a odložte ich na priaznivejší čas. Ak ste v nejakom spore, nastoľte aspoň dočasné prímerie, aby ste sa šetrili. Snažte sa načerpať čo najviac síl, spôsobom aký vám vyhovuje, a naakumulovať ich pre ďalšie obdobie.

apríl 2016
Svet

Čaká vás nádherné obdobie, v ktorom dosiahnete dôležitý cieľ. Budete v správny čas na správnom mieste, čo je niekedy to najdôležitejšie. Ak ste niečo dosiahli, neznamená to, že zaspíte na vavrínoch. Pokračujte v nastúpenej ceste, až kým nedosiahnete vo svojej oblasti miesto, ktoré si zaslúžite. Dobre viete, že vás to priťahuje ako magnet, a že musíte ísť ďalej. Karta Svet je zárukou toho, že šťastena je na vašej strane a ponúka vám všetky možnosti na realizáciu. Buďte spontánni a úprimní. •

RALF DOBELLI

Umenie jasného myslenia

52 OMYLOV V MYSLENÍ, KTORÉ RADŠEJ PRENECHAJTE OSTATNÝM

Náš mozog je prispôsobený dobe, kedy sme žili ako lovci a zberači. Dnes však žijeme v úplne odlišnom svete. Kvôli tomu neustále robíme chyby v myslení, ktoré môžu byť pre naše financie, kariéru a životné šťastie doslova deštruktívne.

LEN TEN, KTO VIE AKO ĽAHKO SA MÔŽEME MÝLIŤ, DOKÁŽE OMYLOM PREDCHÁDZAŤ

Rolf Dobelli sa vo svojej knižke venuje tým najzákernejším pascám v uvažovaní, do ktorých neustále padáme.

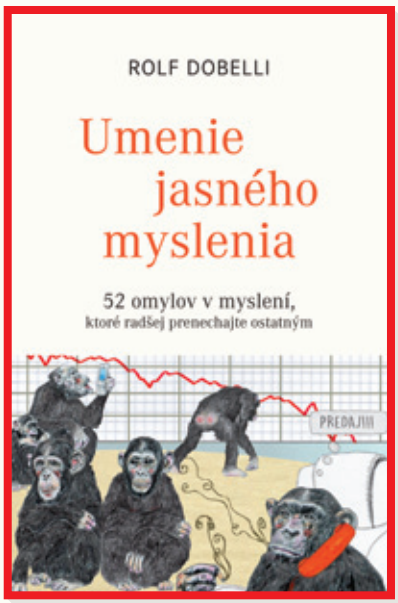
Vďaka tejto knihe sa dozvieme:

» prečo neustále preceňujeme vlastné vedomosti (a prečo ostatných považujeme za hlúpejších, než v skutočnosti sú)?

» prečo sa niečo nestane správnejším len preto, že milióny ľudí to považuje za správne?

» prečo aj naďalej veríme teóriám, aj keď sú dokázateľne mylné?

Kniha Rolfa Dobelliho nie je obohacujúcim čítaním len z hľadiska obsahu, ona je aj pravým čitateľským pôžitkom.



ROLF DOBELLI (1966)



získal doktorát z podnikovej ekonomiky na univerzite v St. Gallen (Švajčiarsko), pôsobil ako riaditeľ rôznych dcérskych spoločností Swissair Group a spolu so svojim priateľmi založil firmu getAbstract, najväčšieho poskytovateľa komprimovanej ekonomickej literatúry na svete. Žil v Hongkongu, Austrálii, Anglicku a dlhé roky aj v USA. Rolf Dobelli je zakladateľom a kurátorom ZURICH.MINDS, spoločnosti popredných osobností vedy, kultúry a ekonomiky. Keď mal tridsaťpäť rokov, začal písať knihy. Šesť z nich vyšlo vo vydavateľstve Diogenes.

"TÁTO BRILANTNÁ KNIHA JE URČENÁ NIELEN MANAŽÉROM A PODNIKATEĽOM, ALE KAŽDÉMU KTO SA CHCE "VYČISTIŤ" OD BALASTU ZASTARANÝCH MYŠLIENKOVÝCH POCHODOV A SEBAKLAMOV"

Andrej Maťko, vydavateľ

SETTOUR Slovakia s.r.o. | Lazaretská 29 | Bratislava | 811 09

tel.: +421 918 395 014 | +421 905 656 846 | email: vitarian@vitarian.sk

www.vitarian.sk

PLEJÁDY
vydavateľstvo pre zdravý životný štýl

Vanda
www.astrotouch.com

Astrológia

pre všetky znamenia

február
marec
apríl



BARAN

21. 3. – 19. 4.

FEBRUÁR 2016

Prvé týždne budú mimoriadne spoločenské. Záver mesiaca vo vás zase prebudí túžbu spomaliť, rozjímať a pomáhať tým menej šťastným.

Tento mesiac bude bohatý na spoločenské udalosti. Slnko je totiž už od konca minulého mesiaca vo vašom astrologickom dome priateľstva. Ideálny čas pre príjemné stretnutia. Okrem toho sa objavia príležitosti aj na to, aby ste začali realizovať nejaký svoj dávny sen a aby ste nadviazali, alebo oživili priateľstvá, prípadne sa úspešne pridali k nejakej charitatívnej, či humanitárnej skupinovej aktivite. Vášnivý Mars je vo vašom ôsmom dome. Preto množstvo vašej energie bude patriť aj nejakým záležitostiam, súvisiacim s dedičstvom, alebo s majetkom, ktorý nepatrí len vám. Nárast sexuálnej energie je tiež veľmi pravdepodobný. Po dvadsiatom treťom, keď Slnko prejde do ďalšieho znamenia (vo vašom horoskope dom podvedomia), prichádza čas trochu spomaliť a možno aj pomôcť tým, ktorí to potrebujú. Ale aj vy si potrebujete oddýchnuť, dobiť baterky, zhodnotiť udalosti predchádzajúcich mesiacov a pripraviť si plány do ďalšieho roka.

MAREC 2016

Ak budete počas prvých troch týždňov dovolenkovať, rekapitulovať, alebo plánovať, tak to bude to najlepšie, čo môžete urobiť. Druhá časť mesiaca už bude akčnejšia.

Mars nachádzame tento mesiac vo vašom dome filozofie. Jeho prechod týmto úsekom horoskopu môže naznačovať riešenie právnych záležitostí, alebo rušnú zahraničnú cestu, či námahu, venovanú získavaniu vyššieho vzdelania. Nech už ide vo vašom prípade o čokoľvek, nie je dobré ostať pasívnym. Pokúste sa využiť energiu červenej planéty a bojujte za svoje predstavy a práva. Marec by mohol byť aj dobrým študijným mesiacom, alebo obdobím, zameraným na duchovné aktivity a osobný rozvoj. So Slnkom vo vašom dome podvedomia sa totiž dá očakávať obdobie sústredené, introspektívne, možno až samotárske. Koncom marca Slnko postúpi do ďalšieho znamenia a postará sa o to, aby ste ukončili rozjímanie a s rastúcim elánom sa pustili do realizácie ambicióznych predsavzatí.

APRÍL 2016

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

Osobné záležitosti akcentuje najmä Slnko vo vašom znamení. Signalizuje rozuzlenie nejakej etapy v partnerskom vzťahu a následnú transformáciu na novú úroveň. V konečnom dôsledku budete na tento mesiac spomínať ako na jedno z veľmi šťastných období tohto roka. Planéty prajú takmer každej vašej iniciatíve. Práve teraz je vhodný čas na vylepšenie vzhľadu, ale aj na kľúčové osobné rozhodnutia. S Marsom v astrologickom dome filozofie cítite túžbu rozšíriť si obzory, alebo sa podeliť o poznatky s ostatnými. Znamená to štúdium, intenzívnu intelektuálnu prácu, ďalekú cestu za poznaním, alebo pedagogické, novinárske, či spisovateľské aktivity. Po prvých troch týždňoch sa Slnko presunie do domu peňazí. Ak chcete požiadať o zvýšenie platu, alebo odštartovať podnikateľské aktivity, vyhraďte si na to posledné aprílové, alebo prvé májové týždne.



BÝK

20. 4. – 20. 5.

FEBRUÁR 2016

Chcete sa pracovne presadiť a prvé týždne sa naozaj oplatí na to zamerať. Potom si ale opäť uvedomíte, že život je aj o inom...

Tento mesiac sa v rodine čosi prevalí a možno vás to nemilo prekvapí. To, čo je ale prvé týždne najdôležitejšie, sú záležitosti kariéry. Tú ovplyvňuje Slnko v desiatom dome už od konca minulého mesiaca. Aj teraz máte ešte všetky predpoklady k tomu, aby ste sa výrazne posunuli na spoločenskom rebríčku a mali by ste ich využiť. Platí to najmä o prvom a treťom týždni. Po troch týždňoch, keď sa Slnko presunie do ďalšieho znamenia (a vo vašom horoskope do domu priateľstva), prichádza čas nechať sa ovplyvniť hviezdami a štedro pomáhať druhým ľuďom. Navyše, jeden z vašich dávnych snov sa teraz môže stať realitou. Istá spoločenská udalosť, alebo konkrétny priateľ pritom zohrá kľúčovú úlohu. Získate ľudí na svoju stranu. Dostaví sa zvýšené sebavedomie a aj úspech, ale len v prípade, že nezneužijete novozískanú moc. Egoizmus by sa mohol vypomstiť. Mars, prechádzajúci vaším domom partnerstva takisto nabáda k tomu, aby ste teraz mysleli viac na druhých, než na seba.

MAREC 2016

Prvá polovica mesiaca bude mimoriadne spoločenská. Potom ale zatúžite po samote, veď niektoré veci musí človek vyriešiť a zvládnuť bez cudzej pomoci.

Mars bude vo vašom ôsmom astrologickom dome. Preto množstvo vašej energie bude patriť nejakým záležitostiam, súvisiacim s dedičstvom, alebo s majetkom, ktorý nepatrí len vám. Nárast sexuálnej energie je tiež pravdepodobný. Tento mesiac bude bohatý aj na spoločenské udalosti, keďže Slnko je v dome priateľstva. Zdá sa, že najmä prvé tri týždne prinášajú príležitosti začať realizovať nejaký svoj dávny sen, nadviazať, alebo oživiť priateľstvá, prípadne sa úspešne pridať k nejakej charitatívnej, či humanitárnej skupinovej aktivite. Koncom mesiaca Slnko vstupuje do dvanásteho domu (veci skryté a neznáme, podvedomie, sny, tajomstvá, tajní nepriatelia, samota, únik od reality, choroby, alkohol, drogy). Treba dokončiť veci nedokončené, spoznať doteraz nepoznané a vyriešiť utajované problémy, aby ste boli pripravení na vstup do novej, zrelšej životnej etapy.

APRÍL 2016

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

Mars zostáva vo vašom ôsmom domom a vďaka tomu bude aj tento mesiac množstvo vašej energie patriť záležitostiam, súvisiacim s dedičstvom, alebo majetkom, ktorý nie je len váš. Zatiaľ sa zdá, že vaše finančné 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. Koncom apríla sa Slnko presunie do ďalšieho znamenia a vy to budete vnímať trochu ako znovuzrodenie. Všade okolo vás sa začnú vynárať príležitosti. Ak chcete študovať, cestovať, alebo spoznávať nové krajiny, či zaujímavých ľudí, váš čas prichádza.



BLÍŽENCI

21. 5. – 20. 6.

FEBRUÁR 2016

Popri množstve každodenných pracovných povinností rastie vaša túžba po dobrodružstve a poznávaní. Preto si všemožne rozširujete obzory a nové poznatky chcete čo najskôr aj zúročiť.

Tento mesiac strávi Mars vo vašom dome zdravia a práce. Prináša vám to prácu, ktorá si vyžiada veľa síl a zároveň sústredenosť na detaily (kompletizácia, triedenie, upratovanie). Hrozí konflikt z nutnosti pracovať pre niekoho iného a zároveň pre seba. Pozitívnym sprievodným javom asi bude entuziazmus, s ktorým sa pustíte do riešenia nejakých zdravotných problémov, prípadne diét či pravidelnejšej športovej aktivity. Prvé tri týždne sú orientované aj na záležitosti domu filozofie a prinášajú radosť zo štúdia, z nových zážitkov, cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. Ak na to máte, uniknite pracovnému zhonu a vyberte sa na dovolenku do nejakej zaujímavej, ďalekej destinácie. Určite si rozšírite obzory.

Či zostanete doma, alebo sa vyberiete do exotickej cudziny, často sa budete v tomto období zamýšľať nad svojimi životnými postojmi, ale aj nad svojou budúcnosťou. Budete intenzívne plánovať. Opätovne zvážite možnosti ďalšieho vzdelávania. Koncom mesiaca sa o slovo opäť prihlásia pracovné záležitosti. Slnko sa presunie do domu kariéry. Dočkáte sa odmeny za doterajšie výsledky a do ďalšieho pracovného obdobia vstúpite s optimizmom.

MAREC 2016

Chcete sa presadiť a medziľudské vzťahy pritom zohrajú svoju úlohu. Prvé tri týždne z veľkej časti pohltí kariéra. Ale záver mesiaca už bude patriť chvíľam s partnerom a priateľmi.

Mars bude vo vašom astrologickom dome partnerstva. Pozitívnym prínosom je energia, ktorú dokážete počas nasledujúcich týždňov investovať do existujúceho, alebo vznikajúce partnerského vzťahu. Nečakajte však len chvíle plné romantiky. Často bude treba krotiť výbušnosť a vyhýbať sa konfliktom. Presmerujte nadbytočnú energiu do športu, alebo fyzickej práce. To, čo je teraz nemenej dôležité, je kariéra. Tú ovplyvňuje Slnko v desiatom dome už od konca uplynulého mesiaca. Aj prvé tri marcové týždne sú ešte skvelé pre postup v zamestnaní, alebo úspešné odštartovanie novej kariéry. Koncom mesiaca Slnko vstúpi do vášho 11. domu (domu priateľstva). To znamená, že vykonáte veľa práce pre priateľov a ľudí, ktorí to potrebujú. Možno sa zapojíte do činnosti nejakého spoločenstva, alebo charitatívnej organizácie.

APRÍL 2016

Prvá polovica apríla bude pomerne rušná. Naopak, koncom mesiaca 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 naďalej veľa vašej pozornosti. U niektorých z vás sa blíži 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 tri týždne. Neskôr sa Slnko presunie do ďalšieho znamenia. Je to znamenie vášho domu podvedomia. Zdá sa, že záver mesiaca sa už bude niesť v menej spoločenskom duchu.



RAK

21. 6. – 22. 7.

FEBRUÁR 2016

Tento mesiac popustíte uzdu tvorivosti a hravosti. Popritom musíte riešiť aj isté majetkové záležitosti. Ale posledný týždeň dostanete možnosť uniknúť a objaviť nové zážitky a nové obzory. Tento mesiac strávi Mars vo vašom astrologickom dome potešenia. Vynaložíte veľa energie na aktivity, súvisiace s deťmi, fyzickou láskou, alebo nejakou tvorivou prácou. Konečne sa púšťate do činností, ktoré vám prinášajú radosť, ale v uplynulých dvoch rokoch ste ich zanedbávali. Možno túžite vrhnúť sa vášnivo a bezhlavo do niečoho, čo sľubuje zábavu a vzrušenie. Je to trochu na hrane, ale má zmysel vás varovať? Prvé tri týždne sú zároveň orientované aj na záležitosti ôsmeho domu. Ten 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 financiám, ktoré sú zdieľané, alebo súvisiace aj s niekým iným. Koncom mesiaca vás začnú zamestnávať aj iné veci, než len majetok a financie. Slnko sa presunie do domu filozofie. Je možné, že sa vyberiete na dovolenku, alebo využijete príležitosť študovať, učiť sa nové veci. Záleží už na vás, či to bude v škole, v kurze, alebo sa budete vzdelávať sami.

MAREC 2016

Pracujete a rozširujete si obzory. To, čo ste sa naučili, môžete onedlho zúročiť. Koncom mesiaca sa totiž objaví zaujímavá pracovná príležitosť. Mars je naďalej v dome zdravia a práce. Hrozí konflikt z nutnosti pracovať pre niekoho iného a zároveň pre seba. Ak zabudnete na pravidelný oddych, ohlásia sa bolesti hlavy, horúčky, zosilnenie chronických bolestí. Možno si nakoniec poviete, že práca počká, ale zdravie a kondícia vyžadujú okamžitú pozornosť. Prvé týždne sú orientované aj na záležitosti domu filozofie a prinášajú radosť zo štúdia, z nových zážitkov, z cestovania. Ak na to máte, ujdite do nejakej zaujímavej ďalekej destinácie. Či ale budete doma, alebo v exotickej cudzine, budete sa často zamýšľať nad svojimi životnými postojmi a budúcnosťou. Opätovne zvážite možnosti ďalšieho vzdelávania. Pokiaľ ide o kariéru, Slnko po troch týždňoch prejde do Barana a zaslúži sa o to, že si záver mesiaca zaradíte k najúspešnejším obdobiam v tomto roku,. Dočkáte sa odmeny za nedávne úspechy a do ďalšieho obdobia vstúpite s optimizmom.

APRÍL 2016

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 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 stihnúť počas prvých týždňov. 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 aprílové týždne sú ešte skvelé pre postup v zamestnaní. Pracovné záležitosti sa však budú prelínať s rodinnými. Práca výrazne zasiahne do rodinného života. Koncom mesiaca sa Slnko presunie do znamenia Býka. Je to znamenie vášho domu priateľstva a tak prichádza čas zrealizovať nejaký svoj dávny sen a nadviazať, alebo oživiť priateľstvá.



LEV

23. 7. – 22. 8.

FEBRUÁR 2016

Rodinné hodnoty a partnerské záležitosti – to sú tento mesiac vaše témy. Aj keď koncom februára vás začne mátať aj čosi ďalšie: majetok a peniaze...
V istom zmysle vás čaká najšťastnejší mesiac tohto roka. V láske a partnerských vzťahoch sa vám začne mimoriadne dariť. V dome partnerstva vášho horoskopu teraz nachádzame Slnko, Venušu a Urán. Vzťahy, či už súkromné, alebo pracovné, sa stávajú témou číslo jedna. Pritom zo začiatku to možno nebude vyzerať ružovo. Je tu ale šanca stretnúť novú lásku, alebo dospieť k príjemnému poznaniu, že v zdanlivo rutinnom vzťahu opäť svitá na lepšie časy. Dajte láske zelenú a zamerajte sa pritom najmä na tretí týždeň. Červená planéta strávi celý mesiac vo vašom astrologickom dome domova. Znamená to, že okrem lásky vynaložíte veľa energie aj na aktivity, súvisiace s bývaním, či rodinou. Po prvých troch týždňoch Slnko prejde do ďalšieho znamenia a do ôsmeho domu vášho horoskopu. To vás prinúti zamyslieť sa nad záležitosťami tohto astrologického domu – peniazmi, alebo majetkom, ktoré sú zdieľané spoločne s niekým iným. Pôjde teda o dedičstvo, pôžičku, investíciu (pravdepodobne do bývania), alebo daňové záležitosti a pod. Daný dom však súvisí aj so sexuálnym správaním, čo by mohlo signalizovať aj zaujímavý erotický zážitok.

MAREC 2016

V marci popustíte uzdu tvorivosti a hravosti. Popritom musíte riešiť aj isté majetkové záležitosti. Ale posledný týždeň dostanete možnosť uniknúť a objaviť nové zážitky a nové obzory.
Mars bude vo vašom astrologickom dome potešenia. Znamená to týždne, počas ktorých vynaložíte veľa energie na aktivity, súvisiace s deťmi, fyzickou láskou, alebo nejakou tvorivou prácou. Prvé tri týždne sú zároveň orientované aj na záležitosti ôsmeho domu. Ten 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 financiám, ktoré sú zdieľané, alebo súvisiace aj s niekým iným. Pôjde o dedičstvo, pôžičku, investíciu, finančné vyrovnanie, alebo daňové záležitosti a pod. Neskôr sa Slnko presunie za Uránom do Barana, do vášho deviateho domu (domu filozofie). Tento dom býva tradične spájaný s náboženstvom, cestovaním, cudzími krajinami, vyšším vzdelaním, právom, etikou a morálkou. Začnete sa zamýšľať nad svojimi životnými postojmi a svojou budúcnosťou. Opätovne zvážite možnosti ďalšieho vzdelávania. Ak musíte riešiť aj nejaké právne záležitosti, je pravdepodobné, že tento mesiac sa veci konečne pohnú dopredu.

APRÍL 2016

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 fandia totiž Urán a Slnko v deviatom dome. Ak na to máte, neváhajte a doprajte si výlet, o ktorom už dávno snívate. Ideálny čas na cestovanie ponúkajú prvé týždne. Neskôr sa Slnko presunie do vášho domu kariéry a tak, hoci zábava je v plnom prúde, možno by nebolo márne prejaviť trochu iniciatívy aj v pracovnej oblasti.



PANNA

23. 8. – 22. 9.

FEBRUÁR 2016

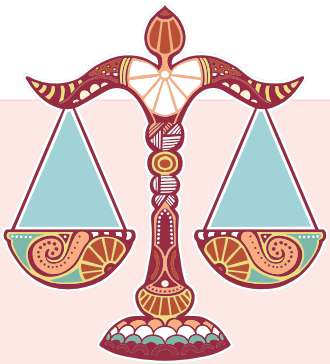
Február bude rušný, plný vybavovačiek. Nezabúdajte ani na kondíciu, na konci mesiaca bude dobré byť fit. Čaká vás totiž láska, veď je predsa Valentín.
Tento mesiac strávi Mars vo vašom dome komunikácie. Budete vybavovať, dohadovať, komunikovať. Ak sa schyľuje k výmene názorov s niekým blízkym, skúste ovládnuť svoju impulzívnosť, aby ste neskôr nemuseli ľutovať, že ste povedali, čo ste nemali... Prvé týždne sú zároveň orientované aj na záležitosti domu zdravia a práce. V šiestom dome vášho horoskopu totiž značnú časť mesiaca strávi Slnko. Takže nemalý dôraz bude na rutinných pracovných povinnostiach, kondícii a zdravotných záležitostiach. Urobte, čo môžete, pre svoje zdravie a efektívne rozvrhnutie pracovných povinností. Ak udržíte situáciu pod kontrolou, tak sa koncom mesiaca opäť môžete venovať príjemnejším stránkam života. A čo už je príjemnejšie, ako láska? Tá sa stane stredobodom vášho života po dvadsiatom druhom, keď sa Slnko presunie do domu partnerstva. Ak ešte len hľadáte toho pravého na celý život, tak teraz by ste mali mať oči a srdce dokorán. Zoberte iniciatívu do vlastných rúk a pomôžte láske v tomto nostalgickom období.

MAREC 2016

Rodinné hodnoty a partnerské záležitosti – to sú teraz vaše témy. Aj keď v druhej polovici mesiaca vám začne v hlave strašiť aj čosi ďalšie: majetok a peniaze...
Červená planéta bude tento mesiac vo vašom dome domova. Znamená to, že prežijete obdobie, počas ktorého vynaložíte veľa energie na aktivity, súvisiace s domovom a rodinou. V láske a partnerských vzťahoch sa vám začne mimoriadne dariť. V dome partnerstva máte Slnko a aj ďalšiu kozmickú podporu. Preto počas prvých troch týždňov buď definitívne ukončíte beznádejný vzťah, alebo stretnete novú lásku, či zistíte, že v zdanlivo rutinnom vzťahu opäť svitá na lepšie časy. Koncom mesiaca Slnko zmení znamenie a nastolí témy ako dedičstvo, alebo majetok, zdieľaný spoločne s niekým iným (súkromným, alebo obchodným partnerom a pod.). Ak je dosiahnutie úspechu závislé na financiách z cudzích zdrojov, pustite sa do ich zháňania.

APRÍL 2016

Tento mesiac musíte zariadiť isté majetkové záležitosti a aj rodina vás bude potrebovať. Až v druhej polovici apríla dostanete možnosť uniknúť do iného sveta.
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. Ak prídete o zdroj časti svojich príjmov, nepodliehajte panike. Ako sa neskôr ukáže, umožní vám to objaviť lákavé nové možnosti. Koncom apríla 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. Ak si to nemôžete dovoliť, tak sa aspoň ponoríte do pútavých príbehov, alebo odbornej literatúry, ktorú máte už dávnejšie pripravenú pre takéto chvíle.



VÁHY

23. 9. – 22. 10.

FEBRUÁR 2016

Tento mesiac budete mať do činenia s nezvyčajne vysokými sumami. A konečne si začnete naplno užívať. No a napokon vás niečo podnieti aj k pozitívnym zmenám v životnom štýle.
Celý február strávi Mars vo vašom dome peňazí. Znamená to, že prežijete obdobie, počas ktorého vynaložíte veľa energie na finančné a majetkové záležitosti. S veľkým entuziazmom sa púšťate do zarábania peňazí. Je však možné, že budete nielen zarábať, ale aj míňať vo veľkom štýle. Rozhadzovať peniaze budete najmä počas prvých troch týždňov. Tie sú totiž orientované aj na dom potešenia, v ktorom značnú časť mesiaca strávi Slnko. Hviezdy jednoznačne hovoria, že sa budete skvele baviť. Po dvadsiatom druhom sa Slnko presunie do ďalšieho znamenia a do vášho astrologického domu práce a zdravia. Kým ste sa bavili, práca čakala, až sa jej nazbierala slušná kopa. Tak si vyhrňte rukávy a niečo s tým urobte. Záverečný týždeň bude okrem toho vhodný aj na definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, alebo naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity. Dosť bolo predsavzatí, je čas konať.

MAREC 2016

Máte pred sebou množstvo rutinných povinností, ktoré musíte zvládnuť. Nepôjde len o prácu, ale aj o zdravie, takisto treba niečo urobiť s kondíciou, takže smelo do toho. A na konci mesiaca vás čaká láska.
Mars bude vo vašom treťom astrologickom dome. Znamená to obdobie, ktoré bude asi najťažšie v tomto roku z hľadiska komunikácie s ľuďmi. Ovláda vás teraz náchylnosť k impulzívnosti, energickosti, útočnosti. A pritom toľko vecí treba vybaviť, napísať, dohodnúť... Prvé tri týždne sú orientované aj na dom zdravia a práce. Preto nemalý dôraz je teraz na rutinných pracovných povinnostiach, kondícii a zdravotných záležitostiach. Neskôr Slnko prejde do znamenia Barana – vášho siedmeho domu (domu partnerstva). To znamená, že nastúpi intenzívne obdobie, pokiaľ ide o lásku a partnerské vzťahy. Nie vždy sa veci daria samé od seba, občas nás úspech stojí trochu viac námahy a obetí. A to bez ohľadu na to, či patríte k slobodným, alebo k zadaným.

APRÍL 2016

Prvé týždne sa budete opájať intenzívnym pocitom lásky. Neskôr bude nevyhnutné naplno sa sústrediť na finančné záležitosti.
Počas prvých týždňov vás partnerské záležitosti úplne pohltia. Prevažne v pozitívnom zmysle, aj keď okolo niekoľko dní môžete mať aj úplne opačný pocit. Napokon sa ale vyčasí, aspoň pokiaľ ide o lásku. Ak sa tak nestalo už minulý mesiac, tak so Slnkom v siedmom dome sú ešte aj prvé aprílové 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 počas prvých týždňov. Potom sa totiž Mars začne pohybovať retrográdne a to rozhodne neprospeje dorozumeniu a efektívnemu narábaniu s faktami. Koncom mesiaca sa Slnko presunie za Uránom 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 aprílových dní.



ŠKORPIÓN

23. 10. – 21. 11.

FEBRUÁR 2016

Prvé týždne patria rodine a otázkam bývania. Druhá polovica mesiaca prinesie navyše veľa tvorivosti, vzrušenia a potešenia a to presne podľa vašich predstáv.

Mars prechádza vaším domom osobnosti, čo je skvelé. Znamená to, že vynaložíte veľa energie na seba, svoj vzhľad a záujmy. Červená planéta vás vyzbrojí energiou a rozhodnosťou. To, čo je ale prvé týždne najdôležitejšie, sú záležitosti domova a rodiny. V príslušnom úseku vášho horoskopu nájdeme počas niekoľkých týždňov Slnko a aj ďalšiu kozmickú podporu a to znamená, že sa môžete úspešne venovať aktivitám, súvisiacim s rodinou a domácnosťou. Navštívte rodičov, vychutnajte rodinnú pohodu, alebo dokončite rekonštrukcie v byte, či v dome. Všetko pôjde, ako po masle – najmä, ak využijete prvé tri týždne. Neskôr, keď sa Slnko presunie za Uránom do ďalšieho znamenia a vo vašom horoskope do domu potešenia, prichádza čas hravosti, flirtu, zábavy, možno aj štipky hazardu. Zdá sa, že konečne sa môžete venovať deťom, hre, alebo nejakej kreatívnej aktivite.

MAREC 2016

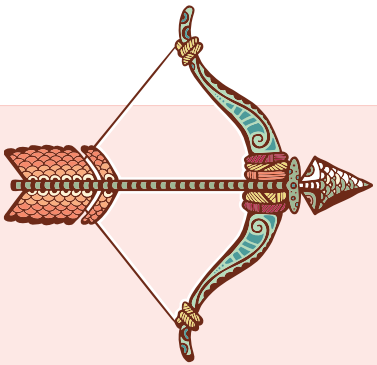
Tento mesiac budete zarábať, ale aj utrácať a užívať si. Záverečný týždeň vás navyše podnieti k pozitívnym zmenám v životnom štýle.

S Marsom vo vašom dome peňazí prežijete obdobie, počas ktorého vynaložíte veľa energie na finančné a majetkové záležitosti. S veľkým entuziazmom sa púšťate do zarábania peňazí. Niektorí z vás budú nielen zarábať, ale aj míňať vo veľkom štýle. Nenecháte sa obmedzovať v tvorivosti, hravosti a zábave. Niektorí z vás sa nezastavia ani pred hazardom. Flirt, či ľúbostná aféra takisto nie sú vylúčené. To všetko má na svedomí Slnko v dome potešenia. Po prvých troch týždňoch Slnko vstupuje do znamenia Barana, do vášho šiesteho domu (domu práce a zdravia). V rovnakom znamení nachádzame aj Urán. S takou kozmickou podporou sa zdá, že začnete intenzívnejšie uvažovať o zmene životného štýlu, preorganizovaní rutinných pracovných povinností a riešení prípadných zdravotných problémov.

APRÍL 2016

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

Mars zostáva vo vašom dome peňazí. Pokračuje obdobie, počas ktorého vynakladáte veľa energie na finančné a majetkové záležitosti. Vaše zisky porastú ešte rýchlejšie, než ste dúfali. Využite to, veď o mesiac už môže byť všetko inak. Prvé tri týždne sú vo veľkej miere orientované aj na dom zdravia a práce. Nemalý dôraz bude na rutinných pracovných povinnostiach, kondícii a zdravotných záležitostiach. 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. Občas hrozí prepracovanosť, alebo nebezpečenstvo poranenia, či úrazu. Ale väčšinou sa budete cítiť vynikajúco. Po prvých troch týždňoch sa Slnko presunie 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.



STRELEC

22. 11. – 21. 12.

FEBRUÁR 2016

Témou mesiaca je komunikácia. Čaká vás rekordné množstvo dôležitých aj nezáväzných stretnutí, ale mnohé významné veci sa udejú aj v súkromí za zatvorenými dverami. Záver mesiaca prinesie zmeny, ktoré ovplyvnia rodinný život.
Mars prechádza vaším domom podvedomia. Ten je 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 teraz patriť vaša energia. Prvé týždne sú orientované aj na tretí dom, ktorý symbolizuje komunikáciu, vzdelanie, cestovanie na krátke vzdialenosti, blízke medziľudské kontakty. Dohovorte si posedenie so starými priateľmi, alebo súrodencom, prípadne si urobte výlet.
Neskôr sa Slnko presunie z tretieho do štvrtého astrologického domu, do domu domova. Bývanie a rodina sa dostanú na prvé miesto. Budete prehodnocovať svoje postavenie v rodine a v širšom zmysle aj v spoločnosti. Pripomeniete si význam tradičných hodnôt vo vašom živote.

MAREC 2016

Prvé týždne patria rodine a otázkam bývania. Druhá polovica mesiaca prinesie navyše veľa vzrušenia a potešenia, ale aj neistoty a neodhadnuteľného rizika.
Mars sa nasťahoval do vášho znamenia, čo je skvelé. Znamená to, že vynaložíte veľa energie na seba, svoj vzhľad a záujmy. Červená planéta vás vyzbrojí energiou a rozhodnosťou. To, čo je prvé tri týždne najdôležitejšie, sú záležitosti domova a rodiny. V dome domova máte totiž Slnko a to znamená, že sa môžete úspešne venovať aktivitám, súvisiacim s rodinou a domácnosťou. Navštívte rodičov, vychutnajte rodinnú pohodu, alebo dokončite prestavby v byte, či v dome. Koncom mesiaca Slnko vstúpi do vášho piateho domu (domu potešenia). Keďže tento dom súvisí napríklad s deťmi, možno zistíte, že tento mesiac budú najdôležitejšou súčasťou vášho života.
Či už s deťmi, alebo bez nich, prichádza čas hravosti, flirtu, zábavy, ale zároveň vás hviezdy varujú, aby ste sa nenechali príliš strhnúť. Rozvaha je namieste.

APRÍL 2016

Počas prvej polovice mesiaca si málokto užije toľko zábavy, ako vy. Ďalšie týždne vás navyše podnietia k pozitívnym zmenám v životnom štýle.
Tento Mesiac možno 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 prebýva vo vašom piatom astrologickom dome, v dome potešenia. Pridajte sa k nim a užívajte si. Ak si o sebe myslíte, že sa málokedy dokážete poriadne odviazať, potom prvé aprílové týždne 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. Po prvých troch týždňoch sa Slnko presunie do Býka, znamenia vášho domu práce a zdravia, aby vás opäť vrátilo do reality.



KOZOROŽEC

22. 12. – 19. 1.

FEBRUÁR 2016

Finančné záležitosti a formálne spoločenské akcie – to je to, čo vás bude tento mesiac zamestnávať. Koncom mesiaca sa od nich čiastočne odpútate a nájdete si viac času pre ľudí, ktorí sú vám najbližší.

Mars nachádzame vo vašom dome priateľstva. Čaká vás preto niekoľko týždňov, počas ktorých sa budete energicky zasadzovať za záujmy (alebo proti záujmom) istej skupiny ľudí. Je tiež možné, že budete bojovať za splnenie nejakého svojho dávneho sna. Prvé týždne sú zároveň do veľkej miery orientované aj na peniaze. So Slnkom v príslušnom úseku vášho horoskopu sa môžete rozbehnúť za vytúženou finančnou príležitosťou. Spoliehajte sa však najmä na seba. Zvýšený prísun peňazí nebude súvisieť s výhrou, dedičstvom, pôžičkou a pod. Planéty hovoria, že s veľkou pravdepodobnosťou pôjde o vlastnými silami zarobené peniaze. Po dvadsiatom druhom sa Slnko presunie do vášho astrologického domu komunikácie. Upriamite pozornosť na ľudí okolo seba. Užijete si s nimi výlety, vychádzky a oslavy.

MAREC 2016

Témou mesiaca je komunikácia. Čaká vás množstvo dôležitých stretnutí. Záverečný týždeň prinesie zmeny, ktoré ovplyvnia rodinný život.

Mars prechádza Vaším domom podvedomia. Ten je 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 teraz patriť vaša energia. Prvé tri týždne sú orientované aj na tretí dom, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti, blízke medziľudské kontakty. V tomto dome máte teraz Slnko a to znamená, že si určite nájdete čas pre svojich blízkych. Tretí dom súvisí aj so vzdelaním a vyzerá to tak, že jedna študijná, alebo poznávacia etapa vášho života práve končí. Keď sa po prvých troch týždňoch Slnko presunie do štvrtého domu, o slovo sa prihlási rodina. Dostanete sa v tomto smere do zodpovednejšej pozície, než tomu bolo doteraz. Nejaká rodinná záležitosť si vyžiada viac energie, než ste čakali. Môže to byť napríklad potreba prebrať starostlivosť o rodiča, či iného člena rodiny, alebo nutnosť zabezpečiť lepšie podmienky bývania.

APRÍL 2016

Zdá sa, že v apríli budete rozdvojenou osobnosťou. Na jednej strane samotárom a tajnostkárom, v druhej polovici mesiaca aj extrovertom a pôžitkárom. Čomu dáte väčší priestor?

Keďže vaším štvrtým astrologickým domom prechádza Slnko, domov a rodina sú teraz najdôležitejšie. 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 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. Na konci mesiaca sa Slnko presunie do Býka. 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.



VODNÁR

20. 1. – 18. 2.

FEBRUÁR 2016

Začiatkom mesiaca intenzívne pracujete na svojej premene. Každým dňom rastie vaše sebavedomie a aj vaše ambície. Patrí k tomu aj túžba po absolútnej finančnej nezávislosti.
Február sa zaradí k najlepším tohoročným mesiacom. Vo vašom znamení sa totiž na kratšiu či dlhšiu dobu ocitne Slnko, Mesiac a niekoľko planét. Ich kozmickú podporu by bola škoda nevyužiť. Zdá sa, že vrcholí niekoľkotýždňové obdobie, počas ktorého vynakladáte veľa energie na seba, svoj vzhľad a záujmy. Ako väčšina ľudí, aj vy máte zrejme pocit, že k dokonalosti máte ďaleko. Zdá sa ale, že po prvých týždňoch budete mať zo seba lepší pocit. Iné témy sa stanú stredobodom vašej pozornosti po dvadsiatom druhom, keď sa Slnko presunie do znamenia domu peňazí. Koncom mesiaca vynaložíte veľa energie na finančné a majetkové záležitosti. Snaha o dosiahnutie vyššieho platu má teraz pomerne vysokú šancu na úspech. Skúste zabojovať počas záverečného týždňa, alebo hneď začiatkom ďalšieho mesiaca. S energickým Marsom vo vašom dome kariéry sa naozaj ukáže, že môžete veľa zarobiť, ale pozor, veľa peňazí vám môže aj prekĺznuť pomedzi prsty.

MAREC 2016

Peniaze a množstvo vybavovačiek – to je to, čo vás bude tento mesiac zamestnávať. Koncom marca sa od toho čiastočne odpútate a nájdete si viac času aj pre ľudí z najbližšieho okolia.
Mars sa na niekoľko mesiacov usadil vo vašom dome priateľstva. Čaká vás rušné, spoločensky angažované obdobie. Je tiež možné, že budete bojovať za splnenie nejakého svojho dávneho sna. So Slnkom v astrologickom dome peňazí sa môžete rozbehnúť za vytúženou finančnou príležitosťou. Ak chcete odštartovať nové zárobkové aktivity, urobte to počas prvých dvoch týždňov. Opatrnosť bude namieste v čase splnu. Ten môže ohroziť nielen peniaze, ktoré ste zarobili, ale aj tie, 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. Neskôr sa Slnko pripojí k Uránu v znamení Barana (vo vašom horoskope dom komunikácie). Upriamite pozornosť na ľudí okolo seba. Užijete si s nimi diskusie v teple domova, alebo v útulných kaviarňach.

APRÍL 2016

Prežijete aktívne týždne. Najprv vás čaká rekordné množstvo dôležitých, aj nezáväzných stretnutí a rozhovorov. Neskôr prídu zmeny a rozhodnutia, ktoré pozitívne ovplyvnia rodinný život.
Je tu chuť 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 zároveň pokračuje obdobie, počas ktorého sa energicky zasadzujete aj za záujmy priateľov, alebo nejakej organizácie. Prvé týždne sú orientované aj na tretí dom, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti, blízke medziľudské kontakty. V tomto dome sa teraz stretávame napríklad so Slnkom a Uránom. Podľa všetkého vás tento mesiac čaká množstvo rozhovorov a stretnutí so starými známymi, priateľmi, alebo súrodencami. Koncom mesiaca sa Slnko presunie do vášho domu domova a na prvé miesto sa dostane rodina. Spomeňte si na nedávne 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.



RYBY

19. 2. – 20. 3.

FEBRUÁR 2016

Ak budete počas prvých troch týždňov dovolenkovať, rekapitulovať, alebo plánovať, tak to bude to najlepšie, čo môžete urobiť. Záver mesiaca už bude akčnejší.

Prechod Marsu týmto úsekom horoskopu môže naznačovať riešenie právnych záležitostí, alebo rušnú zahraničnú cestu, či námahu, venovanú získavaniu vyššieho vzdelania. Nech už ide vo vašom prípade o čokoľvek, nie je dobré ostať pasívnym. Pokúste sa využiť energiu červenej planéty a bojujte za svoje predstavy a práva. Tento mesiac by mohol zároveň byť dobrým študijným mesiacom, alebo obdobím, zameraným na duchovné aktivity a osobný rozvoj. So Slnkom vo vašom dome podvedomia sa totiž dá očakávať obdobie viac meditatívne a introspektívne, než je to u vás bežné. Čakajú vás chvíle symbolických návratov do minulosti, do detstva, budete rekapitulovať a bilancovať. Je tiež možné, že úspešne pokročíte v boji s nejakou chorobou, návykovými látkami, prípadne niekým, alebo niečím negatívnym, čo vám v poslednom čase spôsobovalo problémy. Situácia sa začne postupne meniť od 22. februára, kedy sa Slnko presunie do vášho znamenia a umožní vám pustiť sa do formulovania ambicióznych predsavzatí a možno hneď aj do realizácie niektorých nápadov. Využite toto obdobie pre seba čo najviac. Umožní vám nazrieť hlbšie do vlastného vnútra, lepšie pochopiť čo vlastne chcete a vydať za svojimi cieľmi.

MAREC 2016

Všetko sa točí okolo vás a vašej kariéry. Chytáte druhý dych a opäť sa vám začína dariť. V druhej polovici mesiaca sa dokonca objaví príležitosť zvýšiť si príjmy.

Mars sa usádza vo vašom dome kariéry. V nasledujúcich týždňoch to pre vás znamená vynaloženie množstva energie na kariéru a upevnenie spoločenského postavenia. Marec sa zaradí k najlepším mesiacom v tomto roku. Slnko je vo vašom znamení, čo mimoriadne praje každej vašej iniciatíve. Už od konca minulého mesiaca cítite, že človek sa musí občas intenzívnejšie venovať aj sám sebe, svojmu výzoru a záujmom. Ešte stále je vhodná doba na vylepšenie šatníka, účesu a pod. Po dvadsiatom druhom Slnko opúšťa vaše znamenie a prejde do znamenia vášho domu peňazí. Ak chcete požiadať o zvýšenie platu, alebo rozbehnúť nejaký finančný projekt, skúste to koncom tohto mesiaca, alebo začiatkom nasledujúceho.

APRÍL 2016

Peniaze sú teraz pre vás všetkým. Až koncom apríla 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 marci a teraz kulminuje. Využite prvé týždne, keďže neskôr to už s financiami nemusí vyzerať až tak optimisticky. S Marsom vo vašom desiatom dome je mimoriadne aktuálna aj oblasť kariéry. Skúste toho čo najviac stihnúť v prvej polovici apríla. Potom sa totiž Mars začne pohybovať retrográdne, a to vaše príjmy skôr zníži, než zvýši. Koncom mesiaca sa Slnko presunie do znamenia vášho domu komunikácie. Konečne hádam prestanete naháňať peniaze. Opäť upriamite pozornosť na ľudí okolo seba. Príjemné budú najmä záverečné dni mesiaca. Užijete si veľa zábavy so svojimi najbližšími, naplno sa budete venovať relaxu a pochopíte, že život má aj dôležitejšie stránky.

HYC
Hot Yoga Centrum





"Budem zdravo žiť!"







Naplň svoje novoročné predsavzatia

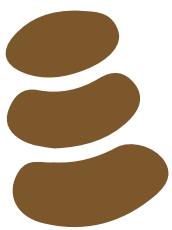


"Doprajem si relax!"













"Začnem cvičiť!"







HYC - Hot Yoga Centrum, Klincová 35, 821 08 Bratislava - Ružinov
www.hyc.sk / 0915 118 908


WELEDA
Od 1921
Vyživuje pokožku už 90 rokov
WELEDA
SKIN FOOD
univerzálny výživný krém
Prirodzene lahodný pre Vašu pokožku
100% certifikovaná prírodná kozmetika
Weleda v súlade s človekom a prírodou
www.weleda.sk

LEVORG

PRE VŠETKO V ŽIVOTE...

SUBARU BOXER DIT

SYMMETRICAL AWD

Lineartronic



NOVÉ ŠPORTOVÉ KOMBI

SUBARU LEVORG

NOVÝ LEVORG je stelesnením hravosti a rovnováhy. Tento **inovatívny športový tourer** v sebe spája originálnu štýlovosť, **praktickú funkčnosť aj technologickú dokonalosť**. Dizajn a vlastnosti športového auta obohacuje veľkorysý vnútorný priestor, ktorý ponúka všetko, čo potrebujete pre aktívny život. LEVORG – to je **ŽIVOT³ – rodina, práca a zábava**. SUBARU LEVORG **už od 26 316 €**.

SUBARU
Confidence in Motion

Objednajte sa na testovaciu jazdu ešte dnes: **www.subaru.sk**

facebook.com/SubaruSlovakia

Ilustračné foto. Kombinovaná spotreba: 6,9 - 7,1 l/100km. Emisie CO_2: 159 - 164 g/km.