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

HOROSKOPY & LIFESTYLE

ZDRAVIE | ALTERNATÍVNA MEDICÍNA
EKO | DUCHOVNÝ ROZVOJ | VZŤAHY

jar 2017

február
marec
apríl



Čistenie KARMY + magické formulky

Aké bloky nás ovplyvňujú v SEXE?

JOGA & ŽENSKÁ ENERGIA

EKO LIFE
Čo nám škodí?

Barbora Švidraňová
O speve a herectve

BOLESŤ?!
Odhaľte príčiny podľa čínskej medicíny

OVLÁDANIE IMUNITY


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, Grösslingová 35, Bratislava 811 09

vitamix.vitarian.sk

Vitarian



Obsah

Nº1 2017





6 MÓDA
Zmyselná romantika

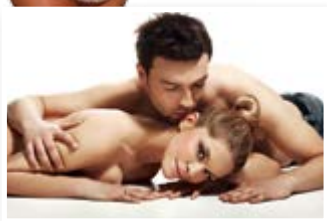
10 BEAUTY
Zvodná mágia Snehulienok

12 COFFEE BREAK
Barbora Švidraňová
O speve a herectve

16 CESTOVANIE
Tajomná Kórea

22 VZŤAHY
Aké bloky nás ovplyvňujú v sexe?

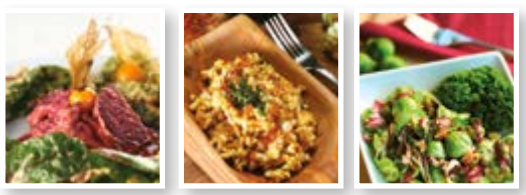




ZDRAVIE 26
Čo nám hovorí bolesť?
Ovládanie imunity
Eko Life: Čo nám škodí?
Efektívna domácnosť
Bio Rakytník
Joga a ženská energia







RECEPTY 46
Raw Food

SPIRIT 48
Knižné recenzie
Čistenie karmy
Buďme ako striedanie ročných období



ČÍNSKE HOROSKOPY 56
Predpovede na február až apríl

TAROT 62
Výklad pre všetky znamenia na 3 mesiace





ASTROLÓGIA 70
Astrohoroskop na február až apríl

HOROSKOPY
& LIFESTYLE

VYDANIE 25.
štvrťročník _ január 2017, ročník 7.

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, KEJT, FREYA

GRAFICKÉ SPRACOVANIE
LEo
LAYOUT
mono

FOTOGRAFIE
Ingimage, Dreamstime, 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



Sme len hračkou v rukách osudu?

V hinduizme veria, že náš osud je na 70 percent vopred určený a vlastnou voľbou ho vieme ovplyvniť len na 30 percent. Učenie o karme a minulých životoch zasa hovorí o príčine a následkoch nášho konania a o tom, že naša duša si v momente narodenia vybrala práve tento život so všetkými skúškami, ktorými potrebuje prejsť, aby sa niečo naučila. Niektoré konšpiračné teórie zas koketujú s faktom, že žijeme iba v simulácii, v matrixe, kde sme len figúrkami na šachovnici s možnosťami ovplyvňovať svoj život na úrovni myšky v koliesku...

Ak by sme ktorúkoľvek z týchto teórií bezvýhradne prijali za svoju, bez cenzúry vlastnej intuície a individuálneho vedomia, mohli by sme to so všetkými snahami v živote rovno vzdať a zostať odovzdane sedieť so založenými rukami – čakať na rany osudu, hovieť si vo vlastnej bezmocnosti a ospravedlňovať si ju zlou karmou, alebo naprogramovanou simuláciou. Všetko, čo sa nám v živote udeje, potom logicky zapadne do tohto pohodlného myšlienkového konceptu, ktorý nás oslobodzuje od vlastnej zodpovednosti. Môžeme zostať neschopní, neaktívni, chudobní, nešťastí, alebo neúspešní – veď, keď je to takto vo veľkej hre osudu napísané, tak čo už? Nemôžeme predsa za to, že sme si práve v tomto živote vytiahli blbú kartu...

Ako to teda vlastne je? ČO VŠETKO JE V NAŠOM ŽIVOTE DANÉ A ČO MÔŽEME ZMENIŤ? Má vôbec zmysel aktívne sa o niečo sa snažiť?

Každý z nás má predovšetkým svoje vlastné VEDOMIE a hlbokú INTUÍCIU, ktoré sú tým najlepším kompasom na ceste, pokiaľ sme v dostatočnom kontakte SAMI SO SEBOU. Navyše, máme SLOBODNÚ VÔĽU a MOŽNOSŤ VOĽBY v každej životnej situácii. Každým svojím postojom a novým rozhodnutím vytvárame svoj osud. Načo sú nám potom astrologické systémy a všetky veštecké metódy? Ich úlohou nie je predpovedať budúcnosť, ako sa často mylne chápe. Pomáhajú nám najmä zorientovať sa v živote, lepšie spoznať samých seba a rozoznať vplyvy, ktoré nám prichádzajú v danom čase. Je však už iba na nás, či sa na ne naladíme, či zachytíme prichádzajúce šance a budeme s nimi vedieť pracovať, či sa správne rozhodneme v nejakom kľúčovom okamihu... Aby sme to dokázali, potrebujeme zostať OTVORENÍ voči všetkému, čo sa deje okolo nás, VEDOMÍ si samých seba, svojich schopností a možností, ale i príčin a následkov svojho konania, BDELÍ, aktívni a schopní pohotovo reagovať a tiež PRÍTOMNÍ v každej jednej chvíli. Potom dokážeme svojím myslením a konaním vytvárať svoj život podľa vlastných predstáv.

Želám Vám, aby ste v roku 2017 držali svoj osud čo najviac vo svojich rukách!
Pekný rok a pekné čítanie!

Vladimíra Dutková-Mináčová · šéfredaktorka



Zmyselná ROMANTIKA

text_ Zuzana Izáková foto_ dreamstime

Keď sa nás jar konečne dotkne svojou životodarnou energiou, vnesie do nášho života vitalitu, obnovu a prísľub nových začiatkov. Je to úžasná oslava života a my sa máme na čo tešiť, pretože vibrujúca módna jar 2017 nás zahalí do romantickej ľahkosti, ženskosti a poriadnej dávky zmyselnosti! Pozrite sa s nami na 6 kľúčových trendov, vďaka ktorým prežijete túto jar v hravých modeloch.

1_ Šaty

Šaty sú najväčším trendom tohtoročnej jari. Módni návrhári nám ich ponúkajú v prilie-havej **siluete presýpacích hodín!** Naozaj si môžete vyberať, aké len chcete:

- odvážne šaty **mladej rebelky** doladené cvokmi, koženou vestou a hrubou očnou linkou
- výrazné šaty **horkokrvnej južanky** s hlbokým výstrihom a kaskádou bohatých volánov
- klasické šaty **sofistikovanej ženy** puzdro-vého strihu v midi dĺžke so symetrickými výrezmi
- romantické šaty pre **éterické víly** z deli-kátne ľahučkých látok a čipky

2_ Akcent na pás

Skutočne si nemusíte lámať hlavu nad tým, čo máte v prichádzajúcej jari zdôrazniť. Jed-noznačne svoj pás. Zamerajte sa na najvýraz-nejšie opasky ktoré máte: extra široké, extra dlhé, extra elastické, extra zdobené. Taktiež môžete v šatníku pohľadať **podprsenkové topy** alebo tiež **krátke topy,** ktoré sa ideálne **šnurujú** okolo tela. Tie najodvážnejšie ženy môžu "priznať" farbu aj v podobe **korzeto-vého pásu.** A ak ste v časovej tiesni, choďte na istotu – uviažte si okolo pása sveter!

3_ Farby

Jar mnohí milujeme preto, lebo nás obklopí nádhernými farbami. Módna jar 2017 nám prináša dva absolútne hity: žltú a ružovú farbu. Krásne im sekunduje **kaki, fialová** a **modrá** farba, a to vo všetkých odtieňoch. **Červená** a **zelená** farba ich zaujímavo pod-čiarkujú a neutrálne farby – ako biela, sivá a čierna – všetko spájajú v jeden celok.











4_ Vzory

Ak máte radi výrazné vzory, tak táto jar bola stvorená iba pre vás! Najväčším hitom sú pruhy – tučné a v jasných primárnych farbách – ktoré sú príjemnou zmenou v mori bretonských prúžkov. Sviežou alternatívou je klasický tzv. **bankársky prúžok** použitý na šatách, topoch, či šortkách. Ak sú pruhy pre vás príliš nápadné, podľahnite kúzlu **kvetinového vzoru** (od drobného až po gigantický), **káru** (čierno-biele kombo) či **dekoratívnej potlače** (veľké nápisy a slogany).

5_ Pohyb & hra

Pohyb je silný vizuálny prvok, ktorý prináša do každého outfitu hravosť. Dá sa vytvoriť pomocou **mikroplisovania** (plisovania s veľmi drobným skladaním), použitím látok s **krčeným efektom, kaskádami volánov** rôznej šírky, či **patchworkom.** Medzi ďalšie výrazové prostriedky, ktoré môžete zapojiť do hry patrí **vrstvenie, kombinovanie rôznych textúr** (napr. čipky s kožou, saténu s umelou kožušinou) a **používanie lesklých materiálov** (môžete zvoliť látky, ktoré vytvárajú efekt tzv. tekutého kovu, alebo sú husto osádzané **trblietkami, flitrami** či ligotavými **kamienkami**).



Jedinečnosť módnej sezóny JAR 2017 spočíva v spojení ženskosti a dávky hravosti. Nech sú vám inšpiráciou slová od návrhárky Carroliny Herrery: „Móda bola vždy o opakovaní nápadov, ale čo ju robí novou je spôsob, akým ich spojíte".

6_ Mix & Match

Skôr než vyrazíte do ulíc inšpirujte sa ďalšími mikro trendami od svetoznámych módnych domov:

• ak máte odvahu, môžete si skúsiť obliecť pod šaty **nohavice**, ideálne širšie a z padajúcich materiálov. Inak siahnite po elastických a **priliehavých nohaviciach** alebo **oblekových nohaviciach v 7/8 dĺžke**

• bermudy môžete pokojne odložiť hlbšie do šatníka, pretože hlavnú úlohu sezóny hrajú **šortky** inšpirované krátkymi bežeckými šortkami

• pri **športe** ešte ostaneme, pretože technické látky, bielo-modro-červená farebná kombinácia a **mikina s kapucňou** majú svoje pevné miesto aj v sezóne jar 2017

• čo sa obuvi týka, tak odpoveď je jednoznačná: siahnite po výrazných a mohutných **sandáloch na platformách,** alebo sa popozerajte po klasických **šľapkách,** sandáloch so zapínaním okolo členku, remienkových sandálikoch či **špicatých balerínkach.** V každom prípade nezabudnite ozdobiť svoje štíhle členky rôznymi šnúrkami, korálikmi či retiazkami.

• liftingom si túto jar prejde aj legendárny **trench coat.** Módni tvorcovia na ňom nenechali ani nitku suchú (teda okrem béžovej farby), čím vytvorili množstvo alternatív. Nosiť sa bude s rôznou dĺžkou i strihom, ale aj golierom či opaskom.

• pamätáte si film **Flashdance?** Odhalené rameno, rôzne zastrihnuté tričká, krátky vojenský kabátik, kaki bunda, overal... alebo viete čo? pokojne si ho opäť pozrite a odkopírujte všetko, čo sa vám bude páčiť!

• z doplnkov treba určite spomenúť **dekandentné opulentné náušnice,** úzky tmavý **náhrdelník** tzv. choker, **šatky, nadkolienky, klobúky** a **malé kabelky** so širším popruhom nosené na štýl crossbody

• nožnice alebo páratko? Oboje! Túto jar môžete staré ale jaré kúsky svojho šatníka smelo upravovať: **rázporky, výstrihy, čiastočne vypárané švy...** všetko je dovolené a všetko je in.







text_ **Táňa Nitková** foto_ **archív značiek**

Zvodná mágia SNEHULIENOK

Tvár biela ako sneh, pleť jemná a hebká, pery červené ako krv a oči čierne ako uhlíky. Každá môže byť teraz dokonalou Snehulienkou.

1_ Červená je základ
Červená je farbou života, v Číne prináša šťastie, v Indii sa v červených šatách vydávajú nevesty. V Japonsku symbolizuje červená šťastie, zdravie, plodnosť, ochranu a dlhý život a chráni pred diabolskými duchmi. Červená je aj farbou značky **Shiseido,** ktorá aktuálne oživuje svoju tradíciu s novou líniou rúžov **Rouge Rouge.** 16 elegantných odtieňov má mimoriadne krémovú a brilantnú hydratačnú textúru s kyselinou hyalurónovou, ktorá pery obalí s rovnomerne ošetrujúcou žiarivou intenzívnou červenou. Dlhotrvajúcou, vyhladzujúcou a fascinujúcou.

2_ Dvojitá mágia
Byť krásnou je vďaka značke **Sisley** ľahké. Najnovšie prichádza **Double Tenseur instant & long-term,** zdokonaľujúca pleťová starostlivosť s dvojitým benefitom proti starnutiu. Vďaka inovatívnej vypínacej formule z extraktov ovsa, kramérie a citrónu kontinuálne pleť vypína, zjemňuje a vypĺňa,

takže výsledkom je 3D lifting a perfektný pocit komfortu. Extrakty zo šachora (tigrí orech), bavlníka, červeného hrozna a potočnice lekárskej zároveň spojili sily za účelom výrazného zlepšenia tónu a štruktúry pleti, ktorá je viditeľná už po 4 týždňoch. Skrátka, mágia.

3_ Čierna ako uhlíky

Bronx Colors – Urban Cosmetics je štýlová značka dekoratívnej kozmetiky, za vznikom ktorej je inšpirácia najsevernejším dištriktom New Yorku. Nová značka preto hýri farebnosťou, štýlmi i tradíciami, či už túžite po niečom novom alebo chcete klasiku. Bronx Colors ponúka možnosti na vytvorenie akéhokoľvek vzhľadu a svojou švajčiarskou kvalitou oslovuje veľké množstvo žien každého veku. V ponuke má komplexnú výbavu na líčenie tváre, očí, pier alebo nechtov. Hitom je napríklad **Gel Liner Pot,** gélová čierna linka, ktorá sa pri nanášaní kĺže ako krém, avšak po zaschnutí vytvára perfektný matný vzhľad. Môže sa použiť nielen na orámovanie očí, ale aj ako základ dymového líčenia.

4_ Dary britskej prírody

Heyland & Whittle patrí medzi najväčších výrobcov za studena spracovaných mydiel v Anglicku, pričom na ich výrobu sa využívajú len tie najlepšie prírodné zložky – esenciálne oleje, bylinky, koreniny a čisté prírodné farbivá, ako koreň moreny či kurkuma. Mydlá neobsahujú sulfáty ani parabény. Krémová textúra mydiel je bohatým zdrojom na čistenie a výživu všetkých typov pokožky. Mydlá Heyland & Whittle charakterizuje ohromná pena a prirodzená hydratačná schopnosť. Potom si už stačí vybrať, či chcete voňať ako *Ruža, Čajovník, Levanduľa, Citrusový háj, Letný slnovrat, Mydlo záhradkára* či ako *Jazmín & orgován.*

5_ Sladká a neodolateľná

Svetová superstar Ariana Grande zdieľa svoju radosť zo života v podobe svojej novej a neodolateľnej vône **SWEET LIKE CANDY by Ariana Grande.** Voňavá novinka stelesňuje zvodný koketný charakter formou hravej kompozície. Lahodné, cukrom posypané černice a šťavnatá talianska bergamota žiaria sladkou závislosťou, kým krémové kašmírové drevo s delikátnym dotykom ružových kvetov vyvoláva túžbu pocítiť viac. Finálny dotyk príjemne pohladí zamatovým krémom z čiernych ríbezlí, penových cukríkov a sexy vanilky a po sebe zanecháva neodolateľnú stopu.

6_ Dokonalejšia ako dokonalá

Laboratória **Payot** uviedli do života nový rad **UNISKIN,** vychádzajúci z najnovších poznatkov epigenetiky kožných buniek a zo znalostí bylín. Štvorica nových produktov starostlivosti o pleť ukrýva vo svojej receptúre aktívne extrakty z kiwi, žeruchy, ázijských rastlín a tiež patentovaný komplex laboratórií Dr. Nadii Payot – Epigenomyl® z nechtíka lekárskeho, aby výsledkom pravidelného denného používania bola pleť žiarivá, hebká, vyhladená, no najmä farebne zjednotená bez akýchkoľvek začervenaní či pigmentácií. Novú líniu Uniskin nájdete vo vybraných salónoch. •







Keď spievam, chcem dávať ľuďom to, čo hudba dáva mne

text_ **KaVa** foto_ **PR management**

Keď si čítate, kde všade už účinkovala a čo všetko už vo svojej kariére stihla, núti vás to pýtať sa, kedy to dievča spáva. Potom ju stretnete. Energickú, krásnu, veselú, pozitívnu, s veľkou láskou ku svojej práci a ku všetkému, čo robí. Vtedy vám je jasné, že pred vami stojí živý a jasný príklad toho, že ak niečo robíte s vášňou a dávate do toho srdce, stihnete toho naozaj veľa. **BARBORA ŠVIDRAŇOVÁ** má navyše ten dar, že vás svojím nadšením dokáže nakaziť a dobrý pocit vo vás rezonuje ešte dlho potom, ako sa za ňou zatvoria dvere.

Teba človek môže predstaviť na milión spôsobov. Môžem povedať, že to je Baša Švidraňová – herečka, alebo Baša Švidraňová, ktorá spieva v Basie Frank Band, alebo ktorú poznáte aj zo šou Tvoja tvár znie povedome...
(smiech) Áno, ja som človek veľmi zvedavý a veľmi rada sa učím nové veci, takže čím viac toho mám, tým som spokojnejšia. Ale teraz sa prioritne snažím venovať svojej tvorbe a svojej hudbe. Myslím, že skúseností z ostatných projektov mám dosť. Aj keď ma veľmi baví a mám ich rada, moja skupina, Basie Frank Band, bude teraz primárna.

Hovorí sa, že človek by sa mal venovať jednej veci, aby sa na ňu vedel sústrediť, pretože ak ich má veľa, nevenuje sa ničomu poriadne. Je to tento prípad?
Mne sa to práveže veľmi dobre dopĺňa, pretože herectvo a spev sú si príbuzné. Plus tanec, prípadne nejaký "performing art". Študovala som muzikálové herectvo a vo svete je úplne normálne, že herec dokáže spievať, imitovať, tancovať, nárabať so svojím hlasom a všetky tieto veci, takže prečo by som to nemohla vedieť aj ja. Čím viac vecí viem, tým viac som človekom – toto je pre mňa dôležité.

Skupina je pre teba primárna určite preto, že ste teraz vydali debutový album Fénix. Volá sa podľa tej bájnej povesti o povstaní z popola?
Áno, nazvala som ho tak preto, žeby som chcela povstať z popola seriálových mŕch. (smiech) Už som vyrástla. Hrať



v seriáli je veľmi príjemné a človek sa môže vyblázniť, ale keď sa mám naozaj pozrieť do hĺbky svojej duše, čo chcem robiť, čo ma naozaj napĺňa a dáva mi energiu, tak je to hudba. Aj preto by som chcela troška zmeniť mienku o mne samej. Ak ľudia vidia niečo v televízii, tak si o tom vytvoria presne taký obraz. Vďaka šou Tvoja tvár znie povedome som mala šancu ukázať im, kto som. Hlavne po speváckej stránke. Toto by som si chcela zachovať, aby ma neškatuľkovali len do niečoho negatívneho. Navyše si myslím, že som celkom pozitívny človek a sem tam ma to mrzelo, že ma na ulici obchádzajú. Teraz by som im naozaj chcela ukázať, kto som.

Zdá sa, že to najhoršie, čo sa môže stať herečke je, že ju ľudia nejako zaškatuľkujú. Bojovala s tým Diana Mórová, teraz o tom hovoríš ty. Je to naozaj také náročné v reálnom živote?

Ani je, lebo ja viem, kto som, vedia to moji priatelia a rodina. Ale v kariére to robí troška zlobu, pretože aj iní tvorcovia vás majú zaškatuľkovanú ako nejaký konkrétny charakter a nedajú vám hrať už nič iné. A to je veľmi nebezpečné, pretože tým pádom nemá herečka kam rásť. Nedostane príležitosť ukázať inú farbu svojej osobnosti. Zakrpatie a už nedokáže hrať nič iné. Presne tomuto sa chcem vyhnúť.

Takže oveľa radšej by si bola, aby sa skôr písalo poradie "speváčka a herečka", než "herečka a speváčka"?

Je to možné. Aj keď ja mám obe veci rada. Len spevu sa venujem odmalička, bola som smerovaná k hudbe, som svojím spôsobom vyštudovaná muzikantka, takže mi je to oveľa bližšie. Ja som vlastne na herectvo vôbec nechcela ísť, nebol to môj sen. Ono sa to tak nejako stalo a zrazu som bola viac herečka ako speváčka. Spevácke projekty som si robila ako hobby, v pozadí, a ľudia o tom nevedeli. Teraz som konečne mala príležitosť ukázať im, že spevu sa venujem oveľa dlhšie, ako herectvu.

Väčšinu hudby robíš s bratom Šimonom. Dalo by sa povedať, že je to súrodenecký projekt?

Je to možné, je to taká rodinná firma. (smiech) Napriek tomu, že je mladší, veľa vecí ma naučil. Hudobne je oveľa vzdelanejší. Má za sebou konzervatórium, aj vysokú školu. Venuje sa ťažkému džezu, klasickej hudbe... je veľmi talentovaný a hudobne ma vzdeláva. Ja zvyčajne napíšem text a načrtnem melódiu, ako by som chcela, aby to znelo. Počujem ju v hlave, ale nemám schopnosti to zaranžovať do nástrojov. On to vie. Tým,



„Nezáleži mi na tom, či budem slávna, ale keď stojím na javisku, chcem dať ľuďom energiu a snažím sa, aby bola čo najlepšia.“

že sme na seba napojení, presne vie, čo chcem. Na všetkom však pracujeme ako kapela, pretože ja nemám rada, ak jeden človek diktuje ako to bude. Potom ľudia nie sú spokojní, pretože musia hrať aj niečo, čo sa im nepáči.

To mi znie, ako keby tvoju tvorbu najviac definovala sloboda.
Áno. Frank znamená úprimný, slobodný, bezprostredný, takže nám sa to spája nielen v hudbe, ale aj v názve kapely.

Spev, alebo herectvo? Je to pre teba dilema? Myslíš, že raz sa budeš musieť rozhodnúť len pre jednu cestu?
Nie. Mne sa to fantasticky dopĺňa. Priznám sa, že kedysi som bola trémistka. Červenala som sa až za ušami, lámal sa mi hlas a kolená sa mi triasli. Vďaka spevu viem svoj hlas používať. A herectvo ma naučilo to, že sa viem sebavedomo postaviť na javisko, mať asertívny prejav a otvoriť sa. Nevedela by som sa ani jedného z toho zriecť. Ja som trochu introvertný človek. Pohybujem sa iba v okolí mojich najbližších priateľov a ak spolu niekam ideme, tak je to nejaké zastrčené miesto, kde nie je veľa ľudí. Herectvo ma síce viac otvorilo, ale aj tak sa vyhýbam davom, nemám to rada (smiech). Veľmi ma oslovil rozhovor s Lady Gaga vo Vanity Fair, kde hovorila o tom, že sa vôbec necíti ako popstar a skôr by chcela byť misionárom. Objavovať cez hudbu to, čo sa dá vo svete zažiť a cítiť, vnímať všetky tie farby, ktoré sú okolo nás... Ja sa cítim podobne. Nezáleží mi na tom, či budem slávna, ale keď stojím na javisku, chcem dať ľuďom energiu a snažím sa, aby bola čo najlepšia. Niektoré skladby sú smutné, ale viem, čo mne dáva hudba, že si pri nej viem poplakať, že ma očistí, alebo si viem zatancovať a vyblázniť sa. Toto všetko by som chcela dávať ľuďom.

Vnímaš to tak, že sa ti to zatiaľ darí?
Dúfam, že áno. Ohlasy sú veľmi dobré.

Jednu pesničku máš aj od pána Lasicu. Jeho texty zvyčajne spievajú osobnosti ako Jaro Filip kedysi, Peter Lipa, Richard Muller – on je taký pánsky textár. Ako ti to napadlo?
To bola taká zvláštna okolnosť. Veľmi som sa hanbila, ale úplne ma dostal. Hrám u neho v divadle v hre Listy Emilovi, boli sme na zájazde a kamarát mi hovorí: „Baši, čo ty nepovieš Lasicovi, nech ti

BARBORA ŠVIDRAŇOVÁ

Speváčka a herečka. Absolvovala muzikálové herectvo a herectvo na VŠMU. Hrala a hrá v mnohých slovenských divadlách: Mestské divadlo Žilina, SĽUK, Štúdio L+S, Aréna, Slovenské národné divadlo a ďalšie. Vidieť ste ju mohli aj v mnohých televíznych projektoch. Hrala v seriáloch *Mesto tieňov, Ordinácia v ružovej záhrade* alebo *Búrlivé víno*. Stala sa finalistkou súťaže *Hlas Česko-Slovenska* a účinkovala aj v zábavnej šou *Tvoja tvár znie povedome*. Má vlastnú skupinu *Basie Frank Band* a spieva aj vo skupine *Milo Kráľ Band*.



niečo napíše." Najprv som hovorila, že nie, že som mladá žaba, čo by on mne písal. Vŕtalo mi to však v hlave a po čase som si povedala, že čo môžem stratiť, ak ho oslovím? Povie buď áno, alebo nie. Raz po predstavení som sa ho spýtala, či nemá náhodou v šuflíku nejaký zvyšný text, báseň, ktorú nepotrebuje, pretože by som potrebovala baladu, nejaký hlboký, ženský text. Ja zatiaľ nie som taký zdatný textár a romantické veci mi veľmi nejdú, pretože mi to vždy príde plné klišé a to sa mi nepáči. Povedal však, že on v šuflíku nič nemá, že on si takto nič neodkladá. A ja, že čo teraz. On na to: „Tak ja sa nad vami zamyslím a uvidíme, že čo z toho vyjde." Po dvoch mesiacoch mi prišiel mail, ani neviem odkiaľ mal môj mail, a bolo v ňom: „Ak by sa vám náhodou toto hodilo, budem rád." Otvorila som to, začala som čítať text a mala som zimomriavky, lebo sa totálne trafil do môjho súkromného, ženského života, ale aj do toho pracovného. Naozaj som trošku ako motorová píla. Keď sa do niečoho pustím, tak som veľmi húževnatá. Som bežec na dlhé trate. Ten text ma zasadil do absolútnej prítomnosti a totálne zo mňa opadol stres, zmizli pochybnosti a pýtala som sa sama seba, že čo je toto za mágia.

Pieseň sa volá "Máš čas". Povieš mi svoj obľúbený verš z tohto textu, ktorý ťa tak zasiahol a týka sa ťa? My si to potom vysvetlíme po svojom... (smiech)

Neponáhľaj sa, máš čas.
Láska už býva taká,
cesta k nej je vždy krivoľaká.
Je celkom jasné, to čo chceš,
no ktovie, či to dostaneš.
Tak neponáhľaj sa,
máš čas, ak chceš.

Neponáhľaj sa, máš čas.
Nevyhrá ten, kto túži.
Netreba ísť na doraz.
Takí sú všetci muži.
Tak neponáhľaj sa, máš čas
Aži.

Pán Lasica je veľký znalec žien, však?

Uhm. Človek to číta a je za tým cítiť tú múdrosť. A pritom sú to úplne jednoduché slovíčka, ktoré majú ten najpriamejší význam. Nie je to metafora na štvrtú, ale je to naozaj tak presné a tak úderné, že som z toho bola úplne hotová. •

1

Tajomná Kórea

VIAC AKO SAMSUNGY, MRAKODRAPY A WIFI



text_ **Michal Dutka**
foto_ **autor**

:: CESTOVANIE NA VLASTNÚ PÄSŤ ::

Keď niekde počujete slovo Kórea, väčšina ľudí si predstaví Kiu a Samsung. A tam aj skončí. Niektorí myšlienkami zájdu až do tej Severnej Kórei, kde rachotí atómovými zbraňami dospelé dieťa, ale o tej už naozaj nikto nič nevie. Každopádne, v pokojnej Južnej Kórei sa toho skrýva oveľa viac ako len výrobné linky áut a telefónov. Pokoj, aký nájdete málokde, čistota na úrovni 5-hviezdičkového hotela aj na uliciach a rozmanitá chuť miestnych jedál. To je Kórea.





HISTÓRIA SA S KÓREOU NEMAZNALA

Prvé historické záznamy o Kórei siahajú až do roku 2333 pred Kristom. Kórea bola viac krát vo svojej dlhej histórii okupovaná, najmä Čínou a Japonskom. Hlavne Japonský vplyv medzi rokmi 1910 a 1945 sa podpísal na súčasnom výzore krajiny. V roku 1948, napriek Káhirskej dohode o jednotnej Kórei, sa Kórea rozdelila na Ľudovodemokratickú Kórejskú Republiku – komunistickú a Kórejskú Republiku – kapitalisticky orientovanú časť. Hranice, ktoré sa vtedy stanovili, sa nezmenili dodnes. Problém však nastal, keď USA odmietli financovať armádu Južnej Kórei, zatiaľ čo Severná Kórea mala silnú podporu od Sovietskeho zväzu a Číny. V júni 1950 napadli Severokórejčania svojho južného suseda a začali tým prvý konflikt studenej vojny, ktorý trval až do roku 1953 a vyžiadal si vyše 1,2 milióna životov. Kríza však postupne ustala a obe krajiny sa začali viac zaoberať vnútroštátnou politikou. Ako sa blížilo nové milénium, vzťahy oboch krajín sa natoľko zlepšili, že sa otvorene uvažovalo o znovunastolení jednotnej Kórejskej Republiky. V roku 2000 prebehol v hlavnom meste Severnej Kórei – v Pchjongjangu mierový summit na podnet Juhokórejského prezidenta Kim Dae-junga, ktorý sa neskôr toho roku stal držiteľom Nobelovej ceny za mier. Vzťahy sa však nevôľou populácií oboch národov začali opäť zhoršovať a bod mrazu dosiahli v roku 2011, keď sa najvyšším vodcom Ľudovodemokratickej Kórejskej Republiky stal Kim Jong-un. Faktom však zostáva, že život v Južnej Kórei nabral na obrátkach. Ultramoderné hlavné mesto Soul, vzdialené od hraníc so Severnou Kóreou ledva 50 kilometrov, spája milovníkov ázijskej kultúry, outdoorových aktivít, ale aj gurmánov z celého sveta.

SOUL HLAVNÉ MESTO SVETA TECHNIKY

Hneď na úvod je dôležité podotknúť, že z 51 miliónov obyvateľov Južnej Kórei, ich 25 miliónov žije v Soule. Je to 16-te najväčšie mesto sveta a je domovom K-Popu, populárneho hudobného štýlu, ktorý mu v roku 2014 priniesol štvrtú priečku vo výnose z turizmu. V roku 2015 bol Soul vyhlásený za **najlepšie ázijské mesto na život, s druhou najlepšou životnou úrovňou na svete**. S prvenstvami však v Soule zďaleka neprestávajú. Je to mesto s najlepším pripojením na internet, medzinárodné letisko Incheon bolo 9-krát vyhlásené za najlepšie letisko sveta, Soul je domovom najväčšieho podzemného nákupného centra a jeho kiná majú najväčšie premietacie plátna na svete. V roku 1988 hostil Soul letné olympijské hry a v roku 2002 svetový pohár vo futbale. V roku 2010 ho UNESCO vyhlásilo za svetové mesto dizajnu. Okrem všetkých moderných výdobytkov, všadeprítomnej Wi-Fi,



:: KÓREA V KOCKE ::

Oficiálny názov_ Kórejská Republika
Hlavné mesto_ Soul
Úradný jazyk_ Kórejčina
Rozloha_ 100 210 km^2
Počet obyvateľov_ 51 000 000
Mena_ Won, 1€ = cca 1200 Won
Časové pásmo_ UTC+9

či množstva elektromobilov, je Soul aj mestom historických pamiatok, udržiavaných v tom najlepšom možnom stave. Dominantami mesta sú **dva kráľovské paláce zo 14. a 15. storočia – Gyeongbokung** a **Changdeokgung**. Prejsť tieto dva rozľahlé komplexy vám zaberie celý deň, najmä ak podľahnete ochutnávkam čaju, či tradičných sladkostí, ktoré určite nemôžete vynechať. Prechádzkami po nádherných kráľovských záhradách sa dajú naozaj stráviť hodiny. Na všadeprítomných domácich v tradičných krojoch si zvyknete, majú totiž v tomto oblečení vstup zdarma. Často sa zdá, že na jednu osobu pripadá jeden selfie stick – teleskopická palička na ktorú pripevníte svoj telefón a môžete si robiť svojky od rána do večera. Domáci to tak robia ☺. Mesto bolo dlho obohnané vysokým kamenným múrom, ktorý slúžil ako ochrana proti zlodejom, či dobyvateľom. Po anexii v roku 1910 ho Japonci strhli, spolu s niekoľkými historickými bránami a budovami. Vybudovali nové cesty a postavili budovy na štýl západu. Soul bol oslobodený v roku 1945 – po Japonskej kapitulácii a ukončení druhej svetovej vojny. Po Kórejskej vojne však mesto zostalo tak poškodené, že sa na čas stal hlavným mestom južnejší Busan. Po raste ekonomiky v 60-tych rokoch sa však do Soulu prisťahovalo veľké množstvo ľudí z vidieka a menších miest a Soul sa postupne rozpínal až do dnešnej podoby. Poctivosť štátnych úradníkov a vôľa obyvateľov mesta viedli k tomu, že historické pamiatky sa zrenovovali, vysadila sa zeleň a zachovala sa tak historická tvár mesta. Severne od centra sa nachádza Bukhon, malý vŕšok na ktorom sa rozprestiera **známa štvrť tradičných kórejských domov – Yongsan district**. Ešte severnejšie, asi 45 minút metrom od centra, je **národný park Bukhansan**, akési malé Tatry uprostred veľkomesta. Od zastávky metra, cez rybí trh a outlet s outdoorovým oblečením, to k začiatku turistických chodníčkov netrvá ani 10 minút. Odmenou za štyri hodiny ľahkej túry je nádherný výhľad na centrum Soulu a objavovanie starobylých chrámov, roztrúsených v hustom lese. Túto krásnu idylku s vami každodenne

bude zdieľať nespočetné množstvo domácich turistických nadšencov, ktorých je tu naozaj viac ako dosť ☺. Všetci sú poobliekaní, akoby šli do základného tábora Mount Everestu a majú na sebe batohy, do ktorých by bežný Slovák napchal polovicu rodiny a ešte by mu tam zostalo miesto na jablko a liter vody. Všetci samozrejme pochodujú so selfie stickmi. Zaujímavé je, že väčšina turistov sú dôchodcovia, je to možno preto, že mladá generácia je opantaná novým fenoménom – e-športmi. Kórejskí počítačoví hráči sú v mnohých hrách označovaní za tých najlepších a e-športy sú tu jednoducho trendom. Na južnej strane mesta a opačnom brehu rieky Han sa nachádza moderná štvrť Gangnam, známa najmä z pesničky populárneho speváka PSYa – Gangnam style.

DEMILITARIZOVANÁ ZÓNA ALEBO PRÍRODNÁ REZERVÁCIA?

Soul sa nachádza sotva 50 kilometrov od hranice so Severnou Kóreou. Po ukončení Kórejskej vojny a zložení zbraní (27. júla 1953), bola vytvorená nárazníková zóna bez prítomnosti zbraní v šírke 2000 metrov po každej strane od frontovej línie. Vznikol tak pás zeme dlhý 248 km a široký 4 km, ktorý rozdeľuje Kórejský polostrov na dve časti – Severnú a Južnú Kóreu. **Do demilitarizovanej zóny nesmie vstúpiť ľudská noha, hoci vojaci obidvoch armád patrolujú hranicu po oboch stranách. Je to najnepriechodnejšia a najstráženejšia hranica na svete.**

V okolí 38. rovnobežky sa od roku 1945 odohralo množstvo drobných aj väčších incidentov. Za zmienku stojí aspoň jeden, ktorý sa odohral v Panmunjome – na jedinom mieste, kde sa sever a juh stretávajú. Istý sovietsky diplomat bol pozvaný Severnou Kóreou na návštevu tohto miesta. Náhle však začal utekať smerom na juh pričom kričal, že chce prejsť do Južnej Kórei. Severokórejčania spustili paľbu, pričom netrafili sovietskeho diplomata, ale juhokórejského vojaka, ktorý si utekajúceho nevšimol. Odvtedy pri plote stoja vždy traja vojaci. Jeden čelom k návšteve prichádzajúcej zo severu a druhí dvaja otočení bokom, aby monitorovali celé okolie. Tak sa vyhnú podobnej situácii. Už sa nemôže stať, že nezbadajú človeka, ktorý sa snaží utiecť na druhú stanu.

3



4



5



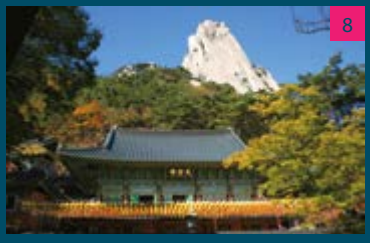
6



7



8



9



10



V novembri 1974 bol v demilitarizovanej zóne objavený prvý zo štyroch tunelov vedúcich popod hranicu zo severu na juh. Severokórejská vláda ich vydávala za banícke tunely na ťažbu uhlia, no po uhlí sa žiadne stopy nenašli ani v jednom z nich. **Je pravdepodobné, že boli vytvorené na potenciálnu inváziu do Južnej Kórei.** Každý tunel umožňuje priechod približne dvom tisícom vojakov za hodinu. Tunely smerujú priamo zo severu na juh a nerozvetvujú sa. Juhokórejčania v nich objavili miesta určené na skladovanie munície, či oddychové zóny. Predpokladá sa, že tunelov je ešte viac, Severná Kórea však ich existenciu popiera.

Za polstoročie svojej existencie sa demilitarizovaná zóna stala pre ľudí prakticky neobývateľným miestom, kvôli permanentnému nebezpečenstvu vybuchujúcich mín a nečakanej invázie z jednej, či druhej strany. **To paradoxne poskytlo chránené územie pre množstvo vzácnych druhov zvierat, či vegetácie. Demilitarizovaná zóna je dokonca považovaná za najlepšie udržiavané prirodzené prostredie na svete.** Za svoju biodiverzitu vďačí unikátnej geografickej polohe, keďže na 38. rovnobežke nájdeme hory, lesy, močiare aj rieky. V roku 2005 zakladateľ CNN a mediálny magnát Ted Turner povedal, že finančne podporí akýkoľvek plán na pretvorenie demilitarizovanej zóny na chránenú oblasť a svetové kultúrne dedičstvo.

OSTROV JEJU – CHOBOTNICE, KONE A ČIERNE PRASIATKA

Päťsto kilometrov južne od demilitarizovanej zóny leží najjužnejší bod Kórei – ostrov Jeju. Tento ostrov

1_ V tradičných krojoch majú Kórejčania vstup do palácov a múzeí zdarma. Aj preto ich často na ulici stretnete v typickom oblečení.

2_ Menšia pagoda uprostred jazera v paláci Changdeokgung je naozaj čarovná.

3_ Tradičné sladkosti neznámeho zloženia boli vynikajúce.

4_ Kórejčania si potrpia na estetiku a dizajn. Preto Soul vyzerá ako mesto z budúcnosti.

5_ História verzus súčasnosť. Súlad kontrastov.

6_ V tradičnej dedinke na kopci Bukhon akoby sa zastavil čas...

7_Jedno z mnohých súsoší Budhov, roztrúsených po lese nad Soulom. Vládne tu pokoj a harmónia.

8_ Počas ľahkej turistiky narazíte aj na tradičné kláštory. Dokonca sa tu môžete zadarmo najesť!

9_ Typická pagoda v paláci Changdeokgung.

10_ Dobová záhradka v starobylej dedinke na kopci Bukhon.

je čisto sopečného pôvodu, je dlhý 72 kilometrov, široký 31 kilometrov a je domovom pre skoro 600 000 Kórejcov. V roku 2002 hostil svetový pohár vo futbale. Na ostrov sa dostanete lietadlom zo Soulu, odkiaľ sem letí viac než 40 liniek denne. Ostrov môžete brázdiť autom, to vám však požičajú len po predložení medzinárodného vodičského preukazu. Vďaka dobrej sieti miestnej autobusovej dopravy sa však pohodlne dostanete kamkoľvek. Prípadne si môžete dať do tela a prejsť ostrov po vlastných nohách. Umožní vám to takzvaný Olle trail, systém turistických chodníčkov roztrúsených po celom ostrove, ktorý je v letných mesiacoch veľkým lákadlom pre miestnych, ale aj zahraničných nadšencov. **Na ostrove sa takisto pestuje svetovo známy zelený čaj. Môžete navštíviť niekoľko plantáží a vychutnať si šálku, či dve.** Obyvatelia Jeju sa rozhodli nebyť príliš maškrtní, takže hlavným zdrojom potravy je prirodzene more.

Ryby, či morské potvory vám tu pripravia na všetky možné spôsoby. **Typické Kimchi, kórejské národné jedlo (pripravené z fermetovanej sezónnej zeleniny) a Bibimbap – ryžovú misku podávanú s vajíčkom, zeleninou, chilli a mäsom, tu zoženiete na každom rohu.** Vy, ktorí rybacinu nemusíte, si môžete na Jeju dať buď čierne prasa, alebo konské mäso, ktorého tu majú tiež dostatok. Ja som si, ako správny cestovateľ, dal sendvič so syrom z obchodu ☺. Pokiaľ máte silný žalúdok, navštívte niektorý z trhov v Jeju City, hlavnom meste. Všetky možné časti rýb, chobotníc, koní a čiernych prasiat tu na vás budú zízať z každého pultu. Ten mix vôní je... dychvyrážajúci. Doslova ☺. Kórea je jednoznačne krajinou mnohých chutí a tvárí. Kultúra a mentalita tak odlišná a pritom niečím neuveriteľne príbuzná tej našej, sa len tak niekde nenájde. Plus mierny faktor strachu, že niekomu pár kilometrov severne od vás prepne a hodí bombu na 25 miliónov ľudí... a máte dovolenku so všetkým, čo k nej patrí – dobré jedlo, krásne miesta a adrenalín...

:: NA ČO SI DAŤ POZOR ::

V Soule je prakticky zakázaná len jediná vec. Zahadzovanie odpadkov na ulici. V momente, keď vkročíte do mesta, si všimnete dve veci: po prvé, že veľmi veľa Kórejcov nosí okuliare, po druhé – všimnete si svoj zrkadlový obraz na chodníku. Na zemi tu naozaj neleží ani papierik. Ešte aj fajčiari majú po meste k dispozícii presklené búdky, aby nefajčili na uliciach. Takisto si dávajte pozor na žalúdok. Kvalita jedla je skvelá, no chute a suroviny miestnych jedál sú veľmi odlišné od našich a niekedy vám nemusia sadnúť.

AKÉ BLOKY nás ovplyvňujú v SEXE?

text_ **Kiwi** foto_ **ingimage**

Svet je plný sexu. Z televíznych novín na nás vykúkajú ženské prsia, z billboardov zmyselné pery a veľavravné pohľady. Zabudli sme však, že pokiaľ ide o milovanie, fyzická rozkoš je len špičkou ľadovca. To, čo oveľa viac ovplyvňuje náš sexuálny svet, sú naše mentálne nastavenia.

Sú to naše názory a postoje, ktoré k sexu prechovávame, a ktorých si často nie sme ani vedomí. Získali sme ich výchovou, prvými skúsenosťami s opačným pohlavím, ale môžu byť ponorené aj hlbšie, zdedené po našich predkoch niekoľko generácií dozadu. Dokopy tvoria niečo ako súbor "životných právd", ktoré nám presne určujú, čo to znamená mať sex, ako má prebiehať, ale aj to, ako má vyzerať náš sexuálny partner a ako sa máme pri ňom cítiť. Možno si poviete, že ide o jednoduché otázky, ale nie je to celkom tak. **Zatiaľ, čo vy si môžete vedome povedať, že sex je super a nemáte problém si ho užiť plnými dúškami, v realite vás tesne po ňom môžu prekvapiť výčitky svedomia, nevysvetliteľný smútok alebo pocit osamelosti.** Netušíte, kde sa vzali, a tak im neprikladáte veľkú vážnosť. Napokon, väčšinou ich stačí roztopiť v pohári vína a život pôjde ďalej. Takýmto potláčaním emócií si však veľmi nepomôžeme. **Za čudným pocitom sa totiž skrývajú čudné názory a ak nenájdete odvahu pozrieť sa im do tváre, budú šarapatiť vo vašej sexualite naďalej a čo horšie, budú rozhodovať o vás bez vás.**

PODVEDOMÉ VZORCE NÁM BRÁNIA ZAŽÍVAŤ ROZKOŠ

Takže o akých škodlivých presvedčeniach je vlastne reč? O všetkých, ktoré sa vám snažia nahovoriť, že sex si nemôžete užiť, že je to hriech, nutný prostriedok na plodenie detí, že ako žena nemáte právo cítiť rozkoš a že na vašom orgazme nezáleží. Tých presvedčení je priveľa a často majú základ v náboženstve. Oficiálne mali za úlohu chrániť spoločnosť pred polygamiou a incestom, prakticky však oveľa viac slúžili na manipuláciu más. Čuduj sa svete, ide o tak silno zakorenené presvedčenia, že sa do našich spální vkrádajú aj dnes a úplne nám deformujú intímny zážitok. Len zopár príkladov: **Sú ľudia, ktorí nedokážu mať sex pri zapnutom svetle, lebo sa hanbia za svoje nahé telo. Sú takí, ktorí okrem misionárskej polohy nepripúšťajú žiadnu inú, pretože im takýto sex príde príliš živočíšny. Niektorí sa naopak musia milovať iba v polohách, kde im nie je vidieť do tváre, pretože nechcú byť videní počas vzrušenia. Sú ženy, ktoré si sex spájajú s povesťou kurtizány tak veľmi, že si do svojej postele priťahujú len bezcitnosť, tvrdosť a ponižovanie.** Sú páry, ktorým katolícka výchova nedovolí mať sex pred svadbou, a tak sa zožierajú výčitkami svedomia, kedykoľvek medzi nimi nastane sexuálne



pnutie. Poznáme ženy, ktorých bigotné matky naučili, že sex je hnus a každá, ktorá si ho užíva, nie je v poriadku. V dospelosti sú z nich chladné partnerky, ktoré mužovi styk len "tolerujú", pod rúškom tmy a tučnou perinou ho ledva pretrpia. **A potom je tu séria ľudí, ktorí odjakživa necítia vzrušenie ani žiaden sexuálny pud, pretože im to ktosi zakázal už v rannom detstve. V dospelosti striedajú sexuológov ako na bežiacom páse, ale orgazmus pre nich ostáva nepoznanou métou. Takto vyzerá potlačená sexualita.** Lenže tak, ako ju masívne potláčame na jednej strane, tak neskrotne preráža na povrch na strane druhej. Okrem bigotnosti sa teda stretávame s opačným protipólom, sexuálnou anarchiou, vlnou liberálnosti, ktorá živočíšnym pudom nekladie žiadne hranice. Táto podivná symbióza má za následok, že žijeme v spoločnosti, ktorá

počas dňa hrá cudnú hru na manželov a manželky a pod rúškom noci organizuje milenecké úteky, alkoholové úlety s neznámymi a swingerpárty, ktoré majú s pravým významom intimity pramálo spoločné. V tomto názorovom chaose žijeme a nechápeme, prečo sa s milostným životom spája toľko bolesti. Jedným z vinníkov je aj história.

POTLAČENÍM SEXUALITY SA MANIPULOVALI MASY

Nepoškvrnená sexualita bola poznačená už milióny rokov dozadu, ešte za čias neandertálcov. Keď muži, ktorí lovili mamuty, zistili, že sa v ženskom lone rodí malý človek, prestali ženám dôverovať a pripisovali im nadpozemský charakter. Toto nepochopenie trvalo dlhé tisíce rokov a v momente, kedy si muži uvedomili, že pôrodu predchádza pohlavný styk, sa ich vzťah k ženám zmenil, ale veľmi nezlepšil. Odrazu bol pôrod jedinou úlohou ženy a jediným zmyslom ich existencie. Tie neplodné označili ako dysfunkčné a ich neschopnosť plodiť deti bola vnímaná ako trest boží. Keď už bolo nad slnko jasné, že sa v sexe skrýva ohromný pôžitok a v ňom moc manipulovať, prišlo škaredé obdobie totálneho utláčania. **Prefíkaní muži sa báli, že by sa dostali do područia ženskej zmyselnosti, a tak sa vo svete zaviedla obriezka. Dnes už vieme, že v ženskom prípade znamená nulovú rozkoš a v mužskom prípade rýchle vyvrcholenie. Vtedajšími náboženskými hodnostármi bola ideálnym opatrením, pretože, ako udávajú historické spisy, rýchly pohlavný akt zanechal ženu „smutnú a zmätenú".** Mrzačenie pohlavných orgánov však patriarchálnu spoločnosť neuspokojilo, a tak sa rozhodla, že bude najlepšie, ak ženy nebudú pohlavne žiť vôbec. Tie najkrajšie, ktoré slúžili len na potešenie mužov a plodenie detí, odseparovali od zvyšku spoločnosti a obývali spoločný priestor len s vyvrheľmi a otrokmi. Samostatnú skupinu tvorili mladé panny, v starovekom Ríme nazývané aj Vestálky a boli to dievčatá, ktoré mali vďaka čistote a sexuálnej abstinencii zaručovať spokojnosť bohov a tým prosperitu a mier v krajine. Ak sa vyskytol nejaký politický problém, jednu z Vestálok upálili. **Neskôr bola sexualita cirkvou zhanobená úplne a žena, ktorá si užívala sex, bola považovaná za posadnutú alebo mentálne narušenú. Preto sa za sex zaviedli sankcie.** Ak sa v starom Anglicku vyspala slobodná žena s neznámym mužom a splodili nemanželského potomka, boli vyzlečení donaha, bičovaní a v koči prevážaní naprieč celým Londýnom. Potom boli odvlečení mimo mesta, každý na iný koniec krajiny, odseparovaní od rodiny a blízkych. **Boj proti sexualite vyvrcholil honom na čarodejnice, kedy bolo na smrť umučených vyše 60-tisíc žien, obvinených „z obcovania s diablom".** Hneď na to sa situácia zľahka ukľudnila, mohli za to humanisti, ktorí povedali náboženstvu tvrdé nie. Čo čert nechcel, v intímnej oblasti to oslobodilo opäť len mužov. Odrazu sa stala zo sexu bežná fyzická potreba, a tak sa museli ženy podvoliť komukoľvek a kedykoľvek. Znásilnenia, nemanželské tehotenstvá a potraty zažili vrcholový boom.



AJ SLOBODNÁ ROZKOŠ MÁ SVOJE PRAVIDLÁ

Desaťtisíce rokov totálneho tabuizovania a sankcionovania témy sex sa pretavilo do podvedomých tráum, ktoré nás ovplyvňujú do dnes. Našťastie, je 21. storočie a my máme právo vytvoriť si nový názorový systém, taký, ktorý nám pomôže nazerať na sexualitu pozitívnym spôsobom, bez sprievodných pocitov hanby. **Takže, ako vlastne vyzerá zdravá sexualita? V prvom rade treba odbúrať všetky stigmy minulosti, chce to veľa sebareflexie, ochoty nahliadnuť do svojho vnútra a vedomé rozhodnutie, že škodlivé presvedčenia viac nemajú vo vašom živote miesto. Potom bude stáť pred vami ďalšia úloha, a to prestať brať sex len ako fyzickú rozkoš a uvedomiť si, že ide predovšetkým o prežívanie intimity, výmenu energií medzi ženou a mužom. Z pohľadu východných kultúr sa počas sexu dvaja milujúci stávajú nielen jedným telom, ale aj jednou dušou.** Spájajú sa ich aury, energetické polia a dochádza k vzájomnej výmene všetkého pozitívneho ale aj negatívneho. To znamená, že pri sexe si musíme byť vedomé toho, s kým spíme a takisto prečo. **Motivácia na sex v dnešnom svete býva totiž značne neadekvátna. Neodovzdávajte sa mužovi preto, lebo si chcete dobiť sebavedomie. Nechcite sa milovať s niekým len zo slušnosti, z pocitu vďaky, alebo za odmenu, pretože sa o vás muž dajme tomu materiálne stará. Dôvody, prečo okupujete jeden spoločný intímny priestor, by mali byť založené na vzájomnej láske a úcte.** Presne preto by ste si mali dať záležať aj na výbere partnera a mať sex len s tým, ktorého dobre poznáte, máte o ňom vysokú mienku, váš vzťah je pozitívny a stojí na vzájomných citoch a dôvere. **Počas orgazmu dochádza k veľkému prietoku éterickej energie, ide o moment, ktorý je veľmi silný a intenzívny, najmä, čo sa týka manifestácie. Preto by sme sa na sex mali sústrediť, neblúdiť v myšlienkach, už vôbec nie v tých negatívnych, ale udržiavať svoju pozornosť v tele.** Ďalšou prioritou by mala byť pre nás nezávadnosť sexuálnych praktík. Keďže dochádza počas sexu k umocňovaniu energie a rýchlej manifestácii (to, na čo myslíme a čo v tej chvíli prežívame, sa ľahko stáva našou realitou), nemali by sme nechať partnera, aby nás ponižoval, alebo nám akýkoľvek spôsobom šliapal po sebaúcte. To, ako sa k nám v posteli správa, sa totiž časom stane aj kultúrou vzťahu a vy sa po pravidelných praktikách tohto druhu náhle začnete cítiť slabá a ponížená. **Oveľa zdravšie je dať zelenú vášni, ktorá sa postará o harmonické milovanie, s rešpektom a s citom k vášmu telu. Ak sa vám podarí skĺbiť toto všetko, potom by mal mať sex nielen pozitívny, ale priam liečivý účinok na váš život. Skúšajte, milujte sa a nenechajte sa viac ničím a nikým zastrašiť.**

O ženskej sexualite

s Mudr. Danicou Caisovou – sexuologičkou

Prečo dokážeme mužom viac tolerovať zvýšenú sexuálnu aktivitu ako ženám?
Toto nerovnomerné posudzovanie vychádza z histórie. Kým si muž počtom sexuálnych partneriek rozšíril počet potomkov, žena nie. Kým žena vždy vedela, ktoré dieťa je jej, muž si tým istý byť nemohol. Tak si muži chránili ženy aj tým, že vyžadovali panenstvo pri vstupe do manželstva a bezpodmienečnú vernosť.

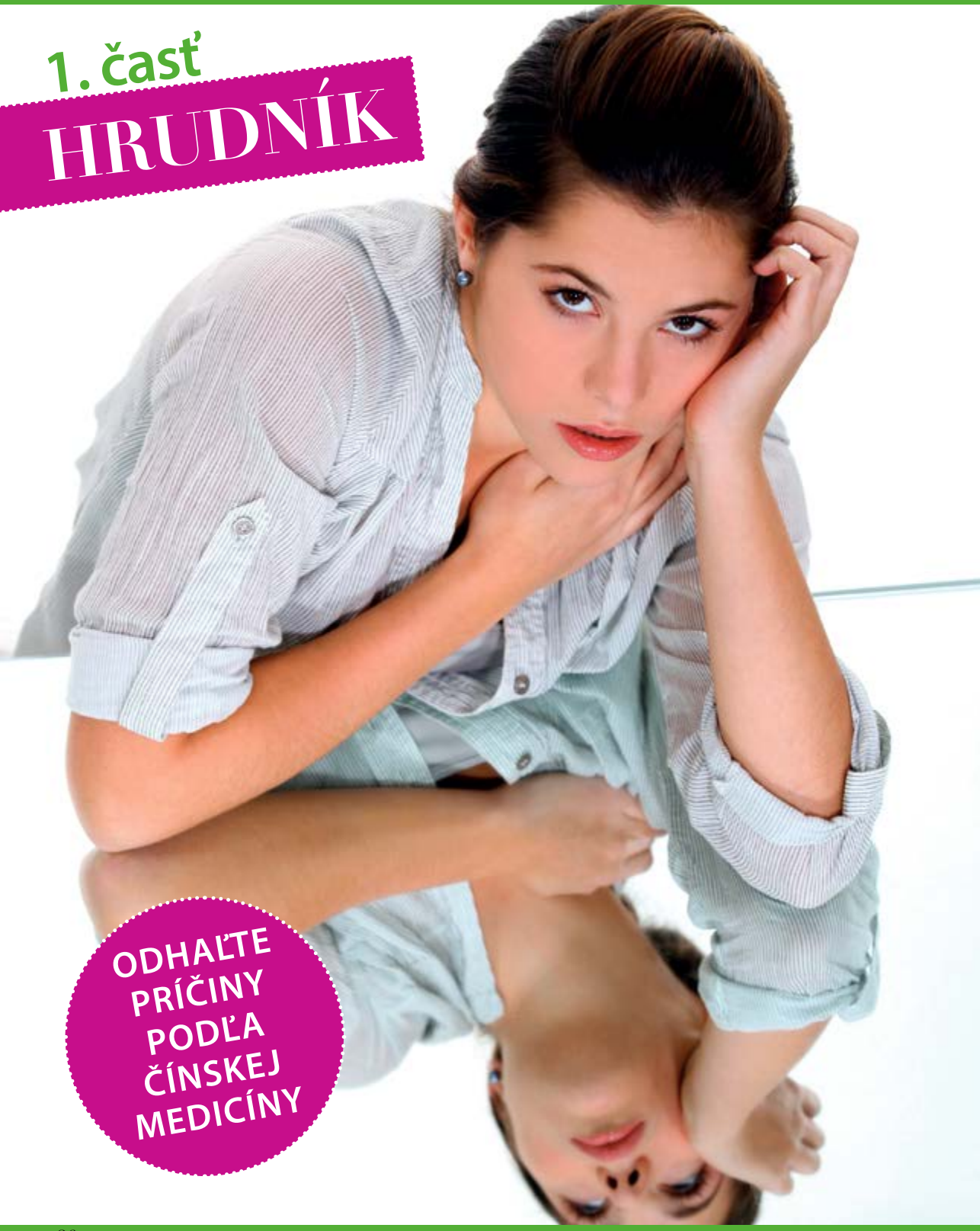
Prečo spoločnosť stále stigmatizovala sexualitu u žien a ako je to podľa vás dnes?
Ženskej sexualite sa začala venovať pozornosť iba nedávno. Voľakedy sa nepatrilo, aby si žena sex užívala, slušné ženy mali sex pretrpieť nie sa naň tešiť. Emancipáciou, objavením antikoncepcie a celkovým zrovnoprávnením žien v civilizovanom svete, sa začalo ženskej sexualite venovať viac pozornosti. Ženy sa oslobodili od predsudkov a stali sa rovnocennými partnerkami mužov v intímnom živote.

Koľko sexuálnych partnerov v živote ženy môžeme považovať za tak akurát?
Je jasné, že jednoznačná odpoveď neexistuje. Optimálne číslo vlastne ani neexistuje, existujú štatistiky, v ktorých sa uvádzajú priemerné čísla. Počet sexuálnych partnerov závisí od viacerých faktorov – od výchovy, sexuálneho temperamentu, kultúry, v ktorej žena žije a aj od celkového postoja ženy k sexualite.

Dokážu mať ženy sex bez lásky?
Dôvody, pre ktoré sa milujeme, bývajú často veľmi neromantické. David Buss v jednom svojom výskume zistil až 284 dôvodov, kvôli ktorým sa ľudia milovali. Láska bola iba jedným z týchto dôvodov. Ďalšie boli napríklad: sex ako akt dobrej vôle, ako prejav spolupatričnosti, ako prejav aktu zmierenia. Avšak na druhej strane dlhodobý sex bez túžby, či pozitívneho naladenia vedie k averzii ku konkrétnemu partnerovi a tá je bohužiaľ nezvratná. •

1. časť

HRUDNÍK



ODHAĽTE PRÍČINY PODĽA ČÍNSKEJ MEDICÍNY

ČO NÁM HOVORÍ BOLESŤ?



text_ **Anna Kanovská**
foto_ **ingimage**

Možno sme si už zvykli na to, že nás občas niečo bolí. Pichne nás pri žlčníku, niekedy pocítime bolesť na hrudi, inokedy zas kŕče v žalúdku, či v črevách. Na nekomfortné pocity pri menštruácii sme si už tiež dávno zvykli. Mylne pokladáme bolesť za normálnu súčasť fungovania nášho organizmu. Bolesť je však jasný signál, že niečo v našom tele nie je v poriadku. Zdravého človeka by nemalo bolieť nič. Každá bolesť má svoje príčiny – vnútorné alebo vonkajšie. Podľa tradičnej čínskej medicíny súvisí so stagnujúcou energiou, tokom krvi alebo telesných tekutín. Takáto blokáda vzniká zvyčajne z dvoch dôvodov – z plnosti, za ktorou sa skrýva vnútorná horúčosť, akumulácia potravy či hlienov, alebo z prázdnoty, ktorej príčinou je nedostatok energie a následne oslabené fungovanie orgánov.

V hrudníku máme dva životne dôležité orgány – pľúca a srdce. Samotné orgány zvyčajne nebolia. Cítime len tlak, pichanie, rozpínavú bolesť v danej oblasti. Pľúca sa rozprestierajú v hrudnom koši ako dáždnik a srdce je v ňom skryté v ľavej časti hrude.

PĽÚCA

Pľúca, priedušky, priedušnice, alebo dýchacia trubica už potrápili snáď každého z nás pri chrípke, nachladnutí či zápale priedušiek. **Keď do nášho tela prenikne zvonka vlhký a veterný chlad v studenom a daždivom počasí, oslabia sa celkové funkcie pľúc.** Zhorší sa dýchanie a cítime tlak na hrudi, stiesnenosť, akoby bol celý náš hrudník stlačený v okovách alebo tupú bolesť v strede hrudníka pod hrudnou kosťou. Vlhký a veterný chlad spôsobí vznik hlienov, zapáli sa nám hrdlo, silno kašleme a vykašliavame hlieny. Chlad má tendencie všetko stiahnuť, zhoršiť obeh tekutín – krvi a lymfy, v dýchacom systéme vysušuje mukolitické sliznice. Organizmus sa bráni a vytvára proti suchosti hlien. Vietor samotný môže zapríčiniť bolesti pri každom zakašľaní alebo sťahujúce bolesti v hrudníku a celom tele. Paradoxom je, že ten vonkajší chlad sa v našom tele zmení na horúčosť (teplota), ktorá je obranou nášho tela proti chladu. Kašeľ nás dusí, keď zaspávame, alebo nadránom, keď príde orgánová hodina pľúc – od 3-tej do 5-tej ráno. Starších ľudí často trápi suchý kašeľ. Zvyčajne je spôsobený nedostatkom telesných tekutín a slabou krvotvorbou. Následkom sú vysušené vnútorné sliznice









– nielen dýchacia trubica, ale aj ostatné jemné časti tela – oči, nos, ústna dutina, pošva, črevá. Práve pľúca sa podľa čínskej medicíny starajú o telesné tekutiny a ich nedostatok sa odzrkadlí aj na nich. Pľúca zvlažujú všetky orgány tela.

Bolesti hrudníka týkajúce sa oslabenej energie pľúc môžu mať aj vnútornú príčinu. Pľúca majú párový orgán hrubé črevo, ktoré ľahko oslabíme nevhodnou stravou. Hrubé črevo potrebuje pravidelnosť, harmóniu, žiadne výkyvy v stravovaní a striedmosť. Neprospievajú mu príliš studené potraviny ako chladené nápoje, či priveľa mliečnych výrobkov, ktoré majú chladnú povahu. Zároveň mu nerobia dobre ani priveľmi zohrievajúce a pikantné jedlá – čili, feferóny, údeniny, salámy a klobásky. Ani presladené potraviny nie sú ideálne, pretože cukor vytvára v tele horúčosť a hlieny. Ak to preháňame s niektorými zo spomenutých potravín, reakcia na seba nenechá dlho čakať. Môže sa nám zdať, že črevá sú v poriadku, no prejavy vidíme na rôznych chronický či akútnych ochoreniach pľúc – ranné zahlienenie, kýchanie, vykašliavanie, časté zápaly a bolesti hrdla, dráždivý hlienový kašeľ, tlak na hrudi, ľahké zadýchanie sa aj pri miernej činnosti... V podstate môžu nastať také isté prejavy ako pri vonkajšom napadnutí pľúc chladom a vlhkom, no liečba bude iná.

Nezabúdajme ani na emóciu pľúc, ktorou je smútok. Ich prvkom je kov. Stiesnenosť na hrudi môžeme cítiť aj z prehnaného alebo náhleho smútku, ktorý nevieme spracovať.

Ako riešiť bolesti hrudníka z oslabených pľúc?

Veľakrát si vieme aj sami uvedomiť, či sme vonku poletovali v zime v ľahkom svetríku alebo či sme zjedli niečo, čo nášmu tráveniu nevyhovuje. Citlivejší z nás vedia vycítiť, čo ich telu prospieva a čo nie a podľa toho sa vždy zariadia. Občas však povolíme kontrolu a naše telo hneď zareaguje. **Ak nás do nášho tela prenikne chlad, treba sa vyhriať doma pod perinou. Najlepšie je tzv. suché teplo. Tiež si môžeme uvariť škoricový čaj s bazou a lipou.** Tieto bylinky otvárajú póry a potením odstraňujú z tela škodliviny a chlad. Samozrejme to nejaký čas potrvá, musíme byť trpezliví a vyležať to. **Na kašeľ zaberá skorocelový čaj, materina dúška, yzop lekársky a majoránka. Hrdlo kloktáme propolisovými kvapkami a hrudník si môžeme natrieť zohrievajúcim a uvoľňujúcim masážnym krémom alebo olejom.** V malom hrnčeku mierne zohrejeme trošku sezamového oleja lisovaného za studena a pridáme doň pár kvapiek éterických olejov z borovicového ihličia, feniklu a myrty. Tlmia bolesť, uvoľňujú hrudník, pôsobia protizápalovo a napomáhajú rozpúšťaniu hlienov. Keď sa uvoľnia všetky hlieny, tlak na hrudi povolí a celý hrudník sa uvoľní.

Rovnako dobre pomáhajú mastičky starých materí, napr. **čistý tuk z jazveca alebo medveďa,** ktorými natrieme oblasť hrudníka a zabalíme sa do tepla. Smútok skúsme prekonať hlbokým relaxačným dýchaním, spomenúť si na pekné veci v živote a porozmýšľať o nich.

SRDCE

Naše srdce je obalené perikardom, obalom srdca. Práve perikard zvyčajne zasiahne ochorenie, nachladnutie, nedostatok tekutín alebo horúčosť. Vtedy cítime tie klasické prejavy ako **tlak, bodanie, pichanie alebo úzkosť pri srdci.** Perikard funguje ako dôležitý stupeň ochrany nášho srdca. V prípade, že príznaky nepohody v oblasti perikardu ignorujeme, akékoľvek ochorenie (aj zdanlivo nevinné) poriadne nevyležíme, ale naopak ho pár krát prechodíme, môže nám chlad preniknúť až do srdca a diagnóza potom znie angína pectoris. Chlad sa dostal až k cisárovi, hlavnému vládcovi všetkých orgánov. Bolesť je v tomto prípade pevne lokalizovaná, pichavá, bodavá, ako ihličky. Poukazuje na stagnáciu krvi. Sprievodnými prejavmi býva zmena farby pier, ktoré ostanú fialové. Tento stav sa zhoršuje, ak sme v kľude, večer, alebo v noci. Emócie, ktoré negatívne vplývajú na srdce sú smútok, strach, citové výkyvy. Pravou emóciou srdca je radosť, keď ju však nedokážme prežívať v tej správnej miere, poukazuje to na oslabené funkcie srdca.

Bodavá bolesť pri srdci, ktorá vystreľuje až do ľavej ruky v smere dráhy/meridiánu srdca alebo perikardu poukazuje na stagnujúcu krv.

Príčinou bolestí pri srdci môže byť aj mechanický problém, napríklad zablokovaná chrbtica. V tom prípade treba navštíviť fyzioterapeuta a pravidelne kompenzovať chrbticu cvičením a správnym držaním tela.

Ak je slabá krvotvorba alebo nedostatok jinu (krvi a telesných tekutín) prejaví sa to problémami so spánkom, častým budením, problémom zaspať, nočným potením, množstvom snov, búšením srdca, ľakavosťou, strachom.

Jazyk je "výhonkom" srdca, preto sa oslabenie srdca prejaví aj na jazyku. Môžeme pozorovať zhoršenú artikuláciu, reč, alebo máme problém vyplaziť jazyk.

Ako riešiť bolesti pri srdci?

Ak je bolesť spôsobená slabou krvotvorbou, pomáhajú **potraviny podporujúce krvotvorbu – čierny sezam, ďatle, tekvice, pohánka, atď.** Ak je príčinou stagnácia krvi, pomáha **pohyb, aktivita, z mentálneho hľadiska preciťovanie radosti.** Ak sa stav zhoršuje za chladného počasia, vtedy je patologickým činiteľom je chlad, ktorý treba vytiahnuť von z tela a prehriať celý organizmus. Ak sa stav zhoršuje za horúceho počasia, je to nedostatkom jinu, ktorý treba vyživiť cez stravu



a byliny. Pijeme **dostatok tekutín, najmä teplých, jedlo varíme a paríme.** Konzumujeme veľa polievok, aj trikrát denne. Doprajeme si **veľa spánku a odpočinku,** pretože jin sa regeneruje hlavne v noci. Varíme si **čaj zo srdcovníka, plodov hlohu a arniky.** Samozrejme, v prípade náhlych a silnejších bolestí je nutné vyhľadať odbornú pomoc. Bylinky, cvičenia a dobrý psychický stav sú však výbornou prevenciou. •







OVLÁDNITE SVOJ IMUNITNÝ SYSTÉM

:: METÓDA WIMA HOFA NA VLASTNEJ KOŽI ::

Po piatich rokoch vitariánstva so všetkými blahodarnými účinkami, ktoré toto stravovanie so sebou prináša, vrátane vitality a zdravia, sa mi zažiadalo nové dobrodružstvo. Poslal som svoje želanie do kozmu: chcel by som niečo jednoduché, šialené a neuveriteľné súčasne. Niečo, kde by som prekonával sám seba. Nemal som na mysli 10 rokov jogy, ani žiadne komplikované duchovné či telesné učenie z východu. Sú to často sféry, kde jednotlivé frakcie vedú urputný boj o tom, kto vlastní svätý grál absolútnej pravdy a kde každá odchýlka musí byť potrestaná nenávisťou a odsúdením.



text_ **Andrej Maťko**
foto_ **archív autora**

Vždy má odpudzovali "kolektívne" skupinové cvičenia, terapie a meditácie. Tam, kde som videl skupinu, videl som aj nafúknuté ego hlavného guru, ktorý sa nevie nabažiť slepej poslušnosti svojich ovečiek. Celý život som hľadal človeka, ktorému by som sa mohol s rešpektom pokloniť. Už som bol zmierený s tým, že nestretnem v živote ozajstného vizionára, priekopníka, ktorý otrasie celým, všeobecne neobľúbeným systémom. Ten robíme stále silnejším práve my, a to tak, že sledujeme všetky trendy, ktoré nám dobre platení kreatívci omamne spievajú do uška bez toho, aby sme si všimli, o akú hlúpu manipuláciu ide. Kto pretvoril najväčšie súčasné svetové firmy na mocné giganty? My sami. Či už sú to sociálne médiá a vyhľadávače alebo výrobcovia potravín, liekov a najrôznejších produktov, my sami ich denno-denne podporujeme, pretože sme nadobudli pocit, že všetky tie produkty potrebujeme, aj keď sme sa predtým bez nich bez problémov zaobišli.

EXISTUJE VÔBEC NEJAKÁ ALTERNATÍVA?

Aká je alternatíva k celodennému pozeraniu do smartfónu, prepchávaniu sa nezdravými potravinami, k vysedávaniu v čakárňach u lekárov, nakupovaniu drahých liekov, k prílišnej úzkostlivosti obliekania, ktorá sa objavuje pri prvom studenom vánku, kedy si navliekame polárnu čiapku a termo prádlo, vyrobené do teploty pod -20 °C? Existuje alternatíva k vyhoreniu, takzvanému *burn out-u* – čo je len nový názov pre manickú

depresiu, jednu z najčastejších psychických chorôb súčasnosti? Sme úspešní, máme práce nad hlavu a ucho a prsty stále nalepené na telefóne (daň neustálej zastihnuteľnosti a príčina negatívneho stresu). Peniaze, ktoré potom zarábame často míňame na "reset" v podobe drog, liekov a psychiatra. (Negatívny stres je stres, po ktorom nenasleduje telesná akcia ani výboj agresie, ale ktorý zostáva v našom vnútri, na rozdiel od pozitívneho stresu, kde k akcii dochádza.)
Je toto (nová) kvalita ľudského života? Na jednej strane si vytvárame **komfortnú zónu** pohodlia, tepla, lenivosti, slasti a celodenného napchávania sa a na druhej strane podstupujeme **24-hodinový stres**, spôsobovaný informačnými technológiami, ktorých otrokmi sa stávame príliš ochotne...

WIM HOF
ČLOVEK S MIMORIADNYMI SCHOPNOSŤAMI

Keď som tohto muža stretol prvý raz naživo a pozrel mu do očí, na tvári sa mi rozžiaril široký úsmev. Videá a filmy sú z informačného hľadiska fajn, ale nedokážu zachytiť atómovú elektráreň, akou je Wim Hof vo svojich rozgajdaných bermudách, starom tričku a nakrivo nasadenej čiapke. Ale keď rozpráva, všetci stíchnu a počúvajú hurikán pozitívnej energie a racionálnych argumentov. Ani jedno zbytočné slovo. Každé sedí ako päsť na oku, na oku našich nesprávnych návykov a myšlienok. Šesťdesiatka mu dýcha na krk, ale energie má viac ako 100 vyrysovaných mladíkov vo fitnes centre. Ako je to možné? Názory verejnosti ho nezlomili. Každý rok si dáva stále šialenejšie výzvy, no nie preto, aby sa blysol na titulných stránkach časopisov, ale preto, aby prekonal sám seba. Jeho výkony nakoniec pritiahli nielen pozornosť médií, ale i pozornosť



Wim Hof je zajedno so svetom a na nič sa nehrá. Prešiel si mnohými životnými katastrofami, svoj život žije šťastne, a to aj napriek tomu, že ho považujú prinajlepšom za blázna, prinajhoršom za šarlatána.

členov váženej vedeckej komunity, ktorí jeho výsledkom nedokázali porozumieť. Výstup na Kilimandžáro v trenkách, pobyt v ľade počas 1 hodiny a 52 minút, plávanie pod ľadom (1 nádych na 66 metrov), zavesenie sa vo výške na jednom prste počas jednej hodiny, maratón za polárnym kruhom, alebo na púšti bez vody a v šortkách, to predsa odporuje zdravému ľudskému rozumu. (Wim Hof je držiteľom 21 rekordov zapísaných v Guinessovej knihe).
Práve preto sa vedci a lekári rozhodli jeho výkony merať, testovať i overovať. **Je možné, aby niekto ovládal svoj imunitný a hormonálny systém, bez zásahu zvonku?** Nad výsledkami krútili hlavou, až kým nemuseli akceptovať, že **jeho schopnosti sa priečia všetkým vedeckým poznatkom o ľudskom tele a jeho fungovaní. V tomto konkrétnom prípade nadčloveka Wima Hofa učebnicové poznatky skutočne neplatia**.
To však Wimovi nestačilo. Rozhodol sa, že svoje poznanie a schopnosti odovzdá aj iným. V roku 2011 v spolupráci s prof. Dr. Pickersom z univerzity St. Radboud uskutočnil experiment: za týždeň naučil 12 mladíkov ovládať svoj imunitný systém. Práve týmto dvanástim ľuďom bol následne do krvi injektovaný endotoxín z baktérie E.Coli. Z dvanástich mladých mužov neochorel ani jeden (žiadna horúčka, triašky ani bolesti). Z druhej, kontrolnej skupiny dvanástich mladíkov bez prípravy, ochoreli všetci. Všetko, alebo nič. Experiment vedcov prekvapil svojou bezkonkurenčnou jednoznačnosťou.
Wim preto začal školiť inštruktorov a spoločne s nimi organizoval pobyty, na ktorých vyučoval svoje **techniky dýchania, otužovania a koncentrácie** – v lete v španielskych Pyrenejach a v zime v poľských Krkonošiach. Šírením svojej metódy by rád ozdravil čo najväčšie množstvo ľudí na svete. Na zimný pobyt v Krkonošiach v novembri 2016 som sa bez váhania prihlásil aj ja.

INÝ SVET
16 STUPŇOV V DOME STAČÍ

Ubytovali nás vo Wimovom dome v horách: 20 mužov z celého sveta, vo všetkých vekových kategóriách. Niektorí vyšportovaní, iní v priemernom telesnom stave človeka pracujúceho v kancelárii. Jedni s absolvovanou prípravou, iní bez nej. Tri spálne s poschodovými posteľami, 3 spoločné sprchy a dva záchody, kuchynka, miestnosť pre praktizovanie dýchacích cvičení, obývačka s krbom, 2 sauny a samozrejme malý vonkajší bazén, ktorý každú noc zamŕzal. Priemerná teplota v dome bola cca 16 °C. Do hotela, v ktorom bývali ostatní členovia kurzu, nám pešia cesta trvala asi 20 minút. K nádherne romantickému vodopádu sme mali asi 5 minút chôdze.

V ČOM SPOČÍVA METÓDA WIMA HOFA?

"Ja vás nechcem nič naučiť. Chcem z vás len dostať sračky! Telo vie, čo má robiť, ak mu v práci nebránite nesprávnymi prístupmi, strachom a nerozhodnosťou."

DYCHOVÉ CVIČENIA
VÝLET DO INÝCH DIMENZIÍ

Inštruktori nás poprosili, aby sme si zobrali spacie vaky a ľahli si na podlahu v "dýchacej" miestnosti. Začal sa najzaujímavejší "trip" môjho života. Štyridsať rýchlych nádychov a pomalých výdychov, hlboký nádych, hlboký výdych, hlboký nádych, hlboký výdych a ponorenie sa do seba, kto koľko vydrží: 30 sekúnd alebo 2 minúty. A potom znovu a znovu počas celej hodiny. **Začnú vám vibrovať najprv ruky, potom nohy, následne celé telo. Oblieva vás teplo a príjemné opojenie**. (Hyperventiláciou sa zvyšuje koncentrácia kyslíka v krvi a bunkách a telo sa alkalizuje, pretože O_2 je zásadotvorné, CO_2 kyselinotvorné). Postupne sa v ľuďoch začali uvoľňovať roky uložené stresy, krivdy, neistoty. Niektorí plakali, druhí sa smiali, ďalší sa triasli. U mňa sa to dialo presne v tomto poradí. Po emocionálnom vypustení nahromadeného nekonkrétneho žiaľu, nasledoval hlboký smiech a triaška brušných svalov, rúk a nôh. Pri ďalších výdychoch som začal vidieť obrazy – najprv oko, potom tunel, na konci ktorého žiarilo svetlo (konečne... ☺), geometrické tvary, ale aj tváre ľudí a zvierat. **Môže mať dýchanie účinky, kvôli ktorým ľudia siahajú po drogách? Nádherný hodinový "trip" zdarma, bez vedľajších účinkov a s nabudením tela aj duše na celý deň, s pocitom jednoty svojej osoby a sveta – túto eufóriu sme pociťovali úplne všetci**. Začali sme vibrovať na jednej vlnovej dĺžke. Z cudzích ľudí sa za deň stali priatelia, či dokonca bratia, pretože práve tak sme to všetci cítili. Napriek tomu, že sme každý deň išli za hranice svojho fyzického maxima, nepociťoval som únavu a v noci mi namiesto zvyčajných 6 – 7 hodín spánku, stačili na regeneráciu 4 hodiny.

TRÉNING CHLADU
DOKÁŽEME VIAC, AKO SI MYSLÍME

Do sauny chodievam pravidelne od svojho detstva, kneipové kúry a studené sprchy praktizujem už roky, no u Wima sa ukázalo, že pobyt v chlade dokáže dosiahnuť úplne iné dimenzie...
Na ceste z raňajok sme skúsili podržať jednu ruku v tečúcej ľadovej vode. Po pár sekundách bola bolesť v končatine neúnosná a všetci ruku rýchlo vybrali von. Ruka okamžite sčervenela a začala páliť. Nevadí, skúsme ešte druhú! Ako sme zistili, ak je teplo alebo zima neúnosná, k pocitu chladu a/alebo tepla sa primieša i pocit bolesti: ochrana tela proti prehriatiu a zamrznutiu. Naozaj sa odvážime bojovať proti tomuto ochrannému reflexu svojho tela?

TELO VIE, ČO MÁ ROBIŤ
STAČÍ, KEĎ MU BUDEME DÔVEROVAŤ

Domov z obeda sme už išli v krátkych nohaviciach a s odhalenou hruďou. Akoby náhodou sme sa zastavili pri prírodnom bazéne, ktorý vytvorila horská rieka. „Tak poďme chlapci! Naskákať do vody, každý na ako dlho chce, toto nie je súťaž! Po skočení do vody vám vyslovene zamrzne dych, vy ale musíte napriek tomu dýchať, dýchať a dýchať: rýchly nádych, pomalý výdych. Uvidíte, že **po chvíli sa bolestivá zima začne meniť na teplo**." Po asi minúte sme z vody vyšli von. Zdalo sa nám, že vonku dosahuje teplota tropické hodnoty, a to bolo pritom iba okolo nuly. Mokrí a v šortkách sme pokračovali do domu – niektorí bosí, niektorí v topánkach.

SILA KOLEKTÍVU
6 MINÚT V ĽADOVEJ VODE

Na druhý deň po ranných dychových cvičeniach nám inštruktor Bart zavelil:



„Všetci do plaviek a naboso. Za 3 minúty odchádzame." Vystrašení sa pýtame, čo budeme robiť. „Uvidíte," smeje sa inštruktor. Po desiatich minútach sme prišli k romantickému vodopádu. Inštruktor Bart nám zavelil pochytať sa za ruky, vojsť do vody a vo vode vytvoriť kruh. Išli sme do toho. Spustil stopky. Minimálny čas: 5 minút. Zalial nás chlad. Stisk rúk z oboch strán silnel. Videl som, že všetci trpia rovnako ako ja, ale nebol čas na úvahy. **Moja koncentrácia išla do vnútra. Vydržať!** Skupina a zovretie mi dávali silu. Po pocitovej minúte vo vode zahlásil Bart, že musíme vydržať ešte ďalších šesťdesiat sekúnd. Reálny odhad plynutia času sa stratil. Keď sme vyšli von, ukázal nám stopky, na ktorých svietilo 6 minút. Strávili sme ich v pomaly tečúcej ľadovej vode. Americkí marines, špeciálna elitná vojenská skupina,

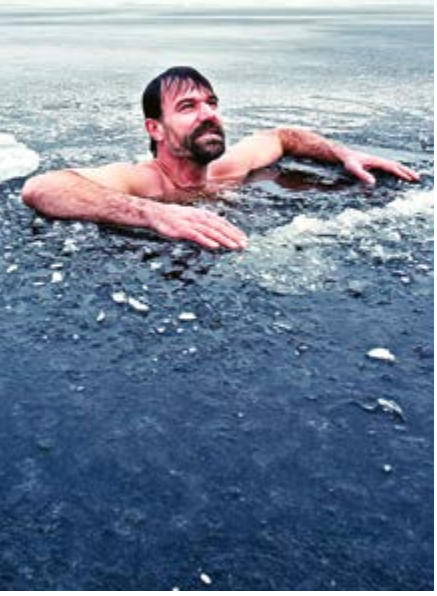


musia za účelom zloženia skúšok vydržať v ľadovej vode 2 minúty. My, amatéri, sme zvládli 6 minút. Posadali sme si na skaly a pomaly sme sa obliekli. V dome nás čakalo prekvapenie: Bart s Matthiasom, ďalším inštruktorom, nám s úsmevom oznámili, že sauny sú pripravené a môžeme sa veselo ohrievať. Skákanie do ľadového saunového bazénu sa našim telám už zdalo ako prechádzka rajským sadom. Začali sme skúšať, ako dlho v bazéne vydržíme. Veľká zábava družnej mužskej hordy.

VÝSTUP NA SNEŽKU
KRST OHŇOM

Na 3-hodinový výstup v šortkách do výšky 1.600 metrov nad morom, som sa po troch dňoch tréningu ešte necítil. Navyše som ešte netušil, že je to jediný vysoký kopec týčiaci sa nad planinou, a tým pádom dostáva plný náraz studeného vetra zo severozápadu. Bolo hmlisto, snežilo a Snežku sme nevideli. Nálada bola dobrá, dali sme si ruky za chrbát a ako svorka vlkov sme vykročili vpred, jemným stúpaním cez les. Po zohriatí tela prirodzeným pohybom som sa cítil skvele. Vtipkovali sme. Približne prvú tretinu výstupu sme zvládli bez problémov. Pri druhej časti sme vyšli na náhornú planinu, na ktorú dopadli slnečné lúče. Začal však pofukovať vietor. Okoloidúci ľudia boli zababušení do 5-tich vrstiev oblečenia a krútili hlavami nad skupinou bláznov. Začalo mi byť chladno. Pravý bok, na ktorý mi najviac fúkalo, sa začal ochladzovať. Ruky, ktoré som držal vzadu, akoby mi zamrzli.





S jemným premáhaním som si ich dal dopredu a zahrieval som si nimi kĺby, lakeť a rameno a časti brucha, ktoré začali belieť. Zrazu sa pred nami vynorila Snežka. Malá, a tak veľmi vzdialená. Pridali sme do kroku, aby sme dorazili rýchlejšie a aby sme sa zahriali. Po rovnej ceste na plošine nasledoval strmý výstup na vrchol. Po kamenistej zľadovatenej ceste, cik-cak hore. Vietor sa premenil na fujavicu. Moje ľavé oko začalo slziť, a tak som videl len "napravo". Biele fľaky na bruchu sa zväčšovali. **A zrazu sa moje telo aj myseľ prepli do režimu boj alebo útek (fight or flight)**. Nerozmýšľal som, neanalyzoval som, strach sa stratil. Celá moja bytosť sa zredukovala na jeden cieľ: dôjsť na vrchol. Ako námesačný som to naozaj dokázal. Postupne dorazili všetci členovia našej skupiny. Keď som poprosil českého turistu, aby nám urobil fotografiu, opýtal sa: „Proč to děláte?" Nemal som odpoveď. Neskôr mi napadlo: „Wim Hof". Fotografia to síce nedokáže vyjadriť, ale ryčali a revali sme ako zvieratá, alebo bojovníci, ktorí práve vyhrali bitku.

AFTER DROP
PEKLO ZAČÍNA

Vošli sme za zohriať do bufetu na vrchole Snežky a pozreli sme si údaje meteorologickej stanice: -10 °C, rýchlosť vetra 8,5 – 12 m/s, vlhkosť vzduchu 92 %. Pocitová teplota: -30 °C. Začali sme sa obliekať. Chlad z našich končatín sa v komfortnom prostredí začal valiť do tela. Premkla nás šialená triaška – jedného viac, iného menej. Tak takto to asi vyzerá, keď človek zomiera – zamyslel som sa svojím živočíšnym ja. Ale neanalyzoval som to. Žiadne emócie. Rozhodol som sa, že prežijem. Začal som robiť drepy a cvičiť, dal som si čaj a becherovku. Po slabej pol hodine boja som sa opäť stal pánom svojho tela. Cestu späť sme absolvovali oblečení.

SIMULÁCIA BOJA O PREŽITIE
NA ČO TO VŠETKO?

Až späť v hoteli som si uvedomil, že sme práve všetci **prekonali sami seba**. Nepokorili sme Mount Everest ani Kilimandžáro, ale pokorili sme náš strach. Preskočili sme naše pomyselné vlastné telesné a duševné hranice. **Posunuli sme hranice toho, čo naše telo, naše odhodlanie a naša koncentrácia dokážu**. Zistili sme, aký je to pocit, byť zajedno s prírodou a s jej prejavmi. Nemôžeme ísť proti nej. Musíme ísť s ňou.

Každý sám za seba aj ako súčasť väčšieho celku. Ako jeden druh živočícha, ktorý podlieha tým istým podmienkam prírody a počasiu, ako každé iné zviera, ale ktorý zabudol na to, na čo bol počas evolúcie neustále pripravovaný: na boj o prežitie. **Tento boj o prežitie musíme denne simulovať, pretože náročným pohybom, chladom a hladom, sa telo prepína do režimu efektivity a čistenia**. Zbavuje sa zbytočností, nahromadených toxických látok, zlého tuku, stresov, chronických, telesných a duševných chorôb. Aby sme tento boj prežili a nezúfali, vymyslela evolúcia prírodné hormóny šťastia, opiáty, ktoré sa začínajú valiť telom aj duchom, a ktoré sa uvoľňujú dlhé hodiny alebo dokonca dni po stresovej situácii. Sú zadarmo a nemajú vedľajšie účinky.

Do Bratislavy som sa vrátil ako iný človek. Ako niekto, kto nebude robiť veci "tak, ako má", len preto že ich tak robia všetci. Kto ich od nás vlastne očakáva? Ak sme s niečím nespokojní, nestačí sa sťažovať, hľadať chybu v systéme, v konšpiráciách či inde. **Systém môžeme zmeniť iba tak, že zmeníme seba**. Ak budeme zdraví a silní, nebudeme musieť mrhať čas a prostriedky na lieky a lekárov. Otvoria sa nám nové horizonty. Dokážeme náš svet urobiť lepším, milším a krajším. Začnime teraz hneď! •





BAZI

ČÍNSKA ASTROLÓGIA

OSOBNOSŤ
ŽIVOTNÁ CESTA
FINANCIE
KARIÉRA
VZŤAHY
SKRYTÝ POTENCIÁL

Čo môžete očakávať od jednotlivých oblastí života?

Aké možnosti vám prichádzajú v aktuálnom čase?

Aká je vaša kompatibilita s partnerom a ako sa môže vyvíjať váš vzťah?

AK SA NACHÁDZAME NA ŽIVOTNÝCH KRIŽOVATKÁCH, ALEBO V KOMPLIKOVANÝCH ŽIVOTNÝCH SITUÁCIÁCH, ČASTO NÁM POMÔŽE POHĽAD ZVONKA.

Individuálny rozbor vášho BAZI horoskopu a konzultácia: **70 €** | kontakt: **horoskopy@alternativ.sk**

EKO LIFE

ČO NÁM ŠKODÍ V MODERNOM SVETE?

text_ **Jana Boleková** foto_ **ingimage**

V posledných desaťročiach napreduje vývoj míľovými krokmi v mnohých odboroch. Má priamy dopad na jednotlivcov, spoločnosť aj na prostredie, v ktorom žijeme. Rozmach chemického, potravinárskeho, farmaceutického, kozmetického, odevného i elektrotechnického priemyslu pociťujeme každodenne na vlastnej koži. A nie vždy len v pozitívnom smere... Ekologickí aktivisti bijú na poplach. Sú to len plané reči alebo je v nich aj kus pravdy? Má moderný spôsob života vplyv na naše zdravie? Pozrime sa na súvislosti zblízka z pohodlia nášho domova, v ktorom si tvoríme svoju unikátnu rodinnú mikroklímu.

DEZINFEKCIA

Z reklám sa nám prihovára všadeprítomná dezinfekcia – pri umývaní rúk, čistení toaliet či podlahy. V bežnej domácnosti nie je potrebná, dokonca ani v prípade malých ratolestí. Patrí výhradne do zdravotníckeho prostredia. V domácom prostredí je nevyhnutná len vo výnimočných prípadoch, na odporučenie lekára, alebo na nevyhnutnú prechodnú dobu. Pokožka rúk je prirodzene osídlená množstvom mikroorganizmov. Pri dezinfekcii sa zbavujeme aj pozitívnych mikróbov a funkcia pokožky sa časom narúša. Netreba zabúdať ani na dráždivý chlór, ktorý sa v dezinfekčných prípravkoch nachádza. Okrem pokožky dráždi aj dýchacie cesty. Ruky si stačí dôkladne umývať **mydlom z rastlinných ingrediencií** (čo najmenej parfumovaným). Pri čistení toalety či podlahy pomôže pridať pár kvapiek **eukalyptového alebo čajovníkového éterického oleja.** Rozvoňajú miestnosť a zároveň efektívne silou prírody dezinfikujú.

KOZMETIKA

Žijeme v dobe kultu nadmernej hygieny a používania kozmetických prípravkov. Určite tu je namieste striedmosť – menej je niekedy viac. Časté kúpanie či sprchovanie, mnohokrát aj v horúcej vode, navyše s použitím umývacích emulzií na ropnej báze, vedie k postupnému narušeniu ochrannej tukovej vrstvy pokožky a jej vysúšaniu. Odtiaľ je už len krôčik k rôznym kožným problémom – citlivá pokožka, ekzémy, kontaktná alergia, dermatitídy... Pri starostlivosti o pleť a telo je vhodné uprednostniť **prípravky na čisto prírodnej báze** a rozhodne to neprehánať s hygienou. Je prirodzené denne si umývať podpazušie, intímne partie a chodidlá, celé telo však stačí sprchovať podľa potreby – každý druhý, tretí deň. Je to zdravšie a omnoho **ekologickejšie** k spotrebe vody.

INTÍMNA HYGIENA

Súčasťou hygieny žien nie je len umývanie intímnych partií (**neparfumovanými prípravkami** určenými na citlivé sliznicné



prostredie, najlepšie **s obsahom kyseliny mliečnej**), ale aj spôsob starostlivosti pri použití toalety (**utieranie spredu dozadu** či použitie bidetu), nenosenie spodnej bielizne z umelých materiálov s úzkym zadným pásikom a predovšetkým **používanie vložiek či tampónov nebielených chlórom.** Vaginálne prostredie je citlivé na teplotu, vlhkosť a tiež na dráždivé látky v kozmetických či pracích prípravkoch, aj v materiáloch tkanín – konzervanty, parfumy, bielidlá, farbivá... Ak sa im nevyhneme, môže to viesť k opakovaným zápalom, výtokom a svrbeniu v intímnych partiách (podiel na tom má však aj stres, či nezhody v partnerstve). Pri výbere ideálnych prostriedkov na intímnu hygienu netreba zabúdať ani na každomesačné niekoľkoročné hromadiace sa množstvo nerozložiteľného odpadu z menštruačných vložiek a tampónov. Vhodnejšie, zo zdravotného aj ekologického hľadiska, sú **nebielené prateľné vložky z biobavlny.** Perú sa výhradne v ekologických pracích prostriedkoch po predchádzajúcom namočení a ošetrení perkarbonátom.

OBLEČENIE

Väčšina našich módnych kúskov je vyrábaná v Číne a okolitých krajinách v nevyhovujúcich pracovných podmienkach, s požitím množstva škodlivých chemikálií. Tie bezprostredne negatívne vplývajú na zdravie pracovníkov a okolitého životného prostredia, ale v tkaninách sa mnohé umelé látky nachádzajú aj potom, čo sa ocitnú na pultoch obchodov. Pri nosení a pri styku s pokožkou môžu spôsobovať podráždenie. Preto je vhodné **nové oblečenie pred prvým použitím vyprať a poriadne vyplákať.** Pri praní uprednostnite **ekologické pracie prostriedky** (predtým sa zoznámte s princípmi efektívneho ekologického prania). Ekologickými pracími prostriedkami chránite pokožku pred priamym prestupom dráždivých látok z pracích a aviváž nych prípravkov, ale aj dýchacie cesty a nervový systém pri nepretržitom inhalovaní, keď sa tieto látky z tkanín priebežne uvoľňujú. Vhodným riešením je tiež **výber ekologického**



oblečenia z prírodných textílií ako je organická bavlna, ľan, či hodváb.

OBUV

Ako často dnes chodíme bosí? Určite menej ako kedysi naši predkovia. Uväznením do topánok sme obrali naše telo o prirodzenú reguláciu postoja tela, jeho vyvažovania a permanentnú reflexnú masáž plôšky nohy, ktorá bezprostredne súvisí so všetkými orgánmi aj oporným aparátom tela. Mnohokrát pri výbere novej topánky nehľadíme na kvalitu materiálov či tvar modelu. Tie sa však priamo odrážajú na komforte používania. Umelé nepriedušné materiály udržiavajú vlhké a teplé prostredie, v ktorom sa dobre darí plesňových ochoreniam. Tvar topánky priamo súvisí s deformitou chodidla, čo spôsobuje nielen bolestivé kostné výčnelky, ale aj zmenený spôsob chôdze, čo sa prenáša na postavenie bedrových kĺbov, chrbticu a chrbtové svaly. Uprednostnime preto obuv **so širokou špičkou a tenkou podrážkou tzv. barefoot.** Keď je to možné, užívajme si **chôdzu naboso** po rôznych terénoch

OVZDUŠIE

Kvalitu ovzdušia mimo svojho domu, či bytu nevieme ovplyvniť. Zato kvalitu domáceho vzduchu si ovplyvňujeme sami. Umelé osviežovače vzduchu či aromatické sviečky nám vdychovaný vzduch v podstate znečisťujú a dráždia dýchacie cesty, tráviaci aj nervový systém. Môžu spôsobiť aj nespavosť, nervozitu a predráždenie. Psychický a fyzický útlm nastáva aj v prekúrenom a nevetranom prostredí. Moderné plastové okná niekedy spôsobujú zhoršenú mikrocirkuláciu s následným zvýšením vzdušnej vlhkosti a výskytom plesní. Tie sú pre zdravie extrémne nebezpečné. Nedostatočne udržiavaná klimatizácia je tiež zlým spoločníkom. Do ovzdušia uvoľňuje väčšie množstvo patogénov, ktoré sa zachytávajú na pokožke, vírie sa vzduchom a vdychujeme ich. Dobrým riešením ako zlepšiť kvalitu ovzdušia v domácom prostredí je **krátke intenzívne vetranie**, a to aj v zimných mesiacoch. Po príchode domov stačí na pár minút otvoriť okná vo všetkých miestnostiach a zabezpečiť tak výmenu vzduchu.

KVETY

Ak máte radi okolo seba zeleň, ozdobte si domácnosť radšej **črepníkovými kvetmi** ako rezanými. Tie sú pestované väčšinou v afrických krajinách. Používa sa pri tom veľké množstvo chemikálií, pracovníci nie sú pri ich používaní dostatočne chránení a tiež sa spotrebováva sa veľa vzácnej vody. Po odrezaní sa udržujú čerstvé v špeciálnych roztokoch, pri stanovenej optimálnej teplote, v ochrannej atmosfére a prevážajú sa na veľké vzdialenosti. Pôžitok a radosť z krásnej kvetiny sa tým stráca. **Od babičky zo záhradky** majú úplne inú hodnotu!

UPRATOVANIE A ČISTENIE

Vyhýbajme sa agresívnym čistiacim prostriedkom, ktoré priamo dráždia pokožku a dýchacie cesty a pracovať s nimi môžeme len v rukaviciach. Pri domácich prácach používajme **teplú vodu, sódu bikarbónu, citrón, kyselinu citrónovú, ocot a ekologické prípravky.** Čistenie zefektívnia vhodné **mechanické pomôcky a trocha trpezlivosti.**

PODLAHOVÉ KRYTINY, FARBY, NÁBYTOK

Podlahové krytiny (linoleum, koberce, laminátové plávajúce podlahy) a mnohé nábytky sú vyrábané z odpadového materiálu (drevotrieska) a sú lepené chemickými prostriedkami. V uzatvorenom prostredí domácnosti, pri kúrení, vyššej vzdušnej vlhkosti a pod. sa z nich vylučujú škodlivé látky, ktoré dráždia dýchací systém. Preto na podlahu uprednostnime radšej



drevené materiály, korok alebo prírodné linoleum, prípadne **koberce z prírodných materiálov.** Nábytok môžeme zvoliť aj používaný (chemikálie sa po čase uvoľnia) alebo zainvestujme do **dreveného** či **kartónového** nábytku. Namiesto syntetických nepriedušných farieb si vyberme radšej **ekologické vodou riediteľné nátery.**

DOMÁCI MILÁČIKOVIA

Pred kúpou domáceho miláčika v prvom rade poriadne zvážme toto rozhodnutie. Nezabudnime prihliadať na druh zvieratka, jeho naturel a potrebné životné podmienky. Kde bude tráviť väčšinu času? Kedy sa mu budete môcť venovať? Kto sa o neho bude starať? Počítajme aj so zvýšenými finančnými nákladmi (kúpa, výbava, strava, očkovanie, veterinár, daň...) Nezahlcujme ho voňavými prípravkami pri starostlivosti. Je to zviera! Výrazne tým prispievame hlavne k podráždeniu pokožky, či k zmene jeho správania, pretože umelé arómy a látky sú v podstate nervové dráždidlá! Radšej siahnime po kvalitných veterinárnych **bio-kozmetických prípravkoch**, zvieracie peliešky **čistime ekologicky** a aj vonkajšie parazity sa dajú skrotiť bez použitia chémie.

POHYB

Prepadli ste trendu fitness centier? Umelý pohyb na vyrobených strojoch, v klimatizovanej miestnosti, bez priameho slnečného svetla, možno nie je to pravé, čo ľudské telo potrebuje. Zabudli ste už na prirodzený pohyb na čerstvom vzduchu? Loptové hry, záhradníčenie, cestovanie bicyklom či pešia chôdza do práce, beh, turistika a mnoho ďalších outdoorových aktivít **na čerstvom vzduchu, za každého počasia a s prirodzeným denným svetlom** – to je určite zdravšie, ekologickejšie a úplne zadarmo!

Aj napriek tomu, že nám moderná doba prináša množstvo efektívnych prostriedkov, ktoré nám navonok uľahčujú život, prinášajú viac komfortu a zrýchľujú procesy, je dnes už celkom jasné, že tento pokrok sa nezaobišiel bez vedľajších účinkov. Negatívne sa prejavujú na zdraví človeka a na stave prostredia, v ktorom žijeme. Eko-bio trend nie je nič iné, ako návrat k tomu, čo je pre človeka prirodzené, čo je šetrné k prírode, k nášmu telu, k zdraviu a k našej psychike. Aj keď množstvo vecí okolo seba nedokážeme ovplyvniť, vždy si môžeme aspoň pre seba vybrať tú zdravšiu, prírodnejšiu a ekologickejšiu cestu. Vykročme. •

EFEKTÍVNA DOMÁCNOSŤ



text_ **Adriana Ribanská**
foto_ **ingimage**

Určite to poznáte, idete unavená z práce, po ceste vyzdvihnete deti z krúžkov a dorazíte domov, kde vás čaká ďalšia fuška. Domácnosť a všetci jej členovia potrebujú vaše ruky aj hlavu. Nakúpiť, upratať, dať prať, navariť večeru, učiť sa s deťmi... Kolotoč úloh pokračuje. Tie šťastnejšie majú v tomto pretlaku niekde umiestnené aj vlastné záujmy. Ako toto všetko stihnúť a ešte mať istotu, že to zvládame a každý má všetko, čo potrebuje?

Ako všetko stihnúť a nezblázniť sa?

Z vlastnej skúsenosti viem, že najľahšie sa veci zvládajú, keď majú svoje pevné miesto v režime dňa a následne aj týždňa. Ak to vieme takto zorganizovať, vieme sledovať aj pokrok v aktivitách, ktoré vykonávame. Celý režim sa nám ľahšie udržiava, ak má svoju pravidelnosť. Znamená to, že **konkrétne aktivity si dlhodobo priradíme ku konkrétnym dňom.** Napríklad perieme v stredu, nakupujeme v piatok, upratujeme v sobotu, na výlet s rodinou ideme v nedeľu a podobne.

Deti majú veľa povinností vyplývajúcich zo školy a robia ich vo svojom voľnom čase. S niektorými im musíme pomôcť, takže to posúvame na čas, keď sa zídeme doma. Okrem toho, že sa musíme popasovať s úlohami, musíme sa pustiť aj do domácich prác. Vždy ich je veľa a času málo. Ako si to rozdeliť, aby sme stihli čo najviac v čase, ktorý máme k dispozícii?

Som matka piatich detí a prax v sedem člennej domácnosti mi ukázala jeden základný princíp: práce sú ako matrioška, (citujem môjho manžela). **Do činnosti, ktorá trvá dlho (veľká matrioška) vkladáme činnosti, ktoré trvajú krátko (menšie matriošky).** To znamená že začneme s prácou, ktorá trvá dlhšie a nevyžaduje našu prítomnosť. Môžeme pustiť práčku, dať variť vodu na cestoviny, pustiť umývačku. Potom vložíme prácu, ktorá trvá kratšie – vyložíme nákup, nakrájame cibuľu, očistíme zeleninu. Napokon zamestnáme aj hlavu, kdeže doteraz sme zamestnávali len ruky – rozprávame sa s deťmi, skontrolujeme samostatne vypracované úlohy...

Ak sa budeme držať tohto princípu, naozaj stihneme maximum činností s minimálnymi stratami času, lebo nám všetko bude pekne zapadať do seba. Počas dvoch hodín tak máme uvarené jedlo, oprané prádlo, vyložený nákup, hotové úlohy.

Určite máte k dispozícii pomocníkov. **Zapojte do činností aj partnera a deti pokojne im zverte menšie úlohy.** Vám to pomôže dokončiť práce skôr a pomocník sa dozvie, že ono sa to neurobilo samo. Pomáha aj vysvetlenie, že keď všetci členovia domácnosti pomôžu s niektorými prácami, môžete im potom venovať viac času.

Je tu ešte jedna dôležitá rada! **Neplánujte si viac ako 3-4 činnosti na jeden deň. Je to počet, pri ktorom ste schopná naplánované činosti aj dokončiť.** Možno bude celý systém pochopiteľnejší, keď ho uložíme do konkrétnych krokov a času, ako je to v nasledujúcej tabuľke.



Efektívna domácnosť

KROK 1

17.00: po príchode domov pustíme práčku (prací cyklus trvá cca 90 minút, čiže oprané bude asi o 18.30)
17.05 – 17.15: varí sa voda na cestoviny

KROK 2

17.05 – 17.15: vyložíme nákup
17.15 – 17.25: varia sa cestoviny
17.15 – 17.25: nakrájame cibuľu a cesnak na omáčku na cestoviny
17.25: odcedíme uvarené cestoviny a odložíme nabok
17.25 – 18.00: dáme smažiť cibuľu, nakrájame ďalšie prísady do omáčky a omáčku dovaríme
18.00 – 18.10: nastrúhame syr
18.15 – 18.45: večera
18.45 – 19.15: odložíme riad a vyvesíme prádlo

KROK 3

V celom tomto časovom rozvrhu ešte vieme komunikovať s deťmi a kontrolovať ich prácu.

Vidíte, že pri vhodnom časovom rozdelení, viete zvládnuť viac vecí. Na záver si spočítame činnosti, ktoré sme zvládli:
1 pranie
2 varenie
3 vyloženie nákupu
4 práca s deťmi

Pri zapojení členov rodiny do domácich prác sa otvárajú ďalšie dôležité rozmery rodinného života. Rozvíja sa a upevňuje súdržnosť rodiny, cibria sa zručnosti všetkých zúčastnených a venujú si navzájom svoj čas, pozornosť a úsilie. •



NOVOROČNÉ OBDOBIE JE O NOVÝCH ZAČIATKOCH, PREDSAVZATIACH, NOVÝCH VÝZVACH. ČASTO HĽADÁME NEJAKÉ RIEŠENIE, AKO SI PO SVIATKOCH ZLEPŠIŤ NÁLADU, NABIŤ SA ENERGIOU A PREDOVŠETKÝM – AKO PREDÍSŤ CHOROBÁM A AKO SI POSILNIŤ VYČERPANÉ TELO I DUŠU. BERIEME SI K SRDCU RADY NAŠICH STARÝCH MÁM A UCHYĽUJEME SA K POUŽITIU RÔZNYCH PRÍRODNÝCH LIEČIV. VEĎ V DNEŠNOM, CHEMICKY NABITOM SVETE POTREBUJEME VÄČŠIU OČISTU AKO SNÁĎ KEDYKOĽVEK PREDTÝM.

BIO RAKYTNÍK

PRÍRODNÉ ZNOVUZRODENIE

My sme sa v čase vrátili trochu ďalej ako len do mladosti našich starých mám. Rovno sme si to namierili do čias starovekého Grécka. Každý z nás si asi spomína na bájneho koňa Pegasa – ak nie z hodín dejepisu, tak z populárnych hrdinských seriálov alebo rozprávok. Legendy hovoria, že sila a zdravie Pegasa boli ovplyvnené **zázračnou rastlinou**. Jej názov je Hippophae rhamnoides, v preklade **rakytník rešetliakovitý**. Od tých čias sa s touto rastlinou stretávame v dejinách viackrát. Rakytník rešetliakovitý je ker, pôvodne pochádzajúci z Himalájí, avšak dnes je už známy a populárny aj v krajinách západnej Európy. Na naše veľké potešenie sa pred niekoľkými rokmi začal pestovať aj u nás na Slovensku. Priekopníkom v tejto oblasti je dodnes **Poľnohospodárske družstvo Tvrdošovce v okrese Nové Zámky**, ktoré sa pýši najväčšími plantážami rakytníka a kvalitnými **100 percentnými BIO produktmi**. Bobule rakytníka majú oranžovo-zlatú farbu a obsahujú veľa rôznych výživných látok a vitamínov. **Množstvo vitamínu C v jednej bobuli rakytníka pokryje potrebné množstvo na jeden deň pre dospelého človeka, pritom obsahuje 190 liečivých zlúčenín a urýchľuje proces hojenia vnútorných a vonkajších rán.**

V tradičnej tibetskej medicíne ho používali na zastavenie krvácania, pri poškodení pľúc, pri kardiovaskulárnych ochoreniach aj pri najrôznejších intoxikáciách. Jeho účinkov je však omnoho viac. Nie náhodou je rakytník pre svoje mnohostranné účinky, napriek svojej slávnej minulosti, nazývaný aj **"rastlinou budúcnosti"**.



PRODUKTY Z RAKYTNÍKA

Sú ideálne pri nedostatku energie, oslabení imunity, chrípke a prechladnutí, napomáhajú tiež k liečeniu rôznych zápalov, porúch trávenia a zlepšujú celkový fyzický a psychický stav.

www.zlatyrakytnik.sk

Poznáme dni, keď sa cítime slabí, zdolaní problémami a naše telo i duša si pýtajú pozornosť a starostlivosť. Vtedy nám výrobky z rakytníka môžu pomôcť.

Na trhu nájdete pestrý výber rakytníkových produktov z Tvrdošoviec, pre svoju kvalitu získali mnohé z nich aj **ocenenie SLOVAKIA GOLD**. Takýmito výrobkami sú medzi inými 100 percentná BIO šťava, ale môžete si vybrať aj z ďalších produktov, v ktorých zvýšenú pridanú hodnotu tvorí svojimi blahodarnými účinkami práve rakytník. Okrem kvalitných stálych produktov pestrej ponuky, sa Poľnohospodárske družstvo Tvrdošovce vždy snaží spestriť ponuku aj novými produktmi. V oblasti lahodných zdravých výrobkov je populárny **RAMED – med s BIO rakytníkom**. Táto pochúťka nielen skvelo chutí, ale **spája liečivé účinky medu "tisícročnej medicíny" a rakytníka "rastliny budúcnosti."**

Doprajme si po náročnom dni šálku rakytníkového zahriatia – **100% BIO porciovaný čaj** bez prímesí, ktorý dokonale ochutí **RAMED – med s BIO rakytníkom – to je sladká prevencia proti únave a chorobám!** Hodnotné prírodné vitamíny značky **Tvrdošovské ZLATO** ocení každý organizmus. Je to vhodná prevencia zdravia i podpora príjemného relaxu.

Joga a ŽENSKÁ ENERGIA



text_ **Katarína Kurillová**
foto_ **ingimage**

KAŽDODENNÝ ZHON, STRESOVÉ A SEDAVÉ ZAMESTNANIE, ČI SILOVÉ VÝKONNOSTNÉ ŠPORTY MÔŽU V ŽENSKOM TELE VYVOLAŤ RÔZNE NEGATÍVNE PREJAVY. ČASTO JE TO NEDOSTATOČNÉ PREKRVENIE A UVOĽNENIE ŽENSKÝCH ORGÁNOV, A TÝM I POTLAČENIE PRÚDENIA ENERGIE V NICH. MNOHÉ Z NÁS NAVYŠE ROZMÝŠĽAJÚ NAD NIEKOĽKÝMI VECAMI NARAZ A TAKMER NONSTOP. PRETO JE TIEŽ DÔLEŽITÉ PRACOVAŤ, OKREM TELA, I S NAŠOU MYSĽOU. DOPRAJME SI ČAS PRE SEBA. ČAS NA TO, ABY SME BOLI DOKONALO ŽENSKÉ. UVOĽNIME SVOJU MYSEĽ, TELO A VYCHUTNAJME SI OPÄŤ KRÁSNY POCIT BYŤ TU A TERAZ.

ÚVODNÉ NALADENIE TELA A MYSLE

Nájdite si miesto kde sa cítite dobre. Príjemne sa posaďte, alebo si ľahnite. Venujte chvíľu pozornosti len dychu. Precíťte jeho prúdenie v tele. Pozorujte, kde v tele cítite nádych a kde výdych. Ak sa objaví myšlienka skúste ju dlhým výdychom nechať rozplynúť.

Pokračujte pozorovaním napätia v tele a rovnako dlhým výdychom uvoľňujte miesta, kde napätie cítite. Presmerujte dych do oblasti brucha, bokov a krížov. Nádychom naplňte celú brušnú dutinu a predstavte si akoby všetky orgány dostali väčší priestor. Pri dlhom výdychu precíťte úplné uvoľnenie v tejto oblasti.

V bruchu je centrum, kde sa na orgány ukladá stres. Ak navyše brucho často kvôli vzhľadu sťahujeme, naše orgány trpia nedostatkom kyslíka, slabým prekrvením a aktivitou. Preto je brušné dýchanie mimoriadne dôležité. Po niekoľkých minútach nechajte dych rásť aj do celého hrudníka, pod rebrá až k lopatkám. Vychutnajte si okysličenie vrchnej časti tela a jej otvorenie.

V hrudníku si držíme veľa emócií. Ak práve zažívate emočné obdobie skúste precítiť tento dych ako očistu.

PONORENIE SA DO SVOJHO VNÚTRA

Ostaňte v príjemnej polohe a presmerujte myseľ na **svaly panvového dna**. Predstavte si akoby ste pomocou týchto svalov chceli niečo jemne nasať do vnútra a vnímajte akoby energia putovala pomaly vyššie po chrbtici a po bruchu smerom k pupku. Správne stiahnutie svalov panvového dna cítiť ako malé zdvihnutie panvy dovnútra tela a stiahnutie svalov okolo vagíny a konečníka. Nemajú sa pritom hýbať žiadne iné časti tela, napríklad zadok či vnútorná časť stehien. Nezadržiavajte dych, len s nádychom svaly jemne vtiahnite a s výdychom uvoľnujte.

Trénovať vnímanie a vťahovanie malých svalov okolo panvového dna je dôležité pre ženy vo všetkých obdobiach života. Zabezpečujú stabilitu tela, podporujú všetky orgány zospodu, pomáhajú pri otehotnení, počas tehotenstva, pôrodu, či po ňom, sú prevenciou proti únikom moču a podporujú sexuálnu aktivitu.

MASÁŽ ZVNÚTRA

Ľahnite si na chrbát, pravé koleno pokrčte a s výdychom pritiahnite k hrudníku. Intenzívne dýchajte spodným bránicovým dychom. Na zintenzívnenie pritiahnite aj čelo ku kolenu. Po niekoľkých dychoch vymeňte nohy. Vnímajte ako sa dychom masíruje oblasť brucha a krížov.

POZÍCIA LUK

Ľahnite si na brucho, pokrčte nohy v kolenách a chyťte sa okolo členkov. Kolená sa snažte držať bližšie k sebe. Pomaly zdvihnite stehná, hlavu a hrudník do výšky a snažte sa vystrieť nohy a ruky. Čo najviac sa snažte dýchať a tým čo najviac dopriať masáž brušnej dutine. Zlepší sa činnosť orgánov i trávenia. Otvorí sa hrudník a okysličí sa.



UVOĽNENIE ZVNÚTRA

ZOVRETÝ MOSTÍK

V ľahu na chrbte pokrčte obe kolená a chodidlá presuňte čo najbližšie k sedacím svalom. Rukami obchyťte



členky a s nádychom postupne zdvíhajte panvu a hrudník smerom hore. Dychom otvárate celý hrudník a odľahčíte brušnú dutinu a orgány v nej. S výdychom ukladajte celú chrbticu postupne dolu stavec po stavci.

ZÁVEREČNÉ UPOKOJENIE

V sede na pätách si dajte ruky za chrbát a ľavou rukou obchyťte pravé zápästie. S nádychom vystrite chrbát a s výdychom ukladajte čelo smerom ku podložke pričom stále seďte na pätách. Ruky potom môžete uvoľniť vedľa tela na zem. Zatvorte oči, úplne sa uvoľnite a nechajte dych voľne plynúť. Len vnímajte ako cítite v tele dych, pozorujte kde začína a kde končí nádych a výdych. Snažte sa ho neriadiť len si vychutnať uvoľnenie a účinky cvičenia a relaxácie. Aj táto pozícia pôsobí na orgány v brušnej dutine a napráva ich polohu. Zároveň uvoľňuje bedrovú oblasť. Vedie k upokojeniu a sústredeniu ubehaných myšlienok a tým pôsobí i na myseľ a dušu.



RAW FOOD



KARFIOLOVÉ RIZOTO SO ŠAFRANOM

POTREBUJEME:

- 1 karfiol
- 1/2 šálky mandlí
- 1/2 šalotky
- 1 mrkvu
- 1 paradajku
- 2 väčšie šampiňóny
- 1/2 ČL himalájskej soli
- 1-2 ČL strúhaného kokosu
- 1 PL panenského olivového oleja
- 2 PL citrónovej šťavy
- 1/2 ČL kari
- 1/2 ČL kurkumy
- šafran a sezamové semienka na posypanie

AKO NA TO:

Očistíme karfiol, rozdelíme ho na menšie kúsky a vložíme do Vitamixu. Zalejeme vodou a zapneme mixér na najmenšiu rýchlosť. Mixujeme pár sekúnd. Zlejeme vodu a karfiol odložíme do misy. Rozmixujeme zvyšné suroviny a vzniknutú hmotu zmiešame s už pripraveným karfiolom. Ozdobíme šafranom, sezamovými semienkami a posekanou pažítkou.

CARPACCIO Z CVIKLY SO ŠALÁTOM Z CVIKLOVÝCH LISTOV

POTREBUJEME:

- 1/2 cvikle
- 1 šálku listov červenej repy
- čerstvý physalis

Omáčka

- 5 cm chrenu
- 1/2 šálky kešu orieškov
- 1 PL sušeného physalisu
- 2 kúsky sušeného jackfruitu (chlebovníka)
- 1/2 šálky vody
- soľ

AKO NA TO:

Cviklu pokrájame na tenké (carpaccio) plátky. Ingrediencie na omáčku rozmixujeme. Polovicu omáčky zmiešame s cviklou. Druhú polovicu zmiešame s listami červenej repy. 10 minút necháme postáť pri izbovej teplote. Carpaccio so šalátom servírujeme ozdobené čerstvým physalisom.





KELOVÝ KRÉMOVÝ ŠALÁT

POTREBUJEME:

- 3 šálky kučeravého kelu alebo 20 hlavičiek ružičkového kelu
- 1 avokádo
- 1/2 malej červenej kapusty
- 3 PL citrónovej šťavy
- 1 šálka nasekaných lieskových orechov
- 1/2 PL kaparov
- soľ

AKO NA TO:

Kučeravý kel nakrájame na jemno. Ak používame ružičkový kel, oddelíme jednotlivé lístočky a jadrá na jemno nakrájame. Pridáme avokádo, ktoré rozotrieme medzi listy. Pokvapkáme citrónovou šťavou a osolíme podľa chuti. Kapustu nastrúhame na slížiky a pridáme do šalátu spolu s orechmi a kaparami. Všetko dôkladne premiešame.

SMOOTHIE Z DIVOKÝCH BURÍN

POTREBUJEME:

- 1 šálka burín (púpavové listy, přhľava, skorocel, myší chvostík)
- 2 banány
- 1 zelené jablko
- 1 citrón alebo limetka
- 1 1/2 šálky vody

AKO NA TO:

Do Vitamixu vložíme postupne všetky ingrediencie a necháme 30 sekúnd mixovať. Podávame ozdobené.



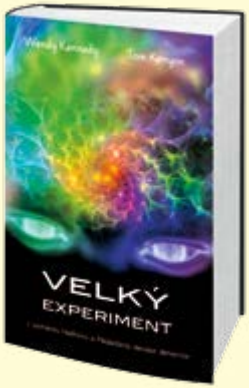
KNIŽNÉ TIPY

text_ Peter Verček
text_ Roman Pekarík

• Wendy Kennedy a Tom Kenyon

VELKÝ EXPERIMENT

Z POHLEDU HATHORŮ A PLEJÁĎANŮ DEVÁTÉ DIMENZE



ANCH BOOKS | 2013

Naša Zem je živá, neustále rozrastajúca sa knižnica naplnená všetkými skúsenosťami vedomia. Všetky poznatky v nej obsiahnuté sú nám k dispozícii a máme tak prístup k obrovskej zásobe genetických záznamov. Tie nepochádzajú len od bytostí a životných foriem, ktoré žili na tejto planéte, ale tiež od tisícov druhov, ktoré prispeli k nášmu svetu svojou DNA. Spoločne s týmto genetickým materiálom tu bolo uložené celé emocionálne kódovanie a skúsenosti iných planét a druhov. **Zem tak možno označiť za planétu emócií, pretože rozsah našich emócií je ohromný** . Zažívame ich v celej šírke spektra od tých najpozitívnejších až po negatívne – vo všetkých odtieňoch farieb.

Jedným z dôvodov, prečo je dnešná doba pomerne náročná, je to, že vo svojej minulosti a vo svojich životoch vo všeobecnosti hľadáme absolútnu pravdu. Každý by chcel mať všetko jasne zadefinované a zatriedené. Avšak tak to nefunguje. Pretože pravda je vždy zafarbená uhlom pohľadu. Každý človek má vlastný pohľad na dianie okolo seba. Nie je to však spôsobené len individuálnymi filtrami, s ktorými narábame, ale tiež je to ovplyvnené miestom, kde je ukotvené naše vedomie. Krásne je, že napriek všetkej tej negativite okolo nás, napriek všetkým tým manipuláciám, hrám a klamstvám, **sme to my, kto sme tvorcami bytia a môžeme teda zmeniť svoju verziu reality.** Preto je dôležité nielen uvedomiť si svoje okolie, ale oveľa dôležitejšie je **uvedomiť si, že naše okolie ukazuje, aké sú naše vlastné vibrácie**.

Už aj pri sledovaní správ si môžeme všímať svoje pocity a uvedomiť si ich. Aj keď nie sme udalosťami z okolitého sveta priamo postihnutí, môžeme cítiť rozhorčenie a hnev. Máme pocit bezmocnosti, pretože nemôžeme ovplyvniť to, čo sa deje. A pýtame sa potom „Kedy a kde sa cítime v živote ako obeť?". Aj takéto scenáre si totiž so sebou nosíme. Pokiaľ si ich však uvedomíme, môžeme tieto frekvencie rozoznať, integrovať a pracovať s nimi. **Je treba sledovať, ako a k čomu nám naše presvedčenie slúži. Pokiaľ sa nám podarí opakujúci sa vzorec rozpoznať, môžeme ho zmeniť. Možno nám niekedy v minulosti tento vzorec dobre poslúžil a dodal nám napríklad pocit bezpečia, ale je ľahko možné, že dnes nám už nijako nepomáha a je pre nás prekážkou. Sme pripravení oslobodiť sa? Pokiaľ áno, tak touto vnútornou sebareflexiou prejdeme z režimu autopilota na vedomú jazdu vlastným životom.**

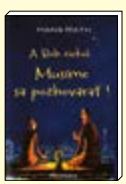
Uvedomenie si toho, na čo nám konkrétna myšlienka, presvedčenie alebo vzorec správania slúžia, nám umožní vymaniť sa zo sebamanipulatívnej slučky obeť-páchateľ. Zbavíme sa tak súdov a závislostí a posunieme sa tak na vyššiu úroveň vedomého tvorenia. **Na tejto úrovni už existujú len rovnocenné skúsenosti, ktoré nie sú ani dobré ani zlé, ani lepšie ani horšie. Prežívame svoju skúsenosť, ktorá je výsledkom a odzrkadlením našej vedomej voľby. A keď sa rozhodneme vymaniť sa z polohy obeť a páchateľ, môžeme si kedykoľvek vytvoriť život plný hojnosti, radosti a pozitívneho rastu bez ohľadu na to, čo si zvolila spoločnosť okolo nás.**

Vo vydavateľstve Anch Books vyšli aj tieto zaujímavé tituly:







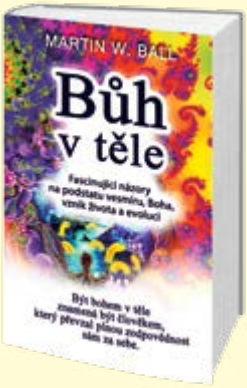





• Martin W. Ball

BŮH V TĚLE

SPRIEVODCA EVOLÚCIOU A FRAKTÁLNO-ENERGETICKOU POVAHOU REALITY



EUGENIKA | 2016

Spisovateľ, hudobník a autor fraktálnych obrazov a tričiek Martin W. Ball získal doktorát v odbore náboženských štúdií so zameraním na indiánske tradície a šamanizmus. Sám zo svojich diel najviac propaguje knihu **Being Human**, ktorá minulý rok vyšla v češtine pod názvom **Bůh v těle**. Už pred siedmimi rokmi vyšli v ČR jeho knihy **Moudrost hub** a **Duše šalvěje**, práve v roku 2009 však Ball zažil osobný prerod z agnostického ateistu v "radikálneho nedualistu", to znamená v človeka, ktorý verí v jedno univerzálne kozmické vedomie, baviace sa hrou na rozstrapkané "ja". Nižšie uvádzam v skrátenej forme niektoré z jeho neobyčajných názorov a postrehov.

Sme kolektívne aj jednotlivo zodpovední za evolučnú integritu biosféry, preto chrániť evolučnú integritu znamená chrániť samého seba. **Kolektívne sme dosiahli katastrofický moment. S rozvojom vedy a techniky to možno bolo nevyhnutné, no keď sú účinky našich volieb a činov očividné, jediná zodpovedná vec je aktívne prevziať zodpovednosť.**

Vytvárame nevídané následky sami pre seba a pre všetky živé bytosti na tejto planéte. Nastal čas, aby sme za to prevzali zodpovednosť ako vedomé stelesnenia Boha. Väčšina rodičov považuje za svoju úlohu utvárať a formovať svoje dieťa do podoby "dobrej osoby" a "dobrého občana", sú to však mylné ciele. Rodič má voči svojmu dieťaťu dve hlavné povinnosti: starať sa o neho a robiť všetko pre podporu v jeho v objavovaní samého seba. Identita vášho dieťa nemusí mať nič spoločného s vaším názorom, aké by malo byť. **V skutočnosti väčšina rodičov vynakladá mnoho energie na to, aby zo svojich detí urobili to, čím oni chcú, aby boli. Náboženstvá, vzdelávacie systémy atď. podporujú tvarovanie detí do predurčených očakávaní. Deti nie sú povzbudzované byť samými sebou a nedostávajú dostatočný priestor na skúmanie vlastnej povahy, namiesto toho sa učia ako neprevziať zodpovednosť sám za seba a sú im vštepované egom vytvárané fantázie a ilúzie**. **Prínos knihy Bůh v těle netkvie len v informáciách, ako správne zaobchádzať s enteogénmi (látkami meniacimi vedomie, sprístupňujúcimi "Boha vo vnútri"), obstojí a pobaví aj bez nich. Je plná zaujímavých metafor a úvah o evolúcii, božskej imaginácii, rozvoji vedomia, ale tiež o egu a jeho vplyve na každodenný život. Ako Ball poznamenáva, naša globálna civilizácia sa nachádza akoby v štádiu puberty, bolo by však načase dospieť a prevziať zodpovednosť za jednotlivca aj za našu planétu ako celok**. Neuškodí ani burcovanie k žitiu života naplno – Ball totiž život považuje len za skúsenosti postavy v akejsi Božej videohre. A to je zároveň slabina tejto knihy. Odvolávať sa na riadne zhrdzavenú Occamovu britvu a roztrhať na kusy celú astrálnu sféru so všetkými jej bytosťami, minulé aj budúce životy, zážitky vystúpenia z tela, paralelné vesmíry aj úplne všetky náboženstvá vrátane šamanistického svetonázoru, za jedinú platnú považovať svoju víziu a k tomu vyčítať prejavy ega ostatným, to chce guráž! **Tvrdiť, že Boh je skutočnejší než človek a mávať pritom Occamovou britvou je prinajmenšom trúfalosť. I napriek tomu má kniha čo ponúknuť, vrátane 12-stranového doslovu prekladateľa, odhaľujúceho ďalšie (nielen literárne) súvislosti.**

ČISTENIE *Karmy*

URČITE STE SA UŽ NIEKEDY STRETLI S POJMOM KARMA. KARMA JE, JEDNODUCHO POVEDANÉ, VESMÍRNY ZÁKON AKCIE A REAKCIE. KAŽDÁ MYŠLIENKA, SLOVO ALEBO ČIN VYTVORÍ ENERGIU, KTORÁ SA K NÁM V BUDÚCNOSTI VRÁTI. ZHRNUTÉ A PODČIARKNUTÉ – KARMU SI TEDA VYRÁBAME MY SAMI.

text_ **Tanita**
foto_ **ingimage**

Karmické čistenie predstavuje dlhodobý proces, ktorý nás sprevádza počas všetkých našich životov. Je to vlastne spôsob, ktorým sa človek učí vážiť si to dobré v ľuďoch, pretože ak sami nečiníme zlo, je nám dopriate žiť životom plným lásky a porozumenia. Pokiaľ máte práve obdobie, že sa vám zrkadlia vaše negatívne skutky z minulosti, prípadne z minulých inkarnácií, nemusíte sa toho ľakať. Všetci tu žijeme v takzvanej dualite, čo predstavuje zmiešaný svet dobra a zla, a preto je úplne prirodzené, že človek na získanie životných skúseností, potrebuje pracovať aj s negatívnymi energiami. Čistenie karmy je dôležité nielen pre samotného jednotlivca, ale najmä z globálneho pohľadu našej Zeme. Človek, očistený od karmy, totiž energicky vibruje na vyššej úrovni. Potom aj celá naša planéta dosahuje vibráciu priemernej vibrácie ľudstva.

AKCIA A REAKCIA

Karmická očista však nie je len náhodný proces, predchádza mu silné poznanie a následné prijatie tohto poznania. Ľudia sa postupne učia žiť s vedomím, že každá ich akcia vyvoláva svoju reakciu, čo práve odzrkadľuje karmický zákon. Človek je posudzovaný na základe všetkých svojich životov a postupne sa mu všetky jeho skutky zobrazujú v procese nastavenom ako zrkadlo, kde do hry vstupujú všetci ľudia, ktorých na svojej životnej ceste stretáva. Takže, ak máte pocit, že sa vám dejú len samé zlé veci, musíte ich precítiť, zistiť príčinu vzniku a hlavne pochopiť čo vám to má všetko povedať, aby ste sa naučili ich zo svojho života eliminovať. Dobrá správa je, že existuje aj skratka, ktorú si môže vyskúšať úplne každý. Môžete sa tak sami na sebe presvedčiť, či sa vám okolnosti v živote pomaly nezlepšia.



PRIJMIME SVOJU ČASŤ PRÍBEHU

Takéto karmické čistenie nie sú len obyčajne vyslovené slová, je to prúdiaca energia s neskutočnou silou. Táto energia dokáže zastaviť naplnenie (v našom ponímaní odžitie) karmického procesu už len tým, že si človek uvedomí, v čom pochybil. Je to veľmi jednoduché. Stačí sa zamerať na všetky okolnosti, kedy sa človek cítil nekomfortne, kedy prežíval bolesť, alebo inú formu nešťastia. Postupným skúmaním, akoby nastavením zrkadla, si musí uvedomiť, že aj on stál v rovnakej pozícii, len na opačnej strane a takýto zážitok už v minulosti zažil (v niektorom zo svojich životov) z pozície toho, kto negatívnu situáciu spustil. Ak to potom dokáže pomenovať a prijať túto informáciu, že aj on sa prejavil nasledovným – negatívnym spôsobom, je mu umožnené neopakovať tieto náhodné stavy nešťastia stále dookola. **Človek sa môže stať lepším aj na základe vedomého spracovania vecí a akonáhle sa mu jeho pozitívnym prístupom zdvihne vibrácia, nebude už priťahovať negatívne situácie, pretože ich bude mať už vnútorne vyriešené**. Je však dôležité pristupovať k čisteniu karmy naozaj vedome, aby sa problém dokázal rozoznať dopodrobna a aby sa v mysli človeka o ňom zachovala myšlienková stopa. Táto stopa potom v neskoršom živote, respektíve v životoch, pôsobí ako stopka v prípade, kedy sa človek bude chcieť dopustiť podobného prečinu.

AKO ODHALIŤ KARMICKÉ SPÔSOBY ŽIVOTA?

Všetky karmické spôsoby života nie je možné vymenovať, preto sa človeku zjavujú postupne v hierarchii v akej sa musia čistiť. Závisí to od intenzity bolesti, ktorá je s nimi úzko spojená. Pre každého človeka vyvstáva do popredia niečo iné. **Pravidlom sa však stáva, že najviac zla sa napáchalo na najbližších ľuďoch, teda na úrovni partnerstva a zároveň vo vzťahu rodič – dieťa, alebo obrátene dieťa – rodič**. Skúmajte, čo vám škodí, čo vás bolí, čo vás rozrušuje, pretože to je ten najlepší indikátor v procese čistenia. Ten jednoznačne určuje, kde treba začať.

PROCES ČISTENIA

Niekoľko dobrých tipov na navigáciu prostredníctvom čistiacich formuliek ma naučila česká liečiteľka a duchovná učiteľka Eva Puklová na svojich seminároch. **V procese karmického čistenia môžeme využívať silu zdrojovej energie, kryštalickej energie a tiež čistenie kvantovým spôsobom, ktoré ide ako šíp cez všetky naše inkarnácie.** Najväčšiu čistiacu silu však dosahuje ich vzájomné spojenie – to je sila zdrojovej kryštalickej energie kvantovým spôsobom.

Spúšťač "Zdrojovej energie" stačí pre zdrojovú a potom aj pre kvantovú energiu odblokovať len raz, a to platí už navždy. Znamená to, že použitie týchto čistiacich energií zostane pre vás permanentne odblokované. Zároveň treba spomenúť, že kryštalickú energiu už máme v sebe aktivovanú.

FORMULKA PRE ODBLOKOVANIE MOŽNOSTI POUŽITIA ZDROJOVEJ ENERGIE:

„Ja som tá mocná prítomnosť božia vo mne a svojim srdcom a svetelným mozgom prijímam svetlo aj tmu svojej cesty. Svojou zdrojovou energiou transformujem všetky svoje bloky voči zdroju, zdrojovej energii a práci s ňou. Tieto bloky transformujem v celom rozsahu teraz.“

Nasleduje 7-krát hlboký nádych a výdych.

FORMULKA PRE ODBLOKOVANIE MOŽNOSTI POUŽITIA KVANTOVEJ ENERGIE:

„Ja som tá mocná prítomnosť božia vo mne a svojim srdcom a svetelným mozgom prijímam svetlo aj tmu svojej cesty. Svojou zdrojovou energiou transformujem všetky svoje bloky voči kvantovej energii a práci s ňou. Tieto bloky transformujem v celom rozsahu teraz.“

Nasleduje 7-krát hlboký nádych a výdych.

Keď sme si sprístupnili možnosť použitia zdrojovej energie, pristúpme teraz k samotnému čisteniu. Nemyslite si prosím, že vyčistením problematickej karmickej oblasti daná skutočnosť úplne vymizne. Čistenie vás predovšetkým uvedie do takého stavu, kedy vám už táto situácia jednoducho nebude vadiť. Dá sa tu uviesť krátky príklad so susedmi, ktorí si púšťajú nahlas hudbu. Hudba môže znieť aj naďalej, ale vás sa to už nebude dotýkať. Vy už po čistení nebudete na tento fakt reagovať podráždene a najmä neznížite si tým kvalitu svojho života.



ZAMERAJTE SA NA AKÝKOĽVEK PROBLÉM

Čistiace formulky je možné aplikovať **na akýkoľvek konkrétny problém** zo života. **Nasledujúca formulka je určená už pre viacnásobné používanie "zdrojovej energie" na transformovanie akejkoľvek nelásky vo vami zvolenom karmickom spôsobe života**. Keďže základnou energiou na zemi je láska, všetko ostatné považujeme za nelásku.

FORMULKA PRE ČISTENIE KARMICKÉHO SPÔSOBU ŽIVOTA:

„Ja som tá mocná prítomnosť božia vo mne a svojou zdrojovou energiou transformujem všetku svoju nelásku v karmickom spôsobe života, kedy som ja ako rodič svoje deti neustále kritizoval. Toto transformujem zdrojovou kryštalickou energiou kvantovým spôsobom v celom rozsahu teraz."

Nasleduje 7-krát hlboký nádych a výdych.

Vyššie uvedená formulka slúži ako príklad na riešenie problému, kedy vás vaši rodičia neustále kritizujú a vy z toho potom máte negatívne pocity. Formulku spolu s dýchaním je dobré urobiť tak 3-4 krát, podľa intenzity daného problému. Samozrejme, že dopĺňanie konkrétnych tém vo formulke, je len a len na vás.

Môžeme si čistiť naraz dokonca celé problematické oblasti, v ktorých sme boli aktérom, alebo obeťou. Vtedy doplníme namiesto konkrétnej témy celý okruh problému, ako napríklad: vo vzťahoch dieťa – rodič, či rodič – dieťa, z oblasti partnerstva, či príbuzenských vzťahov, ktoré bývajú veľmi úzko spojené aj s majetkom. Môžeme čistiť aj karmické spôsoby života vo vzťahu k súrodencom, kolegom, podriadeným, nadriadeným, susedom, priateľom, ale aj napríklad karmické spôsoby života žitia nelásky, či karmické spôsoby života spojené s krádežami, peniazmi, podvodmi a mnohé ďalšie...

Veľmi podobným spôsobom si môžeme dať do poriadku aj karmický vzťah voči konkrétnej osobe. Prekvapujúco si môžeme vyčistiť aj naše bloky, fóbie, prekliatia, urieknutia, prísahy a sľuby i prostredie, v ktorom sa pohybujeme. Formulky na čistenie karmy sú len nápomocné, nie striktne dané. Nič sa nestane, ak si tieto vety prispôsobíte podľa seba. Základom však zostáva, aby ste sa v závere 7-krát poriadne nadýchli a vydýchli, a tak prijali do seba energiu zdroja, ktorou vaše bytie posilní zámer samotného čistenia.



BUĎME AKO STRIEDANIE *ročných období*

MY TU NA SLOVENSKU ŽIJEME V ČASTI ZEMEGULE, KDE SA STRIEDAJÚ ROČNÉ OBDOBIA. TO ZNAMENÁ, ŽE PRAVIDELNE ZAŽÍVAME DOSŤ VÝRAZNÉ ZMENY – NIELEN POČASIA A TEPLÔT, ALE AJ ATMOSFÉRY, TLAKU, SVETLA, ENERGIÍ, VIBRÁCIÍ, NÁLAD... TAK AKO VŠETKO, MÁ TO SVOJE VÝHODY AJ NEVÝHODY. MOŽNO JE TAK NÁŠ ŽIVOT MENEJ USTÁLENÝ A MONOTÓNNY. SME NÚTENÍ PRAVIDELNE PODSTUPOVAŤ PREMENU NA VŠETKÝCH MOŽNÝCH ÚROVNIACH. NIEKEDY TO JE VYČERPÁVAJÚCE AŽ DEPRESÍVNE. ALE MÔŽE TO BYŤ PROSPEŠNÉ PRE NAŠU SCHOPNOSŤ FLEXIBILITY, ADAPTÁCIE, CITLIVOSTI A VNÍMAVOSTI, AKO AJ PRE NAŠU PRIRODZENÚ POTREBU ZMENY, OBNOVY A NEUSTÁLEHO VÝVINU.

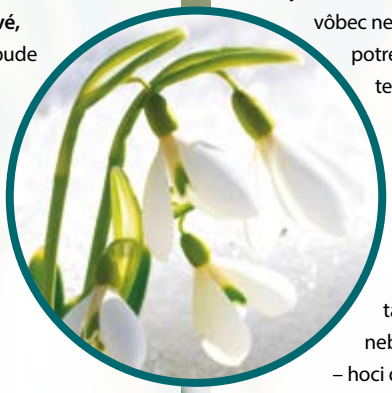


text_ **Zuzana Šestáková**
foto_ **ingimage**
Autorka je šéfredaktorka vydavateľstva Eugenika, prekladateľka a tlmočníčka.

Ustavičné striedanie kontrastov a výkyvov – to je život a rast. Sama príroda v tejto časti sveta to znázorňuje. V skutočnosti pred tým niet úniku ani v zdanlivo stále rovnakých podmienkach. My máme len tú výhodu, že si to môžeme jasnejšie uvedomovať – a teda aj cieľavedomejšie s tým narábať. Pritom nemusí ísť o klišé v zmysle „na jeseň a v zime sa treba stíšiť a spomaliť, na jar a v lete žiť oveľa intenzívnejšie". Nejde o nejaké konkrétne pevne dané schémy, len o jeden-jediný zásadný, podstatný životný zákon: striedanie kontrastov, plynutie vĺn... **Duševná alebo duchovná „práca" na sebe, psychická očista – psychohygiena je ako normálna, telesná hygiena: treba ju robiť dennodenne.** Tak, ako nestačí raz sa dôkladne vydrhnúť, krásne sa upraviť, navoňať, vyobliekať – a ostať taký už stále, podobne je jedno, aké opojné, extatické zážitky a pocity môžeme mať, aká láska, šťastie a veľkodušnosť nás môže zaplaviť, aké mystické momenty jednoty, nezraniteľnosti a všemocnosti môžeme zachytiť – **neostaneme „osvietení" už navždy**. Svoje pocity, vnemy, myšlienky a názory musíme stále znova a znova formovať, prehodnocovať, upravovať. Ak teda chceme žiť vedome, tvorivo, hodní vlastnej inteligencie a vôle. **Sila človeka je v tom, že ovláda svoje pocity, myšlienky, presvedčenia či obavy. Ak to nerobí – systematicky a sústavne – cíti sa (právom) bezmocný.** Potom obviňuje svoje okolie alebo osud, vyhovára sa na karmu, Božiu vôľu či "duchovné skúšky", alebo trebárs na genetiku či "povahu", skrátka vžíva sa do role obete. **Ten, kto v sebe už raz prebudí odhodlanie a túžbu používať vlastnú vôľu a schopnosť voliť si to,**

na čo sa zameria, podľa vlastnej chuti, sa však musí zmieriť aj s oným večným striedaním. Ani tá najpevnejšia vôľa a "duchovné majstrovstvo" nás, na naše vlastné šťastie, neuchránia pred životom. Iste, čo sa týka počasia, ten, komu striedanie ročných období naozaj vadí a zima ho naozaj príliš deptá, sa môže odsťahovať do teplých krajín. Tam je možno striedanie kontrastov omnoho subtílnejšie, alebo sa prejavuje celkom inak. Ale iste i tam, a vôbec hocikde a všade, nás vedia vlastné pocity a reakcie zaskočiť. Niekedy naozaj nechápeme, kde sa v nás vzali tie nesmierne hlbiny smútku a clivoty, pocity totálnej márnosti všetkého. Alebo prečo sa nám zrazu stane niečo veľmi nepríjemné, keď sa nám predsa až doteraz priam zázračne darilo. Veru, **voči životu a jeho zákonom rastu nie je nikto z nás imúnny.** V takých chvíľach pomáha pozrieť sa trebárs na holé čierne stromy alebo vyblednutú trávu, na mračná na nebi. Možno je to klišé, ale mraky skôr či neskôr naozaj vždy odplynú a zelená farba sa vráti so všetkou svojou intenzívnou žiarivosťou.

Dôležité je nevyčítať si to, nevyčítať to druhým, nevyčítať to životu alebo "osudu". V každej takej chvíli je skrytá príležitosť dostať sa ďalej a viac si vychutnať to, čo z toho vzíde. Nech už to bude čokoľvek – vždy to totiž bude niečo nové, ďalšie, väčšie, širšie. A nič minulé už nebude mať žiadny význam – okrem toho, že to umožnilo tú ďalšiu cestu vpred.



Je teda naozaj zbytočné hnevať sa na nečakané zmeny vlastných nálad, alebo aj na objektívne nepríjemné udalosti. A už vôbec nie je užitočné nepríjemné veci či vlastné reakcie popierať, potláčať, hanbiť sa za ne alebo sa deptať dojmom vlastného zlyhania či neúspechu. Na druhej strane, v rámci spomenutej psychogieny, **je zásadný rozdiel v tom, ako dlho niečo prežívame a preciťujeme, ako dlho to necháme rozrastať sa v našej mysli, koľko priestoru a sily tomu venujeme.**

Keď vonku začne fúkať studený, nepríjemný vietor, možno fúka aj dlhšie, no akonáhle utíchne, nikto ani nič v prírode si ho už nepripomína – akoby ani nebol. Len človek je naučený prehrávať si v duchu nepríjemné, bolestivé veci donekonečna. Až kým sa nestanú jeho pevnou súčasťou – a potom právom hovorí: „Toto som ja. Toto je moja minulosť. Môj osud, moja karma, moja trauma..."

Je však možná aj iná cesta – tých nepríjemných, nežiadúcich, zlých vecí sa nedržať. **Nestotožňovať sa s nimi. Áno, iste, priznať ich ako dôležitú súčasť svojho bytia a poznania, ale nie ako niečo, čo v nás stále žije a stále nás ovláda – a čo tým pádom stále ovplyvňuje naše ďalšie a ďalšie zážitky a skúsenosti. Potom sa nám síce deje stále čosi nové, ale starým spôsobom**. Potom sme ako zimná krajina, v ktorej nikdy nenastáva jar, hoci my po nej čoraz zúfalejšie, ale aj čoraz rezignovanejšie prahneme.

Cesta z tejto studenej zeme nevedie cez snahu pochopiť a presne rozanalyzovať, prečo kedysi dávno opadalo lístie. Stačí si všimnúť, že aj holé stromy majú svoj pôvab, svoje zvláštne čaro, a tešiť sa, kedy znova obrastú zeleňou. Uvedomiť si čokoľvek, čo pomôže nasmerovať pohľad na obnovu, nový rast, zmenu, zeleň... **Človek je schopný formovať a usmerňovať svoje myšlienky a vnemy – to, čo si všíma, kam upiera svoj pohľad**. Nech ho len uprie kamkoľvek, kde ho to nebolí a netrýzni!

Je toho naokolo dosť, čo máme na výber. Často stačia naozaj maličkosti, veci zdanlivo nepodstatné, alebo vôbec nesúvisiace s témou, ktorú máme potrebu riešiť. Poslúži čokoľvek, čo utíši ten studený vietor. A potom, po (zvyčajne vôbec nie dlhom) čase, sa začnú samé vynárať odvážnejšie, "závažnejšie" **myšlienky, nápady, inšpirácie alebo vnuknutia, ako ďalej**. Presne tak, ako keď na jar začnú samé od seba rašiť puky. Jedného dňa tam proste sú, hoci deň predtým ešte neboli. A na ďalší deň sú zrazu rozvinuté – hoci deň predtým ešte neboli.

Nič z toho, čo je tu napísané, nie je nové. Tak ako nie je nič nové na tom, že zasa raz nastala zima a že o pár mesiacov opäť príde jar, a po nej leto. Na celom živote nie je vlastne nič nové. A predsa je paradoxne nový každý okamih, každá situácia, každý jeden zážitok, čin či kontakt. Máme to šťastie, že to všetko vieme vedome vnímať a vychutnávať si. V zime iste inak, ako v lete – a aj to je šťastie a obohatenie. ☺

ČÍNSKE HOROSKOPY

| február |
| marec |
| apríl |

Potkan

1948 , 1960 , 1972, 1984, 1996 a 2008



MESIAC TIGRA

28. január – 25. február

Očakávajte pomoc a radu od mudrca, ktorý vás chvíľu povedie vašou životnou cestou. Buďte opatrní pri zlomyseľných ľuďoch.

Kariéra: Nájdete riešenie na pracovný problém, ktorý už dlho nemôžete vyriešiť.

Peniaze: Zisk z akciových trhov si odložte do úspor alebo rozumne investujte.

Zdravie: Nepúšťajte sa do riskantných aktivít. Všetko s mierou.

Láska: Ženy a dievčatá budú objektom záujmu opačného pohlavia. Veľký pozor na podvodníkov.

MESIAC ZAJACA

26. február – 27. marec

Máte veľa práce a neviete čomu sa venovať skôr. Všetko zvládnete iba vtedy, keď budete pozitívne naladení.

Kariéra: Musíte pridelenú úlohu dotiahnuť do úspešného konca, inak sa odmeny nedočkáte. Požiadajte o pomoc.

Peniaze: Získate nečakané peniaze, ale pri nerzvážnosti ľahko o ne prídete.

Zdravie: Ak nebudete relaxovať, alebo aspoň krátko meditovať, nával roboty si odnesie vaše zdravie.

Láska: Starajte sa o svoju lásku a myslite na potreby a túžby svojho partnera. Majte sa radi.

MESIAC DRAKA

28. marec – 25. apríl

Bolo by vhodné, keby ste svoju tvrdohlavosť krotili, lebo bez pomoci druhých zvládnete len málo vecí. Nepreceňujte svoje sily.

Kariéra: Zmena zamestnania vám neprinesie to, čo očakávate. Vydržte na priaznivejšie obdobie.

Peniaze: Finančná situácia nie je nalepšia. Možno budete musieť siahnuť na úspory.

Zdravie: Pri fyzickej práci preceníte vlastné sily a môže prísť k úrazu. Pri chválenkárstve si radšej zahryznite do jazyka, bude to menej bolieť.

Láska: Lásku bude tento mesiac ovplyvňovať živel voda. Preto bude v neustálom pohybe, tečúca, premenlivá.

Byvol

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



MESIAC TIGRA

28. január – 25. február

Často sa hneváte? Hnev je pri riešení životných situácií veľmi zlým radcom. Pozor, aj vnútorná zlosť vám zatemňuje myseľ.

Kariéra: Rozvíjajte vaše schopnosti na školení. Zvýšite si tak vašu hodnotu na trhu práce.

Peniaze: Rozšírte svoj biznis. Je ideálny čas na investície do podnikania, oplatí sa vám to.

Zdravie: Rozvoj tela a mysle je ten najúčinnejší spôsob na zdravý život. Zmysluplné cvičenie uzdraví aj vašu dušu.

Láska: Šťasie v láske využite naplno a sledujte svet otvorenými očami.

MESIAC ZAJACA

26. február – 27. marec

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 vyriešením dôležitého problému.

Peniaze: Ak niekomu požičiate peniaze, dohodnite si presné podmienky splácania. Inak môžete o všetko prísť.

Zdravie: Pri prvých príznakoch ochorenia horných dýchacích ciest sa spoľahnite na silu prírody. Ak ochorenie prepukne naplno, vyhľadajte odborníka.

Láska: Aj keď sa vám zdá, že si tento mesiac so svojou polovičkou nerozumiete, je dôležité o veciach hovoriť a všetky drobné hádky vyriešiť už v zárodku. Buďte trpezliví a situácia sa zlepší.

MESIAC DRAKA

28. marec – 25. apríl

Nie je dôležité, čo si o vás myslia neprajníci. Záleží na ľuďoch, ktorí vás milujú.

Kariéra: Skúste sa živiť tým, čo vás baví. Možno zistíte, že vám stačí aj menej peňazí na vyžitie.

Peniaze: Ak chcete investovať, poraďte sa s odborníkom. Kúpu nehnuteľnosti odložte na priaznivejšie obdobie.

Zdravie: Únava sa prejaví a hrozia vám zranenia z nedbanlivosti.

Láska: Choďte medzi ľudí, máte šancu stretnúť spriaznenú dušu.

Tiger

1938 , 1950 , 1962, 1974 , 1986 a 1998



MESIAC TIGRA

28. január – 25. február

Koncom mesiaca očakávajte zmeny. Využite vo svoj prospech schopnosť smiať sa svojim chybám. Buďte múdri a učte sa zo svojich skúseností.

Kariéra: Zmeňte svoj postoj a nadchnite sa pre nastávajúci projekt. Všetko vám pôjde ľahšie.

Peniaze: Správny finančný manažment, to nie sú len výdavky a príjmy. Vzdelávajte sa.

Zdravie: Vyhýbajte sa preplneným priestorom a vyhnete sa ochoreniam horných dýchacích ciest.

Láska: Užite si romatické chvíle so svojím partnerom, nech vás to stojí čokoľvek. Neodkladajte to na neskôr, mohlo by byť už neskoro. Starajte sa o seba navzájom.

MESIAC ZAJACA

26. február – 27. marec

Podporte relaxáciu živlom vody, ktorá prináša obnovu a pomáha vám spomaliť hektické tempo života. Obklopte sa modrou farbou a oddychujte na obľúbenom mieste.

Kariéra: Kto skôr začne, ten skôr skončí. Ak prácu len odsúvate, začne sa to nabaľovať a vy budete len frustrovaní.

Peniaze: Straty a zlyhanie vám hrozia iba vtedy, ak budete konať vypočítavo.

Zdravie: Platia pre vás dve veci: relax a vitamíny. Snažte sa zjesť čo najviac vitamínov v prírodnej forme.

Láska: Pre malé vzrušenie riskujete všetko. Mimomanželský vzťah nebude mať dlhé trvanie. Zamyslite sa.

MESIAC DRAKA

28. marec – 25. apríl

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 ľadvinové čaje a vlašské orechy.

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

Zajac

1939, 1951, 1963 , 1975, 1987 a 1999



MESIAC TIGRA

28. január – 25. február

Pred začiatkom jari sa ešte poriadne zapotíte. Čoho sa chytíte to pokazíte. Zoberte si radšej dovolenku, ale s dobrým počasím nepočítajte.

Kariéra: V pracovnom kolektíve upokojte situáciu a pozrite sa na všetko s nadhľadom.

Peniaze: Extra zisk neočakávajte. S investíciami opatrne. Na úspory nesiahajte.

Zdravie: Vnútornú nervozitu či stres odbúrate aj relaxáciou a meditáciou.

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

MESIAC ZAJACA

26. február – 27. marec

Nebojte sa presadiť a verte si v akejkoľvek životnej oblasti. Využite vnútornú silu a autoritu vo svoj prospech.

Kariéra: Dariť sa bude najmä umelcom a voľným povolaniam. Kreativita má zelenú.

Peniaze: Pozor na krádeže a straty peňazí. Pri investíciách sa spoliehajte na vlastný úsudok.

Zdravie: Hrozia problémy s močovým mechúrom a vylučovacím systémom. Dbajte na kvalitný a zdravý pitný režim.

Láska: V láske ste veľmi naivní a skočíte na lep každému podvodníkovi. Poradí vám dobrý priateľ.

MESIAC DRAKA

28. marec – 25. apríl

Dôkladne si premyslite všetky pre a proti a až potom sa pustite do realizácie. S plným nasadením sledujete svoj cieľ.

Kariéra: Pedantnosť sa vám tento mesiac vyplatí. Odmena vás neminie. Pozor na chyby v dokumentoch.

Peniaze: Pri finančných operáciách sa držte pri zemi. Hrozia vám vysoké straty.
Zdravie: Bylinky vám od problémov s trávením len uľavia od bolesti, nevyliečia vás.Vyhľadajte odborníka.
Láska: V druhej polovici mesiaca vám v partnerstve hrozia konflikty. Rodina je vaša prvá priorita.

Drak

1940, 1952, 1964, 1976, 1988 a 2000



MESIAC TIGRA
28. január – 25. február

Ak sa vám nič nechce, buď ste prepracovaní, alebo vám v živote chýba živel dreva. Energiu dreva vám poporia napríklad zelené veci moderných tvarov a únavu vyriešite dovolenkou.
Kariéra: S originálnymi a vynaliezavými riešeniami s ľahkosťou prekonáte všetky prekážky.
Peniaze: Nechajte si v oblasti financií poradiť od dôveryhodnej osoby.
Zdravie: Venujte sa kráse vášho ducha.
Láska: Častá výmena partnerov ukazuje na to, že máte problém s ozajstným ľudským zblížením.

MESIAC ZAJACA
26. február – 27. marec

Šťastie vám praje, všetko sa urovná. Využite šťastie tohto mesiaca naplno a požiadajte napríklad o zvýšenie platu alebo dlhodobého partnera o ruku.
Kariéra: Ak sa k zmene zamestnania už dlho odhodlávate, teraz je ten správny čas na činy.
Peniaze: Peniaze prichádzajú pomaly, ale stále ich máte dosť na normálne fungovanie.
Zdravie: Na oddych teraz ani nepomyslite. Zdravie si podporte krátkymi pobytmi v prírode a naturálnymi vitamínmi.
Láska: Ak ste si s partnerom navzájom istí svojou láskou, ďalej už nad spoločným životom neváhajte.

MESIAC DRAKA
28. marec – 25. apríl

Podajte priateľovi pomocnú ruku, ale buďte opatrní. Nenechajte sa využívať. Každý si je strojcom svojho šťastia.
Kariéra: Nestrácajte motiváciu a dokončite všetko načas. Nakoniec budete sláviť úspech.
Peniaze: Finančné šťastie sa rozbieha, budúce zárobky budú slušné. Časť zisku ušetrite.
Zdravie: Postarajte sa o zdravie vašej rodiny. Buďte im oporou.
Láska: Prejavy náklonnosti a lásky sú v partnerstve nesmierne dôležité. Vyhnite sa hádkam pre maličkosti.

Had

1941, 1953, 1965, 1977, 1989 a 2001



MESIAC TIGRA
28. január – 25. február

Hlavé motto tohto mesiaca je zachovať si chladnú hlavu. Čaká vás ťažšie obdobie, ktoré bude sprevádzané prekážkami v práci a problémami v rodine. Všetko dobre dopadne.
Kariéra: Starší kolega vám veľmi dobre poradí, tak sa mu revanšujte.
Peniaze: Vyhýbajte sa riskantným operáciám, inak sa dostanete do veľkých finančných problémov.
Zdravie: Prechádzky v prírode podporia správne fungovanie krvného obehu.
Láska: Hádkami nič nevyriešite. Majte sa na pozore pred tretími stranami.

MESIAC ZAJACA
26. február – 27. marec

Zmeny sú korením života a tie, čo vás čakajú tento mesiac, budú príjemné. Možno nie na prvý pohľad, ale nakoniec všetko pochopíte.
Kariéra: Pod rúškou tajomstva sa dozviete o skutočnostiach, ktoré vás prinútia konať. Majte na pamäti svoju povesť.
Peniaze: Čo urobíte s nasporenými peniazmi? Porozmýšľajte a rozhodnite sa rozumne.
Zdravie: Doplňte enrgiu obličiek ideálnou stravou a regeneráciou, zlepší sa vám aj krvotvorba.
Láska: Na cestách sa vzájomné puto obnoví a vaša láska sa posilní. Starajte sa o seba navzájom.

MESIAC DRAKA
28. marec – 25. apríl

Nerobte žiadne unáhlené rozhodnutia, každé jedno starostlivo zvážte. Rýchlosť vám v tomto prípade môže len uškodiť.
Kariéra: Akákoľvek zmena, aj v rámci súčasného zamestnania vám vleje nový život do žíl.
Peniaze: Musíte urobiť dobrý rozpočet, aby ste predišli finančným nezrovnalostiam.

Zdravie: Zdravie bude v prvej polovici mesiaca dobré, v druhej vám hrozia zápaly a zranenia.
Láska: Spriaznenú dušu hľadajte medzi slobodnými a vyhýbajte sa vzťahom so zadanými osobami.

Kôň

1942, 1954, 1966, 1978, 1990 a 2002



MESIAC TIGRA
28. január – 25. február

Po prekonaní prekážok budete sláviť úspech. Nechajte si poradiť od dobrých priateľov, zlepší vám to osud.
Kariéra: O obchodných záležitostiach sa poraďte s vaším partnerom. Nových zákazníkov budete získavať len ťažko.
Peniaze: Posplácajte pôžičky, žiadajte splatenie dlhov a odsledujte si príjmy a výdavky.
Zdravie: Čierny sezam podporí krvotvorbu, lieči závraty a rozmazané videnie. Podporte oslabené obličky.
Láska: Doprajte si lásku, buďte konštruktívni voči životu, podporujte vo vzťahu rovnováhu a nenechajte si ubližovať.

MESIAC ZAJACA
26. február – 27. marec

Zvážte vaše činy do všetkých dôsledkov. Majte otvorenú myseľ a každú situáciu prehodnoťte zo všetkých strán.
Kariéra: Dôkladné plánovanie vám pomôže predísť problémom.
Peniaze: Nikomu nič nepožičiavajte a sústreďte sa na získanie výhodnej investície.
Zdravie: Vyhnite sa zraneniu dolných končatín tým, že budete viac relaxovať.
Láska: Venujte sa partnerovi naplno, inak vám hrozí rozchod. Empatia a vzájomná úcta vám pomôžu prekonať aj to najťažšie obdobie.

MESIAC DRAKA
28. marec – 25. apríl

Naplánujte si svoj čas, aby ste boli pokojní, že všetko zvládnete. Na problémy ľahko nájdete riešenie. Odreagujte sa s priateľmi, aby ste prišli na iné myšlienky.
Kariéra: Komunikácia medzi kolegami bude viaznuť. Všetko zlepšíte otvoreným a úprimným rozhovorom.
Peniaze: Všetko miniete na zábavu s priateľmi. Venujte rozpočtu dostatočnú pozornosť.
Zdravie: Ohrozené na zdraví budú staršie ženy. Venujte im pozornosť.
Láska: Zatrpknutosť a izolácia vedú k záhube. Každý vzťah, aj ten menej vydarený, má zmysel aspoň pre naše sebapoznanie.

Koza

1943, 1955, 1967, 1979, 1991 a 2003



MESIAC TIGRA
28. január – 25. február

Ďalším smerovaním si nebudete istí, avšak nevzdávajte sa svojich cieľov. Spustenie nových projektov odložte na priaznivejšie obdobie.
Kariéra: Ak ukážete všetko, čo vo vás je, budete sláviť veľký úspech.
Peniaze: Šťastie vo financiách bude stagnovať. Normálne príjmy budú v očakávanej výške.
Zdravie: Bolesti hlavy v oblasti spánkov naznačujú oslabenú pečeň a žlčník. Pomôže vám pestrec mariánsky, nechtík alebo púpava.
Láska: Fyzická blízkosť spája a podporuje vaše spojenie. Naplánujte si neopakovateľné zážitky.

MESIAC ZAJACA
26. február – 27. marec

Chyby rýchlo napravíte, takže nebudú mať žiadne následky. Využite toto obdobie a dokončite všetko, čo ste si naplánovali. Šťastie je na vašej strane.
Kariéra: Choďte si za svojim cieľom, nezdržujte sa klebetami ostatných.
Peniaze: Vaše finančné nároky vás privedú takmer na mizinu. Vstúpte si do svedomia a začnite sa správať zodpovedne.
Zdravie: Majte na pamäti, že fyzické problémy sú len odrazom vašich duševných zmätkov.
Láska: Vhodné doplnky do spálne sú tie, ktoré predstavujú dvojicu a šťastné páry.

MESIAC DRAKA
28. marec – 25. apríl

Zachovajte si odstup od pracovných problémov a nezaťažujte svoje okolie. Ak vás problémy úplne pohltia, nechajte si poradiť od človeka, ktorému dôverujete.
Kariéra: Dôvera je dôležitá aj v pracovnej, nielen v súkromnej oblasti. Nemôžete všetko urobiť sami, určitá miera spolupráce je nevyhnutná.
Peniaze: Ak ste čakali tento mesiac vysoké príjmy, budete sklamaní. Spoľahnite sa na úspory.

Zdravie: Zdravie bude tento mesiac dobré, len si dávajte pozor na ochorenia horných dýchacích ciest.
Láska: Nikdy nepodceňujte tretie strany avšak falošné ohováranie je tiež zničujúce. Hádky môžu viesť až k ukončeniu vzťahu.

Opica

1944, 1956, 1968, 1980, 1992 a 2004



MESIAC TIGRA
28. január – 25. február

K sebarozvoju potrebujeme bezpečie a pocit vnútornej istoty. Buďte odvážni a dokážete čokoľvek si zaumienite.
Kariéra: Vďaka dobrej spolupráci medzi kolegami môžete dosiahnuť vynikajúce výsledky.
Peniaze: Ak pracujete s akciami, budete mať veľký príjem. Ak efektívne využijete svoju špecializáciu, budete zisková.
Zdravie: Vyhýbajte sa tento mesiac nadmernému požívaniu alkoholu. Má na vás tieto dni negatívnejší účinok ako inokedy.
Láska: Dávajte si pozor na nezáväzný sex, mohli by ste ochorieť, prípadne nechcene otehotnieť.

MESIAC ZAJACA
26. február – 27. marec

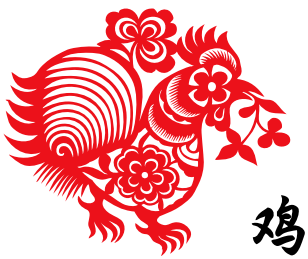
Na čo siahnete sa premení na zlato. Ste obdivovaní v práci a máte úspech u opačného pohlavia. Tento mesiac patrí vám.
Kariéra: Od úspechu vás delí veľmi málo a vidina úspešného konca vám vlieva energiu do žíl. Urobte posledný krok a užite si slávu z úspechu.
Peniaze: Keďže ste v minulosti dobre investovali, na vašom konte pribudnú nemalé zisky.
Zdravie: Dobré zdravie si udržíte pravidelnou relaxáciou a vyhnite sa užívaniu liekov, ak je to možné.
Láska: Zaľúbenci majú na ružiach ustlané a láska im otvorí dvere dokorán.

MESIAC DRAKA
28. marec – 25. apríl

Nájdite si vo svojom živote ten správny motivačný element. Bude sa vám ľahšie vstávať z postele a život bude prežiarený svetlom.
Kariéra: Ukážte zo seba to najlepšie, aj keby vás to malo stáť mnoho síl. Veľa sa naučíte, čo využijete v blízkej budúcnosti.
Peniaze: Užite si svoj stabilný a extra príjem presne podľa seba tak, že si to zapamätáte do konca života.
Zdravie: Venujte nohám zvýšenú pozornosť a špeciálnu starostlivosť.
Láska: Nedajte na reči iných, riaďte sa vlastným srdcom a uchráňte si vašu lásku pred všetkými neprajníkmi.

Kohút

1945, 1957, 1969, 1981, 1993 a 2005



MESIAC TIGRA
28. január – 25. február

Nenechajte sa odradiť od svojich cieľov a zámerov intrigami zlomyseľných ľudí. Najviac ich zneistíte tým, že budete stále v dobrej nálade. Dosiahnutie cieľa berte ako svoju prvú prioritu.
Kariéra: Diskrétna diskusia o problémoch v práci pomôže lepším výsledkom.
Peniaze: Pri troche skromnosti a dobrom hospodárení budete mať na všetko, čo potrebujete.
Zdravie: Nájdite si čas na svoje zdravie pravidelne, kým nebude neskoro.
Láska: Zoznámte svojich kamarátov, možno sa medzi nimi vytvorí vzťah plný lásky.

MESIAC ZAJACA
26. február – 27. marec

Opakovanie tých istých chýb vás frustruje. Zoberte zodpovednosť za svoje činy a nenechajte sa predbiehať. Ak to dokážete, posuniete sa vpred.
Kariéra: Momentálne sa sústreďte najmä na rozvoj svojho potenciálu. Ukážte, čo vo vás je.
Peniaze: Finančne sa vám bude dariť a zvládnete aj kontrolu nad peniazmi ako vo firme tak aj doma.
Zdravie: Vysoké životné tempo vám môže zlomiť zdravie.
Láska: Láska a vášeň môžu ísť ruka v ruke, ale riadiť by ste sa mali len srdcom. Vášeň vyprchá a nazostane nič. Nebráňte sa citom.

MESIAC DRAKA
28. marec – 25. apríl

Máte veľké plány, ale musíte ich realizovať až vtedy, keď ste na to pripravení. Trpezlivosťou získate príležitosti, ktoré musíte využiť v pravý čas.
Kariéra: Robiť niečo nové alebo iné aspoň na chvíľu vám osvieži myseľ.
Peniaze: Nenechajte sa strhnúť davom, mohli by ste zle investovať.
Zdravie: Choroba tentokrát číha na členov vašej rodiny. V ohrození sú najmä starší muži.

Láska: Ukončenie vzťahu neberte tragicky. Už dlho vám na vzťahu nezáležalo a partner len ukončil vzájomné trápenie.

Pes

1946, 1958, 1970, 1982, 1994 a 2006



MESIAC TIGRA

28. január – 25. február

Nepriateľom číslo jedna bude tento mesiac pre vás strach. Váhanie a nerozhodnosť vám k úspechu nepomôžu. Jednoznačné rozhodnutie vás posunie vpred.

Kariéra: Tvrdo pracujte a výsledky sa dostavia čoskoro. Intrigám a ohováraniu sa vyhnite.

Peniaze: Bude sa vám dariť na finančných trhoch. Investujte na základe svojich vedomostí a intuície.

Zdravie: Problémy s trávením signalizujú veľké zaťaženie vnútorných orgánov. Ľahká strava a bylinky vám pomôžu.

Láska: Vymieňate sexuálnych partnerov, ale uspokojenie neprichádza. Otvorte svoje srdce a nechajte lásku vstúpiť do vášho života.

MESIAC ZAJACA

26. február – 27. marec

Vaša budúcnosť bude čiastočne závisieť od rozhodnutí, ktoré urobia ľudia z vášho okolia. Ambície vás poháňajú vpred, avšak nezabúdajte na zlomyseľných ľudí.

Kariéra: Prácu svojich snov si môžete nájsť vďaka vplyvu určitých osôb, ale spoliehajte sa na svoje schopnosti.

Peniaze: Správne rozhodnutie musíte urobiť rýchlo, takáto šanca sa už nebude opakovať.

Zdravie: Výnimočne opatrní buďte najmä pri manipulácií s kovovými a drevenými predmetmi.

Láska: Buďte trpezliví. Zdôverte sa partnerovi, so svojimi starosťami.

MESIAC DRAKA

28. marec – 25. apríl

Dôveruj, ale preveruj. Dajte na svoje inštinkty a pred tým, ako niekomu zveríte veľkú zodpovednosť či dokonca prácu s peniazmi, poriadne si ho vyskúšajte.

Kariéra: Podnikateľom sa dariť nebude. Vhod im príde rada od mudrca.

Peniaze: Peniaze hýbu svetom. Hýbte svojimi peniazmi tak, aby bol váš svet v bezpečí.

Zdravie: Pobyt a pohyb pri vode bude mať na váš organizmus blahodárne účinky.

Láska: Starajte sa o svoju lásku, lebo prídete o všetko, na čom vám záleží.

Prasa

1947, 1959, 1971, 1983, 1995 a 2007



MESIAC TIGRA

28. január – 25. február

Sústeďte sa na cestu, ktorou kráčate a na cieľ, ktorý chcete dosiahnuť. Cesta k vysnívanému cieľu bude ľahšia a jednoduchšia, keď si ju nebudete strpčovať zlosťou, nenávisťou a sebaľútosťou.

Kariéra: Investujte čas a svoje schopnosti pre dobre platenú prácu v budúcnosti.

Peniaze: Investujte s malým rizikom. Aj keď získate len málo, je to vždy lepšie ako nič.

Zdravie: Stres a nedostatok energie si vyberú svoju daň vo forme choroby.

Láska: Milostné dobrodružstvo vás prekvapí. Chráňte sa pred nechceným otehotnením.

MESIAC ZAJACA

26. február – 27. marec

Máte zaujímavý obsah, treba popracovať na forme. Ako svoje posolstvo či produkt dostať k správnym ľuďom? Poraďte sa a konajte.

Kariéra: Pamätajte na morálne a etické zásady.

Peniaze: V blízkej budúcnosti vás čakajú veľké výdaje. Preverte si možnosti pôžičky.

Zdravie: Ste bez energie a ľahko ochoriete. Návšteva lekára bude asi nevyhnutná.

Láska: Všetko bude záležať nielen na vás, ale aj na osude. Buďte sami sebou a všetko dobre dopadne.

MESIAC DRAKA

28. marec – 25. apríl

Buďte k sebe úprimní, najmä ak ide o váš život. Nemôžete sa donekonečna riadiť tým, čo chce niekto iný. Musíte robiť to, čo vám vychádza zvnútra, iba vtedy budete šťastní.

Kariéra: Čaká vás ťažké obdobie, ale musíte niečo obetovať, aby ste boli úspešní.

Peniaze: Nadmerné míňanie spôsobí, že vám unikne jedinečná príležitosť na investovanie.

Zdravie: Liečbu choroby nepodceňte, pomôžte si bylinnými čajmi.

Láska: Váš ideálny partner na vás niekde čaká. Buďte trochu trpezliví a otvorení novým stretnutiam.

ČO HOVORÍ *Tarot?*

február | marec | apríl



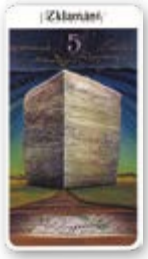
text_ Zaria



Baran
21. 3. – 19. 4.

február 2017
Voz

Dajte predsudkom a strachu zbohom, nie je čas na otáľanie. Vaša pracovitosť a húževnatosť môžu konečne priniesť vytúžené ovocie. Zamerajte sa na svoj cieľ a už len využite Voz, ktorý máte k dispozícii a dovezte sa k vytúženému úspechu. S ľahkosťou prekonáte všetky prekážky a urobíte radosť aj vašim najbližším. Úspech môžete očakávať ako v pracovnej oblasti, tak aj v súkromnom živote. Osud vám bude naklonený aj napríklad pri hľadaní životnej lásky či nového zamestnania.



marec 2017
Kalichová 5

Karta na tento mesiac vás nepriamo nabáda, aby ste mysleli aj na zadné vrátka. Vždy majte na pamäti vaše pôvodné zámery plány, nech sa deje čokoľvek. Nerozhodnosť vás môže zneistiť, ale nespúšťajte zreteľ z vašich cieľov za žiadnych okolností. Nastávajúce záležitosti, ktoré budete riešiť, musia dopadnúť čo najlepšie, preto neváhajte požiadať o pomoc priateľov alebo ľudí, ktorí majú dostatočné skúsenosti alebo vedomosti s vaším problémom. Očakávajte vo vašom živote veľa nového.



apríl 2017
Veľkňaz

Karta naznačuje, že je čas vhodný na vzdelávanie a sebarealizáciu. Nech sa rozhodnete pre akúkoľvek oblasť životného vzdelávania, urobte tak po dôkladnom premýšľaní. Ak chcete, nechajte si poradiť od staršieho muža, ktorého stretnete na svojej ceste. Situáciu vám pomôže zvládnuť s prehľadom a možno aj so ziskom. Dôverujte svojim schopnostiam a dokážete veľké veci. Aj v oblasti lásky by ste mali byť otvorenejší a úprimnejší, prehĺbi to váš vzťah a vzájomnú dôveru. •



Býk
20. 4. – 20. 5.

február 2017
Mečová 2

Tento mesiac si dávajte pozor na priateľstvá. Buďte obozretní, lebo vo všeobecnosti nie sú meče dobrým znamením v medziľudských vzťahoch a spoločnom podnikaní. Na jednej strane môžete v spojení s partnerom dosiahnuť očakávaný cieľ, na druhej strane môžete spadnúť do pasce klamstva, ťažkostí, podvodov, pokrytectva zo strany zdanlivého spojenca. Takže priateľstvo, ktoré nie je jednoznačné, považujte radšej za spojenectvo založené na vzájomnom prospechu.



marec 2017
Kotúčová 9

Kotúčová deviatka poukazuje na to, k čomu úspech vedie a ako chutí. Máte dosť skúseností a rozumu na to, aby ste dobre naložili so svojimi záležitosťami a zbavili sa všetkých problémov, ktoré vám spôsobujú nepohodu a nepokoj. Na prekonanie niektorých vašich prekážok potrebujete poriadok a disciplínu, tak sa podľa toho zariaďte. Dohliadnite na vaše majetkové zabezpečenie, je pre vás viac ako nutné. Svoje ciele dosiahnete v najbližších dňoch, ak sa tak už nestalo.



apríl 2017
Svet

V istých sférach ste dosiahli postavenie, o ktorom ste snívali. Niečo ste pochopili a napĺňa vás to šťastím. Už viete, čo je nevyhnutné, čo je správne. Porozumeli ste akémusi vesmírnemu poriadku a môžete sa spoľahnúť na svoj úsudok. Rozumiete okolnostiam, ktoré súvisia s vašimi záležitosťami. Získali ste vedomosť a majstrovstvo, ktoré ste sa pokúšali dosiahnuť v priebehu vašej cesty, preto vás teraz obklopuje sila a podstata poznania. Naložte s tým múdro, v najväčšej pokore a skromnosti. •

Blíženci
21. 5. – 20. 6.



február 2017

Mág

Karta Mág vám sľubuje pokrok a veľkú nádej na zmenu v rôznych záležitostiach alebo medziľudských vzťahoch, musíte sa však o tieto zmeny aj sami pričiniť. Sedieť so založenými rukami ešte nikomu slávu a úspech neprinieslo. Možno vás správne nasmeruje múdry muž, prvé kroky však musíte iniciovať vy. Využite ponúkané príležitosti a buďte pripravení. Okolo vás je veľa energie, ktorá čaká len na to, aby ste ju využili. Možno vám ešte nedošlo, čoho ste schopní, ak len trochu chcete.



marec 2017

Kalichová 6

V pracovnej oblasti sa v tomto mesiaci vyskytnú ťažko riešiteľné situácie, počkajte s dôležitými rozhodnutiami na priaznivejšie obdobie. Využite však vášeň a zanietenie, ktoré vás tento mesiac postretlo na to, aby ste všetko čoho sa dotknete, robili s láskou v srdci. Tešte sa z vlastného presvedčenia, že cesta, ktorú ste si zvolili je správna a dovedie vás k vytúženému cieľu. Karta podporuje náklonnosť k zvieracím miláčikom. Možno prišiel čas na nového člena domácnosti.

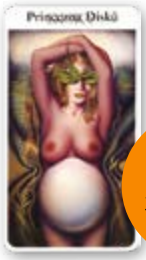


apríl 2017

Hviezda

Zažeňte strach a spochybňovanie dôvery v seba samého, pretože s podporou tejto karty máte vyhliadky na zvládnutie každej situácie viac ako dobré. Nechajte Hviezdu svietiť na vašu cestu, nemôžete zablúdiť, ani sa báť. Využite jej silný prameň optimizmu a očakávania. Za určitých okolností vám karta ponúka dokonca nádej na zázrak a vieru v akési čaro, ktoré vás bude chrániť v každej situácii. Vyjadruje pocit spokojnosti a viery v nekonečnú dobrotu, ktorú môžete využiť. •

Lev
23. 7. – 22. 8.



február 2017

Kotúčová princezná

Tento mesiac budete veľmi plodní. Neznamená to, že budete mať nového potomka, aj keď ani to sa nevylučuje, ale budete plodní na nápady, myšlienky, plány a zámery. Nebojte sa ukázať svoj talent a začnite projekt, ktorý máte už dlhší čas v hlave. Keď sa budete sústrediť, svoje myšlienky a plány dokážete premeniť na úspech. Zabudnite na neprajníkov a k vlastnej sebarealizácii si vytvorte okolo seba dobrú atmosféru a tvorivé prostredie. Starajte sa o svoje zdravie a blízkych potešte malým darčekom.



marec 2017

Kalichová 9

Karta predpovedá pokoj a harmóniu. Vo vzťahoch sa pripravte na pokojnú hladinu, dokonca aj búrlivejšie vzťahy sa dočkajú pokojnejšieho partnerského obdobia. Konflikty sa vysvetlia, hádky stíchnu. V oblasti financií sa môžete spoľahnúť, že nič nestratíte. Na druhej strane však ani nepočítajte so zásadnými ziskami. Ak chcete svoje okolie presvedčiť o svojich výnimočných schopnostiach, budete musieť vyvinúť určité úsilie. Reálneho uznania sa potom dočkáte veľmi rýchlo.



apríl 2017

Kotúčová 3

Možno ste si na plecia naložili viac, ako dokážete zvládnuť. Ťažké bremeno vás núti k predklonu a potom poriadne nevidíte na cieľ, ktorý ste si stanovili. Nič iné ako pracovať vám však neostáva. Prečo sa teda neradujete z činorodosti? Nájdite si záľubu vo všetkom čo robíte, každá práca bude potom pre vás ľahšia. V zamestnaní dostanú zelenú vaše zámery a bude sa vám dariť, kým budete dodržiavať isté pravidlá. Karta ďalej predpovedá pokoj a mier v milostných vzťahoch a rodine. •

Rak
21. 6. – 22. 7.



február 2017
Palicová 5

V týchto dňoch bude u vás prevládať intelekt a rozum nad citmi. Preto radšej všetky rozhodnutia a vzťahové veci odložte na neskoršie obdobie. Vaše nápady, na ktorých ste dlho pracovali, sa konečne dočkajú prijatia na vyššej úrovni. Získate tým istú spokojnosť a zadosťučinenie, že vaše úsilie nebolo márne. Aj keby prišli nejaké obavy, ľahko ich prekonáte a nijako to neuškodí vášmu úspechu. Peniaze budete mať pod kontrolou a zodpovedne budete pristupovať ku každému centu.



marec 2017
Súd

Hodnotíte situácie a ľudí bez toho, aby ste poznali všetky súvislosti. Vynášate nad nimi unáhlené závery, niektorých ľudí dokonca vopred odsudzujete, na čo nemáte ani najmenší dôvod. Prinesie vám to do života len napätie a nespokojnosť. Žiarlivosť a závisť nie sú dobrí páni. Ak si však budete vedomí vlastných kvalít a budete veriť vo svoje schopnosti, nemusíte sa utiekať k takýmto praktikám. Nevzdávajte sa, nič nie je prehraté. Ak si budete veriť, ešte veľa dokážete zmeniť a vylepšiť.



apríl 2017
Veľkňažka

Zachovajte pokoj a rozvahu pri všetkých rozhodnutiach, ktoré vás tento mesiac čakajú. Rýchle a predčasné závery by totiž nemuseli viesť k vašej spokojnosti. Všetko si viete zariadiť, preto sa nikam nenáhlite a neriskujte. Ak pociťujete nedostatok vitality a energie, ktorá prerastá až do citovej ľahkovážnosti, nerobte žiadne rozhodnutia. Požiadajte druhú stranu o dostatok času na premyslenie, potom vás môžu prekvapiť aj nečakané dobré správy. Na oslavu si pripravte dostatok financií.

Panna
23. 8. – 22. 9.



február 2017
Palicová princezná

Stále čakáte na svoj úspech. Na svoj veľký deň, keď všetkým ukážete, čo je vo vás. Máte už všetko k tomu nakúpené, aj ste sa všetkým dostatočne pochválili, ale šťastím vás to nenaplnilo. Neviete však prečo. Pohodlie a luxus nie je to najvyššie, čo môžeme dosiahnuť. Skutočné šťastie v nás vyvolá čokoľvek, pre čo sa dokážeme nadchnúť a zapáliť. Nebojte sa ísť s kožou na trh a možno aj utŕžiť niekoľko rán. Možno práve vtedy pocítite, že naozaj žijete a nezomierate v pohodlí a luxuse.



marec 2017
Kotúčová kráľovná

Ak trpíte nejakými zdravotnými ťažkosťami, karta vám pomôže dať všetko do poriadku. Aj vaši najbližší vás budú podporovať, dokonca môžete očakávať mesiac príjemných prekvapení. Pôjdete na nečakanú návštevu, stretnete staré lásky alebo už skoro zabudnutých priateľov z minulosti a pritom si uvedomíte dôležitosť vlastnej rodiny a jej záujmu o vaše záležitosti. Pri nečakanej ceste do zahraničia sa udejú celkom zaujímavé skutočnosti, ktoré vás zohrejú priamo pri srdci.



apríl 2017
Mečová 4

Vo vašom živote nastoľte pokoj a mier. Harmóniu a rovnováhu najlepšie dosiahnete tak, že sa budete obklopovať len ľuďmi, ktorí vás nabíjajú pozitívnou energiou. Vysávačom energie sa radšej vyhnite, aj keby to mala byť vaša vlastná matka. Pozitívny pohľad na svet je teraz pre vás dôležitý, preto si nechajte zobrať vietor z plachiet a pokračujte na nastúpenom pokroku. Pracovne neberte na svoje plecia viac, ako dokážete uniesť. Naučte sa oddychovať a relaxovať a netrápte sa pre maličkosti.



Váhy
23. 9. – 22. 10.

február 2017

Diabol

Diabol, ako správny pokušiteľ vás bude v tieto dni zvádzať na všelijaké chodníčky. Bude vám pri tom ukazovať tie najkrajšie veci a najkratšie skratky. Nepodľahnite lacnému pozlátku, postupujte za svojimi cieľmi systematicky a postupne. Hoci aj pomalými krokmi. Stále majte pod nohami pevnú zem a myslite na to, že všetko chce svoj čas. Zaujímajte sa o dianie v rodine. Venujte viac času deťom, či chorľavým rodičom. Cestovaniu sa radšej vyhnite, za volantom na vás číhajú pokuty.



marec 2017

Mečová 9

Začne vás ťažiť akýsi smútok a problémy, o ktorých ste prednedávnom ani netušili. Dohliadnite na to, aby vám táto situácia ublížila čo najmenej. Už budúci mesiac bude všetko iné, ale teraz dávajte pozor na to, aby sa situácia ešte viac neskomplikovala. Objavili sa ťažkosti, ktoré vám zaťažujú myseľ a preto sa cítite unavení a smutní. Nebojte sa o svojich problémoch a obavách rozprávať s dôveryhodnými osobami vo vašom okolí. Upokojte sa, každá búrka raz prehrmí a opäť vyjde slnko.



apríl 2017

Mečová 6

Tento mesiac budete musieť využiť všetky svoje vedomosti a zručnosti k dosiahnutiu cieľa. Diplomatické schopnosti nevynímajúc, keďže budete musieť k spolupráci primäť aj toho najväčšieho pesimistu a frfloša. Vyhrňte si rukávy, rozhodovať budete práve vy. Využite všetko, čo ste sa doteraz naučili. Bude dôležité, aby ste k celej záležitosti pristupovali zodpovedne a s chuťou. Vymeňte obavy a neistotu za ctižiadosť a elán. Nebojte sa využiť aj vhodné zbrane, ak to bude potrebné. •



Strelec
22. 11. – 21. 12.

február 2017

Mečová 10

Aj vizuál karty naznačuje, že aj keď tento mesiac môže začať triumfálne, s najväčšou pravdepodobnosťou sa skončí skazou. Karta je plná smútku, sĺz a trápenia, avšak práve takéto životné obdobia vás zocelia, čo sa vám zíde v budúcnosti. Snaha napriek nepriazni osudu bude odmenená. Akýkoľvek zisk alebo úspech nebude trvalý, preto sa radšej vyhnite dôležitým životným rozhodnutiam. Nič nekupujte, ani nepredávajte. Vyhýbajte sa hádkam a nedorozumeniam.



marec 2017

Kalichová princezná

Pozitívny náboj tejto karty sa prejaví vo všetkých aspektoch vášho života, pretože ponúka potešenie a úžitok. Zázračný posun neočakávajte, ale otvára pred vami nové možnosti v podobe zaujímavých pracovných projektov alebo dobrých správ v súkromnej sfére. Čo vás môže zabrzdiť sú vlastné pocity strachu zo sklamania či duševného zranenia. Nepodliehajte panike a dajte na svoju intuíciu, ktorá vám dobre radí. Neváhajte a splňte si svoje sny a želania v novom období vášho života.



apríl 2017

Smrť

Keď sa niečo nové začína, musí niečo staré a nepotrebné odísť alebo skončiť. Aj keď to v mnohých prípadoch neprijímame s otvorenou náručou, je dôležité, aby sme sa k minulosti nepripútavali dlhšie, ako je potrebné. Nechajme smútok prehrmieť a potom sa už len pozerajte s otvoreným srdcom do budúcnosti. Váš život budú charakterizovať nové potreby, noví ľudia, nové vzťahy, nová práca alebo nové bývanie. Utrite si slzy, neuvidíte cez ne jasne na svoju novú cestu v budúcnosti. •

Škorpión
23. 10. – 21. 11.



február 2017

Sila

Objavte vo svojom vnútri neprekonateľnú silu šelmy a budú sa diať veľké veci. Splní sa vám presne to, čo si viete reálne predstaviť, že sa uskutočniť aj môže. Žiadne rozjímanie či snenie vám teraz nepomôže, musíte zostať oboma nohami na zemi. Nebuďte však pri svojich želaniach ani príliš skromní, karta vám dáva silu a nádej na uskutočnenie aj takých vecí, na ktoré by ste si za normálnych okolností ani netrúfli. Vložte do svojho konania vášeň a dokážete doslova zázraky.



marec 2017

Palicový princ

Žiarlivosť a neprajnosť dokážu veľmi znepríjemniť radosť zo života. Ak ste uviazli vo vzťahu, ktorý vás už ani trochu nenapĺňa, nedajú sa v najbližších dňoch vylúčiť ani ostrejšie strety či konflikty. Zachovajte si však chladnú hlavu, v láske je pred vami nejeden pekný deň. Možno dokonca zažijete niečo, po čom vaše srdce už dlho prahlo. Karta ďalej upozorňuje na ostražitosť pri riadení motorových vozidiel alebo obsluhovaní iných prístrojov technického charakteru. Buďte opatrní.



apríl 2017

Kotúčová 2

Za určitých okolností sa vo vás ozvú pochybnosti, starosti a neistota. A to vtedy, ak budete využívať pretvárku, predstieranú radosť alebo pôžitok pri získavaní výhody či zisku. Vyhnite sa preto špekuláciám pri vysokých hrách s financiami. Na druhej strane karta bezpochyby znamená dobrú náladu, zábavu, tiež zhodnocovanie majetku. Dajú sa predpokladať dobré písomné správy. Pri investíciách uprednostnite nehnuteľnosti, pozemky alebo podniky, ktoré sú v rozmachu. •

Kozorožec
22. 12. – 19. 1.



február 2017

Palicová kráľovná

Krutosť a tresty ovládli vašu myseľ. Okrem sebatrýznenia však vaše malé ego vplýva aj na vašich blízkych a spolupracovníkov. Zatvrdnuté srdce vládne vašim činom a nikto nie je šťastný. Na veci a situácie sa už nedokážete pozitívne ani pozrieť, nieto ich ešte s láskou vyriešiť. Snažte sa precítiť svoje konanie, buďte empatickí a všetko bude opäť veselšie a svetlejšie. Spoznajte seba samého a prestane vás ovládať strach. Buďte trpezliví a veľkorysí, všetko sa zmení k lepšiemu.



marec 2017

Mečové eso

Tento mesiac vás čaká závažné rozhodnutie, ktoré budete musieť rozseknúť. Ak sa rozhodnete správne, procesy sa prirodzene naštartujú a potom pôjde všetko samé od seba až zázračne hladko. Vytvorte nové možnosti vo vašom podnikaní či zamestnaní a môžete si výrazne finančne prilepšiť. Váš úspech bude závisieť od šikovného človeka, ktorý urobí všetko pre váš úspech a spokojnosť. Chopte sa svojej príležitosti s rozhodnosťou a vervou, prinesie vám to ovocie. Úspech na vás čaká.



apríl 2017

Obesenec

Stále sa na veci pozeráte iba zo svojho sebeckého pohľadu. V najbližších dňoch sa vzdajte pôžitkov, vy sami najlepšie viete o svojich závislostiach. Niekto rád nakupuje, iný si rád vypije, či nevie odolať hazardu. Bude ten správny čas urobiť niečo pre svojich blízkych, rodinu či priateľov. Príliš dlho neváhajte, za istých okolností by mohlo byť neskoro. Budete musieť zaplatiť príliš vysokú cenu za niečo, po čom tak veľmi túžite. Treba zvážiť, čo vám naozaj stojí za to. •



Vodnár
21. 1. – 18. 2.

február 2017

Spravodlivosť

Dôležité rozhodnutia tento mesiac nerobte bez dobrého právnika. Kúpu a predaj si veľmi dobre premyslite, aby ste nesadli niekomu na lep. Možno sa vás niekto pokúsi oklamať alebo budete mať podobné myšlienky práve vy? Snahy niekoho obalamutiť rýchlo zavrhnite, mohlo by sa vám to vypomstiť. Nikomu nepožičiavajte ani peniaze, ani nič iné, možno by ste to už nikdy nevideli. Karta Spravodlivosť poukazuje na to, aby ste boli presní, vyrovnaní a činorodí. Potom budete úspešní.



marec 2017

Kalichový princ

V tomto mesiaci očakávajte všetko nečakané. A veľký pozor si dávajte aj na to, čo si želáte. Trochu smelé, fascinujúce a možno až trochu uletené sny a plány, môžu napokon celkom zodpovedať realite. Buďte odvážni, priazeň osudu máte na svojej strane a dokonca aj planéty vám dodajú mimoriadnu originalitu. V partnerstve a v rodine sa budú diať veci, ktoré zabezpečia nový vývoj udalostí. Nedá sa vylúčiť svadba, či sťahovanie do cudziny kvôli novej práci alebo štúdiu v zahraničí.



apríl 2017

Kalichová 2

Tento mesiac bude váš život charakterizovať spojenie. Spojte sa s niekým, s kým dokážete vytvoriť niečo úžasné a neopakovateľné. Zapojte do všetkého najsilnejší cit - lásku a úspech máte zaručený. Bude sa vám dariť aj po finančnej stránke aj vo vzťahoch. Ak vás doteraz ťažili nejaké vnútorné alebo vonkajšie konflikty z minulosti, máte veľkú šancu ich ukončiť. Preciťujte lásku vo všetkom čo robíte. Ak budete srdeční a otvorení máte už dopredu vyhraté. S láskou v srdci dokážete zázraky. •



Ryby
19. 2. – 20. 3.

február 2017

Kotúčová 6

Uvedomte si, že len vy sami ste strojcami svojej reality a len vy sami vytvárate skoro všetky okolnosti svojho života. Úspech prichádza, ak sa zasadíte pre niečo, kvôli čomu stojí za to žiť. Ak budete pri tom v súlade s vaším vnútorným ja, spoja sa všetky vnútorné a vonkajšie okolnosti, aby vám stopercentne pomohli k tomu pravému úspechu. Preneste sa cez akékoľvek pochybnosti a verte v zdarný koniec celým svojím srdcom. Ak to bude potrebné, zmeňte uhol pohľadu.



marec 2017

Kotúčová 4

Držte sa majetku, ktorý ste získali prácou, alebo ste ho zdedili. Karta naznačuje, že by ste si svoj majetok mali strážiť a ochraňovať. Pôžičky sú teraz pre vás nevýhodné, hrozia vám rôzne riziká, ktoré môžu vyústiť až do úplnej straty finančného a hmotného majetku. Nezaspite však na vavrínoch, stále sa musíte vo svojom živote posúvať vpred a pripravovať sa na budúcnosť. Uvedomte si, že jediný majetok, ktorý vám nikto nevezme sú vedomosti a skúsenosti.



apríl 2017

Panovnica

Pochybnosti, nerozhodnosť a sebectvo vám kazia život? Nepoddajte sa týmto prízemným emóciám a využite silu karty na emocionálnu a fyzickú útechu. Panovnica je čarodejka, ktorá vie ako veci zariadiť tak, aby bola spokojnosť v celom jej okolí. Ak využijete jej múdrosť, doma zavládne pokoj a harmónia. Všetky spory sa vám budú zdať malicherné a zbytočné. Nadhľad a pokora urobia s vaším životom zázraky. Sami nebudete chápať, kde sa ten pokoj vo vás berie. Určte si priority a všetko zvládnete. •

text_ Lanoo foto_ Ramosse

GRÉCKY ZÁZRAK *Naozaj?*

Stredovek celý temný nebol a vtedajšou Európou sa medzi intelektuálnou elitou prehnala vlna učenia tak nabitého prelomovými informáciami v každom smere, že si získalo okamžitý rešpekt a úctu. Hermetizmus si navyše už získal mnohé mysle i srdcia učencov a aristokratov. Áno, na rad prišlo "elegantné" riešenie. Ustanovilo sa, že Hermetizmus je produktom gréckej filozofie. Bolo tu pravdaže i zopár menej elegantných riešení. Galileo sa, tak ako mnohí vedci tej doby, netajil obdivom k hermetickému učeniu, no navyše vynakladal značné úsilie na jeho propagáciu, využívajúc svoju autoritu u akademickej obce vtedajšej Európy – dokonca vraj usiloval o jeho zoficiálnenie. Heliocentrický model vesmíru v tom čase, najmä v intelektuálnych kruhoch, údajne nebol až takou kacírskou novinkou, a tak je možné, že stredovekej moci na Galileovi prekážalo čosi omnoho fundamentálnejšie.
To, že o Egypte inak veľmi ješitní a povýšeneckí Gréci písali s priam posvätnou úctou a jednoznačne ho uvádzali ako skutočný zdroj gréckej múdrosti, je zrejme len taký malý detail. A že intelektuálna a duchovná elita starovekého Grécka dlhé roky študovala v egyptských chrámoch je ďalším faktom, o ktorom sa v dejinných súvislostiach delikátne mlčí. Svoju rolu zohráva i fakt, že veľká väčšina hermetických diel sa zachovala v gréčtine. Dôsledok? Napríklad i to, že Hermetizmom sa dodnes egyptológia oficiálne nezaoberá, pretože je vraj produktom gréckej filozofie a teda nemá s Egyptom nič spoločné! **Staroveký Egypt stojí nielen za "gréckym zázrakom". Prakticky celá obdivovaná renesancia nevznikla len tak z ničoho.** Ak však hľadáme zdroj tohto všetkého v dynastických dobách, naše úsilie je odmenené len čiastočne a neraz rozporuplne. I úprimného hľadača to môže zmiasť a odradiť. Kľúč je, takpovediac, ukrytý na tom istom mieste, ale v inom čase. Za skutočnou veľkoleposťou Egypta musíme ísť omnoho, omnoho hlbšie do minulosti...

- **www.kemet.sk**

EGYPT SA PREBÚDZA...

Žiadna civilizácia nevzbudila takú pozornosť ako egyptská. Je možné, že po toľkých desaťročiach dôkladných štúdií, môže byť akademický pohľad skreslený?
V posledných rokoch na verejnosť čoraz viac prenikajú výsledky alternatívnych výskumov, ktoré sú často v opozícii s oficiálne vyučovanými informáciami.
Vďaka osobnostiam ako Schwaller de Lubicz, John Anthony West, Robert Bauval, Stephen Mehler či Christopher Dunn, je náš dnešný pohľad na Egypt omnoho celistvejší. A deň za dňom sa objavujú nálezy, ktoré menia náš doterajší pohľad na datovanie vývoja civilizácie.



V Egypte odjakživa čerpali poučenie a múdrosť najväčšie osobnosti dejín. Jeho odkaz je stále živý, i my tak môžeme urobiť... Do egyptskej kultúry preniknete aj vďaka originálnemu kalendáru **Chrámami Egypta 2017**.

- **www.egypt.shopcezokno.sk**



Vanda
www.astrotouch.com

Astrológia

pre všetky znamenia

február
marec
apríl



BARAN

21. 3. – 19. 4.

FEBRUÁR 2017

Február bude najprv hektický. Neskôr spoločenské aktivity obmedzíte a uzatvoríte sa pred rušným okolitým svetom.

Skvelá správa je, že Mars strávi celý mesiac vo vašom znamení. Vaša ambicióznosť a pracovitosť dosiahnu mieru, ktorá možno prekvapí aj vás. Rozhodne ale prekvapí všetkých okolo. Budete sa presadzovať a angažovať aktívne, možno až agresívne. Spln Mesiaca vás okolo 11. februára nakopne ešte viac. Na svetlo sa dostane niečo, čo malo radšej zostať utajené. Súvisieť to môže napríklad s nejakou finančnou špekuláciou, alebo ľúbostnou aférou. Najlepšie sa vám bude dariť okolo 26. februára. V tom čase bude Slnko už v dome podvedomia a vaše tempo sa trochu spomalí, aj keď Mars vás neprestane zásobovať energiou. Spoločenské akcie ale určite obmedzíte. Niektorí z vás sa utiahnu do samoty a budú relaxovať. Iní budú naďalej neúnavne pracovať, ale aj oni sa budú musieť odpútať od okolia, aby sa naplno sústredili na to, čo potrebujú dokončiť.

MAREC 2017

Tento mesiac túžite po uznaní a aj finančnom ocenení. Konečná bilancia dopadne dobre. Nezabudnite občas úplne vypnúť.

10. marca Mars na dva roky opustí vaše znamenie. Dovtedy vás ešte zahrnie energiou, rozhodnosťou a entuziazmom. Nestojíte bokom, prebudená súťaživosť vás poháňa vpred. Merkúr a Venuša takisto strávia väčšinu mesiaca vo vašom znamení, Urán je u vás dokonca na niekoľko rokov, takže máte teraz na svojej strane kopu zaujímavých planét. Na druhej strane, Slnko a Neptún v astrologickom dome podvedomia vás budú lákať k relaxovaniu. Neprepínajte sily a užite si do 20. marca občas aj meditatívne nálady. Potom sa aj Slnko prehupne do vášho znamenia, čím sa už nadobro ukončí čas rozjímania a priestor dostane asertívnejšia stránka vašej povahy. Koncom mesiaca sa vaša energia zameria na finančné a majetkové záležitosti.

APRÍL 2017

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

Vo vašom znamení bolo niekoľko týždňov mimoriadne rušno. Niektoré planéty vás síce nedávno opustili, ale ešte stále môžete počítať so Slnkom, Merkúrom a dlhodobo aj s Uránom. Práve v apríli vyvrcholí obdobie, kedy myslíte hlavne na seba, svoj vzhľad a záujmy. Na zmeny k lepšiemu využite prvé tri týždne. S postupujúcimi dňami sa kozmická podpora začne pomaly presúvať do ďalšieho astrologického domu – domu peňazí. Preto koncom apríla (a čiastočne aj v máji) vynaložíte veľa energie na snahu dopracovať sa k lepšie platenej pozícii. Naozaj sa ukáže, že môžete veľa získať, ale môže vám veľa peňazí aj prekĺznuť pomedzi prsty. Nepodceňujte žiadnu situáciu a každú investíciu si vopred dobre premyslite.



BÝK

20. 4. – 20. 5.

FEBRUÁR 2017

Kariéra je na dobrej ceste, ale nesmiete zaspať na vavrínoch. Je to ťažké, keď sa musíte boriť aj s rôznymi podivnými problémami. Záver mesiaca vás poteší.

Vo februári nachádzame červenú planétu po boku Uránu vo vašom astrologickom dome podvedomia. Táto energická kombinácia planét vám pomôže dokončiť veci nedokončené a vyrovnať sa s utajovanými problémami, ktoré sa postupne dostávajú na svetlo. Slnko v dome kariéry ale upozorňuje, že ani práca nepočká. Navyše, okolo 11. februára vám spln Mesiaca prinesie ukončenie určitej etapy rodinného života. Bude treba zladiť zmeny v rodinnom živote s pracovnou situáciou. Čas novu Mesiaca, ktorý padne na 26. februára, je mimoriadne vhodný na nové začiatky. Tešte sa na niekoľko dní, plných radosti a potešenia. Slnko, v tom čase už po boku Neptúnu v dome priateľstva, vás vráti do aktívnejšieho spoločenského života. O zábavu nebude núdza.

MAREC 2017

Spoločenské dni striedate s dňami, počas ktorých ostávate v ústraní, aby ste rekapitulovali a pripravili si nové stratégie. Záver mesiaca už bude výrazne akčnejší.

Vo vašom dome priateľstva môžeme tento mesiac natrafiť na Slnko, Mesiac a niekoľko ďalších planét. Strávite veľa času so svojimi priateľmi a možno si vďaka nim budete môcť splniť aj nejaký svoj dávny sen. V marci sa však hlavne zameriate na duchovné aktivity a na svoj osobný rozvoj. Mars je totiž začiatkom mesiaca vo vašom dvanástom dome – dome podvedomia. 20. marca ho tam vystrieda Slnko. Záver mesiaca bude vďaka tomu meditatívnejším a introspektívnejším obdobím, než je to u vás bežné. Budete rekapitulovať uplynulé mesiace a v duchu si už pripravovať plány na ďalšie obdobie. Je tiež možné, že úspešne pokročíte v boji s nejakou chorobou, alebo niečím negatívnym, čo vám v poslednom čase vadilo. Posledné dni mesiaca, s Marsom už vo vašom znamení, budú opäť o niečo rušnejšie. Zase začínate aktívnejšie presadzovať svoje predstavy.

APRÍL 2017

Apríl môže byť dôležitou životnou križovatkou. Poučíte sa z minulosti a prinesiete ambiciózne osobné rozhodnutia.

Mars strávi časť mesiaca vo vašom znamení. Vyzbrojí vás energiou a rozhodnosťou. Využiť to môžete napríklad aj na duchovné aktivity a svoj vnútorný rozvoj. Prvé týždne prechádza totiž Slnko vaším astrologickým domom podvedomia. Pod jeho vplyvom budete podnikať symbolické návraty do minulosti, do detstva, nekončiace rekapitulácie udalostí uplynulých mesiacov a cesty za stratégiami na ďalšie obdobie. Dom podvedomia súvisí aj s psychickým a fyzickým zdravím. Obrat k lepšiemu sa rysuje už počas prvých týždňov. Koncom mesiaca nadobro ukončíte rozjímanie. Všade okolo vás sa začnú vynárať príležitosti. Či už chcete študovať, cestovať, alebo poznávať nové krajiny, či zaujímavých ľudí, váš čas prichádza.



BLÍŽENCI

21. 5. – 20. 6.

FEBRUÁR 2017

Február bude spoločensky aktívny. Získate nových priateľov, rozšírite si obzory a v kariére vás čakajú lákavé príležitosti a výzvy.

Mars po boku Uránu postupuje vaším astrologickým domom priateľstva. Vďaka tomu prežívate týždne, ktoré sú spoločensky mimoriadne aktívne. S touto výnimočne energickou kombináciou planét je ľahko možné, že zmobilizujete sily a vybojujete splnenie istého svojho dávneho sna. Prvé tri týždne sú, vďaka polohe Slnka a niektorých planét zároveň orientované aj na záležitosti deviateho domu – domu filozofie. Vďaka tomu vás teraz priťahujú najmä možnosti ďalšieho intelektuálneho rozvoja. Budete študovať, alebo prednášať, či publikovať, prípadne sa vyberiete na ďalekú cestu. Podobne aj spln Mesiaca 11. februára v astrologickom dome komunikácie posilní momentálnu túžbu učiť sa niečo nové, alebo sa o svoje poznatky deliť s ostatnými. Koncom mesiaca sa Slnko presunie za Neptúnom do sféry kariéry. Nové príležitosti vám môžu sprostredkovať dlhoroční známi a je tiež možné, že sa zrazu ocitnete v širšom pracovnom tíme a prípadne aj v zodpovednejšej pozícii. Najmä dni okolo novu 26. februára, by u vás mohli patriť ku kľúčovým obdobiam v tomto roku, pokiaľ ide o pozitívne zmeny pracovných podmienok.

MAREC 2017

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

Práca musí tento mesiac dostať prednosť pred všetkým ostatným. Potvrdzuje to Slnko a Neptún v desiatom astrologickom dome. Prvé tri marcové týždne sú skvelé pre postup v zamestnaní, alebo úspešné odštartovanie novej kariéry. Mars končí vo vašom dome priateľstva a jeho štafetu preberie Slnko, ktoré vás podporí nielen v úsilí pomáhať druhým ľuďom, ale zároveň aj v odhodlaní plniť si vlastné sny. Záver mesiaca by podľa týchto konštelácií mohol byť mimoriadne spoločenský. Mars, v tom čase už vo vašom dome podvedomia, vás ale paradoxne začne tlačiť do toho, aby ste sa držali za scénou.

APRÍL 2017

Prvé týždne budú pomerne rušné, neskôr sa ale začnete vyhýbať spoločnosti. Budete unikať do samoty, aby ste sa dokázali sústrediť a zvládnuť čosi podivné, ale dôležité.

Začiatok apríla bude bohatý na spoločenské udalosti, keďže Slnko, Urán a Merkúr prechádzajú vaším astrologickým domom priateľstva. Objavia sa príležitosti realizovať nejaký svoj dávny sen, oživiť staré priateľstvá, alebo sa pripojiť k nejakej charitatívnej, či humanitárnej skupinovej aktivite. Sú tu ale aj vplyvy, ktoré sa vás snažia odtiahnuť od ľudí a vnútiť vám introspektívne nálady. Ide najmä o Mars v dome podvedomia. S jeho masívnou podporou sa budete zaoberať zvláštnymi vecami: podvedomím, snami, tajnými nepriateľmi, samotou, únikom od reality, chorobami, alkoholom, či drogami. Koncom mesiaca budete musieť riešiť aj tieto témy.



RAK

21. 6. – 22. 7.

FEBRUÁR 2017

Tento mesiac patrí práci a riešeniu finančných záležitostí. Až koncom februára dozrie čas na nové dobrodružstvá.

Vo februári bude Mars robiť spoločnosť Uránu vo vašom dome kariéry. Táto výnimočná dvojica vám pomôže odhodlať sa k zásadným krokom. Radikálne zmeníte svoj doterajší prístup k práci, alebo sa vrhnete na úplne novú kariéru. Prvé týždne sú zároveň orientované aj na ôsmy astrologický dom. Je to dom sexu a peňazí iných ľudí. Pripravte sa na príjemné experimenty v sexuálnom živote, alebo – ak tu ide skôr o peniaze – vybavte si pôžičku, investíciu, či finančnú podporu svojho nového pracovného projektu. Spln Mesiaca 11. februára v dome peňazí takisto potvrdzuje, že istá finančná záležitosť naliehavo vyžaduje vašu pozornosť. Koncom mesiaca sa Slnko ocitne po boku Neptúnu vo vašom dome filozofie. Rozhodnete sa, že si rozšírite vzdelanie. Ideálnou formou by mohol byť zahraničný študijný pobyt, alebo poznávací zájazd. Koniec februára a prvé marcové týždne sú na to ideálne. Najviac vám budú planéty naklonené počas novu – okolo 26. februára. Naplánujte si dlhší výlet, alebo dovolenku do krajiny, kde ste ešte neboli. čokoľvek, čo vás bude inšpirovať. Môžete získať omnoho viac, než by sa na prvý pohľad zdalo.

MAREC 2017

Vrcholí obdobie vzdelávania a sebazdokonaľovania. Všetko nové, čo ste sa naučili, budete môcť hneď aj zúročiť. Je tu totiž zaujímavá pracovná výzva.

Slnko a Neptún v astrologickom dome filozofie prinášajú radosť zo štúdia, z nových zážitkov, cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. Určite si rozšírite obzory. Prvé týždne by bolo najlepšie stráviť na dovolenke. Aj keď vám to možno situácia v práci neumožní. Mars a Urán vo vašom dome kariéry hovoria už niekoľko týždňov o honbe za kariérou a za upevnením spoločenského postavenia. Kým Mars v dome kariéry 10. marca končí, Slnko tam 20. marca vstupuje. Takže pracovné záležitosti budú akcentované celý mesiac. Červená planéta, ktorá bude koncom mesiaca už vo vašom dome priateľstva, vás vrhne do víru spoločenského života. Bavte sa, ale nechajte sa vášnivým Marsom vyprovokovať k príliš bujarým večierkom.

APRÍL 2017

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

Témou, na ktorú by ste sa mali sústrediť, je kariéra. Tú ovplyvňuje Slnko v desiatom astrologickom dome už od marca. Aj prvé aprílové týždne sú ešte skvelé pre postup v zamestnaní, alebo rozbehnutie úplne nového pracovného projektu. Vyhnite sa pritom nevyspytateľnému splnu – dňom okolo 11. apríla. Mars trávi prvú časť mesiaca vo vašom dome priateľstva. Podporí vás v úsilí pomáhať druhým ľuďom. S pomocou červenej planéty sa budete energicky zasadzovať za záujmy priateľov, alebo nejakej organizácie. Koncom mesiaca, keď už aj Slnko vstúpi do domu priateľstva, si splníte svoj tajný sen, alebo nadviažete nové priateľstvá, či oživíte tie staré.



LEV

23. 7. – 22. 8.

FEBRUÁR 2017

Vaša životná filozofia prejde menšou skúškou. Súkromné a pracovné vzťahy a zdieľané financie sú ďalšími horúcimi témami.

Mars a Urán nachádzame vo vašom astrologickom dome filozofie. Toľko energie v tomto výseku vášho horoskopu môže u niekoho naznačovať súdne spory, u iného cestu do cudziny, či snahu o rozšírenie vzdelania. Využite výnimočnú energiu Marsu a Uránu a získajte, po čom túžite. Aj medziľudské vzťahy môžu ovplyvniť vaše úspechy. Slnko je vo vašom dome partnerstva, čo môže priniesť významnú podporu zo strany súkromného, alebo pracovného partnera. Okolo 11. februára, v čase splnu Mesiaca, môže ale partner či partnerka zohrať aj prekvapivo deštruktívnu úlohu. Po troch týždňoch sa Slnko pridá k Neptúnu vo vašom ôsmom dome. Je to dom, tradične spájaný s peniazmi, ktoré súvisia s inými ľuďmi a zároveň je táto časť horoskopu spájaná aj so sexuálnou sférou. To všetko sú pomerne citlivé a dôverné témy, ktorým sa koncom februára nevyhnete. Nie je tu ale dôvod na obavy. Skôr naopak – bude sa vám dariť a urobíte krok novým smerom. Platí to najmä okolo novu 26. februára. Nebojte sa požiadať o grant, o dotáciu, či sponzoring a smelo sa pustite do nových projektov a investícií.

MAREC 2017

Najradšej by ste unikli a objavovali nové obzory. Najprv vám v tom môžu zabrániť financie, ktoré zdieľate ešte s niekým iným, neskôr vlastný workoholizmus...

Prvé týždne sú orientované na záležitosti ôsmeho astrologického domu. Môžete sa tešiť na zaujímavé experimenty v intímnom živote, prípadne príjemný nový flirt. Hlavne sa však budete musieť venovať peniazom, ktoré sú zdieľané, alebo súvisiace aj s niekým iným. Pôjde o dedičstvo, pôžičku, investíciu, finančnú dotáciu, alebo daňové záležitosti. Celý mesiac vás ale zamestnávajú aj iné veci, než majetok a financie. Nielen v ôsmom dome, ale aj v deviatom – v dome filozofie, je teraz veľmi rušno. Preto si neustále v istom zmysle rozširujete obzory. Čaká vás buď tvorivá intelektuálna práca, riešenie právnych záležitostí, alebo fyzicky náročná, ďaleká cesta. Koncom mesiaca sa bude Mars vo vašom dome kariéry snažiť odtiahnuť vás od filozofických nálad a dovolenkových myšlienok a zavalí vás pracovnými povinnosťami.

APRÍL 2017

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

Prvé týždne sú zamerané najmä na záležitosti domu filozofie a prinášajú radosť zo štúdia, z nových zážitkov, cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. Pozícia planét signalizuje nevyhnutnosť vstupu do novej poznávacej etapy života. Nemusí to znamenať iba štúdium. Dobrou alternatívou je exotická dovolenka, alebo ďaleká služobná cesta. Skúste to stihnúť počas prvých týždňov, lebo neskôr bude treba čas a energiu venovať práci. Slnko sa totiž presunie do ďalšieho znamenia a do vášho domu kariéry. Koncom mesiaca vám to prinesie pracovné nasadenie a príležitosť na upevnenie spoločenského postavenia. Záverečný aprílový týždeň a veľká časť mája by u vás mohli patriť k najúspešnejším obdobiam v tomto roku, pokiaľ ide o kariéru.



PANNA

23. 8. – 22. 9.

FEBRUÁR 2017

Finančné záležitosti, zanedbaná kondícia a množstvo nedokončenej práce. Ale aj šťastie v láske. To všetko na vás tento mesiac čaká.
Mars strávi tento mesiac po boku Uránu vo vašom ôsmom astrologickom dome – dome peňazí, ktoré súvisia s inými ľuďmi. Slnko je prvé tri týždne v dome práce a zdravia. Znamená to obdobie, ako stvorené pre vybavenie istých finančných záležitostí, pre vytrvalý pracovný maratón, alebo definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, prípadne naštartovanie diéty, či pravidelného cvičenia.
Do čohokoľvek sa pustíte, budete to robiť dôkladne a každý problém vo vás prebudí zvedavosť zanieteného výskumníka. Spln Mesiaca 11. februára takisto prinesie vyvrcholenie niečoho, čo môže súvisieť so zdravím, alebo s niečím, čo vás už dlhšiu dobu trápi, ale doteraz ste to ignorovali. Slnko sa po troch týždňoch pridá k Neptúnu vo vašom dome partnerstva. Prinesú úspech vo všetkom, čo súvisí s medziľudskými vzťahmi. Sľubné sú v tejto súvislosti najmä dni okolo 26. februára, keď nov Mesiaca nahráva novým začiatkom. Hľadajte novú lásku, alebo – ak ste zadaní – skúste znovu naštartovať to najkrajšie vo vašom vzťahu..

MAREC 2017

Tento mesiac vám nebude chýbať romantika, ale musíte zariadiť aj isté finančné záležitosti. Až posledný týždeň dostanete možnosť uniknúť a dopriať si nové zážitky.
Vo vašom dome partnerstva stretneme tento mesiac Slnko po boku Neptúnu. Vďaka nim nebude chýbať romantika, nech už patríte k slobodným, alebo zadaným. Marec je ale najmä orientovaný na záležitosti ôsmeho domu. Týmto domom totiž do 10. marca prechádza Mars a od 20. marca Slnko. Daný úsek horoskopu sa týka sexuálneho správania a peňazí, ktoré súvisia s inými ľuďmi. Nárast sexuálnej energie je teda celkom pravdepodobný. Hlavne sa však počas nasledujúcich týždňov budete venovať nejakým záležitostiam, súvisiacim s dedičstvom, alebo s majetkom, ktorý nepatrí len vám. Väčšinou pôjde všetko hladko. Veľká opatrnosť je ale namieste v dňoch okolo 12. marca. V druhej polovici mesiaca bude Mars už v dome filozofie a povzbudí vás, aby ste cestovali a rozširovali si obzory.

APRÍL 2017

Len čo si poradíte s finančnými a majetkovými záležitosťami, začnete sa tešiť na nové poznatky, alebo zážitky.
Využite lákavé možnosti, ktoré sa objavia počas prvých týždňov. Týkať sa budú takých citlivých tém ako spoločný majetok, alebo otázky sexuality. Tešte sa na intenzívne zážitky v intímnom živote. Alebo sa venujte financiám, ktoré v nejakom zmysle súvisia aj s ďalšími ľuďmi. Pôjde o dedičstvo, pôžičku, investíciu, alebo finančnú dotáciu a podobne. Mars vo vašom dome filozofie naznačuje, že vás čaká aj tvorivá intelektuálna práca, riešenie právnych záležitostí, alebo náročná ďaleká cesta. Koncom mesiaca – keď už aj Slnko vstúpi do domu filozofie, vás už naozaj budú zaujímať iné veci, než majetok a financie. V nejakom zmysle si rozšírite obzory. Možno sa vyberiete na exotickú dovolenku, alebo sa radšej rozhodnete učiť sa nové veci a pracovať na sebe.



VÁHY

23. 9. – 22. 10.

FEBRUÁR 2017

Prvé týždne by ste mali venovať svojej druhej polovičke. Záver februára je zase ako stvorený na zásadné zmeny v životnom štýle.

Spln Mesiaca otrasie okolo 11. februára jedným priateľstvom, alebo spoluprácou s väčšou skupinou ľudí. Popri iných vzťahoch budú dôležité aj vzťahy partnerské. Tie našťastie vyzerajú veľmi sľubne. S vášnivým Marsom a Uránom vo vašom astrologickom dome partnerstva a Slnkom v dome potešenia sa naozaj máte na čo tešiť. Ak ste nezadaní a chcete to zmeniť, treba sa chopiť iniciatívy. Majte oči aj srdce otvorené. Môžete sa znovu zamilovať, alebo oživiť svoj terajší vzťah. Po troch týždňoch sa Slnko a Neptún stretnú v dome práce a zdravia. Pomôžu vám počas záverečného týždňa zvládnuť množstvo práce a možno aj odštartovať zmeny v životnom štýle.

MAREC 2017

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

Vo vašom dome zdravia a práce sa stále zdržiava Slnko aj Neptún. Nemalý dôraz bude preto na rutinných pracovných povinnostiach, kondícii a zdravotných záležitostiach. Mars vo vašom dome partnerstva vám prináša do 10. marca energiu, ktorú investujete do existujúceho, alebo vznikajúce partnerského vzťahu. Nečakajte však len dni plné romantiky. Často bude treba krotiť výbušnosť a vyhýbať sa konfliktom. Presmerujte nadbytočný entuziazmus do športu, alebo fyzickej práce. Koniec mesiaca, keď aj Slnko vstúpi do domu partnerstva, bude už naozaj patriť iba láske, tak si to užite. Ak nikoho nemáte, je práve čas na novú známosť. Vášnivý Mars, v tom čase už vo vašom ôsmom dome, sa zameria na pomerne citlivé témy – financie, ktoré nejako súvisia aj s inými ľuďmi, ale aj na háklivé otázky okolo vášho intímneho života. V tejto sfére môže byť v nasledujúcich dňoch a týždňoch pomerne rušno.

APRÍL 2017

Tento mesiac prinesie chvíle lásky a pohody v partnerstve a napokon aj riešenie istých majetkových otázok.

Už niekoľko týždňov patrí množstvo energie partnerským záležitostiam. Príslušnú sféru ovplyvňuje najmä Slnko a Urán. Pokiaľ ide o lásku, prežívate možno najšťastnejšie týždne tohoto roka. Ak to chcete precítiť naplno, nebráňte sa a pustite si romantiku do života. Nech už sa toto obdobie týka vášho súčasného vzťahu, alebo stretnete novú lásku, faktom je, že si budete prichádzajúcu harmóniu užívať naplno. Neskôr sa kozmická podpora presunie do ôsmeho astrologického domu. Nachádzame v ňom najprv energický Mars, ktorý po treťom týždni vystrieda Slnko. Vďaka nim bude patriť veľa vašej energie záležitostiam, súvisiacim s dedičstvom, alebo majetkom, ktorý nepatrí len vám. Ôsmy dom je však spájaný aj so sexuálnym správaním, čo by mohlo signalizovať aj zaujímavý erotický zážitok.



ŠKORPIÓN

23. 10. – 21. 11.

FEBRUÁR 2017

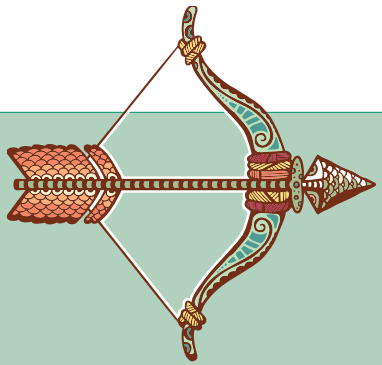
Musíte zvládnuť nahromadenú robotu, ale nebude chýbať ani čas, strávený s rodinou. Záverečný týždeň bude uvoľnený a plný radosti. Mars a Urán vidíme vo vašom astrologickom dome zdravia a práce. S podporou tejto energickej dvojice dokážete zvládnuť množstvo nakopenej rutinnej práce. Popri práci budú prioritou aj zdravotné záležitosti. Je tu nepochybne ten najvhodnejší čas intenzívne zapracovať na svojej kondícii. O slovo sa ale hlásia aj záležitosti domova a rodiny. Naznačujú to Slnko s Merkúrom v dome domova. Strávite veľa času s deťmi, alebo rodičmi. Možno sa vám podarí pokročiť aj pri zakladaní alebo vylepšovaní rodinného hniezda. Situáciu môže čiastočne skomplikovať spln Mesiaca 11. februára, ktorý prinesie ukončenie istej pracovnej etapy. Po prvých troch týždňoch sa Slnko presunie za Neptúnom do znamenia Ryb a prinesie čas tvorivosti, ale aj flirtu a zábavy. V takomto duchu by sa mali niesť najmä dni okolo novu 26. februára, ale podobne hravá atmosféra sa udrží ešte niekoľko týždňov.

MAREC 2017

Máte pred sebou množstvo rutinnej práce a aj kondíciu treba zlepšiť. Na konci mesiaca očakávajte vášeň v partnerských vzťahoch. Vaším domom potešenia prejde tento mesiac Slnko a niekoľko ďalších planét. Znamená to, že nebudú chýbať aktivity, súvisiace s deťmi, fyzickou láskou, alebo nejakou tvorivou prácou. Záležitosti astrologického domu zdravia a práce sú ďalšou oblasťou, ktorú teraz nie je možné ignorovať, keďže daný dom okupuje energický Mars, neskôr nahradený Slnkom. Vďaka nim bude tento mesiac mimoriadne vhodný pre vytrvalý pracovný maratón, ale aj pre riešenie zdravotných problémov či kondície. Máte pred sebou veľa práce. Pôjde najmä o aktivity, ktoré si vyžiadajú veľa síl a zároveň sústredenosť na detaily. Hrozí tiež konflikt z nutnosti pracovať pre niekoho iného a zároveň pre seba. Musíme vás preto upozorniť – neprepínajte svoje sily a nezabúdajte na oddych. Koncom mesiaca bude vášnivý Mars už v dome partnerstva. A tak bude záverečný týždeň patriť aj láske a partnerským záležitostiam.

APRÍL 2017

Tento mesiac prináša veľa rutinnej práce a zmeny v životnom štýle. Nakoniec ale všetko prevalcuje láska. Mars vo vašom siedmom astrologickom dome investuje veľa energie do partnerských, alebo pracovných vzťahov. Červená planéta vám dodá vášeň a rozhodnosť. Tento mesiac však neriešite len vzťahy, ale aj otázky zdravia, kondície a efektívneho zvládania pracovných povinností. Zdá sa, že sa stupňuje odhodlanie niečo s tým urobiť. Na realizáciu konkrétnych zmien sú prvé týždne ako stvorené. Neskôr Slnko vystrieda Mars vo vašom dome partnerstva. Tranzity touto časťou vášho horoskopu sú prísľubom, že ak stále márne hľadáte toho pravého na celý život, tak v apríli, alebo začiatkom mája to môžete ľahko zmeniť. Dobrá správa je tu aj pre tých, ktorí sú so svojím vzťahom spokojní – necháte sa nanovo očariť svojím partnerom. Opäť si začnete pripadať ako v siedmom nebi. Neseďte teda so založenými rukami a užite si to.



STRELEC

22. 11. – 21. 12.

FEBRUÁR 2017

Február strávite v spoločnosti ľudí, ktorí sú vám najbližší. Celý mesiac bude mať veľmi hravú a radostnú atmosféru.

Mars a Urán vidíme vo vašom astrologickom dome potešenia. Znamená to čas plný vášne, tvorivosti, hravosti a možno aj hazardu. Prvé týždne sú orientované aj na dom komunikácie, v ktorom máte Slnko a niektoré iné planéty. Prežijete príjemné chvíle so svojimi starými kamarátmi a spolužiakmi, prípadne so súrodencami, alebo susedmi. Tento úsek vášho horoskopu súvisí aj so vzdelaním, preto sa mnohí z vás rozhodnú vrátiť do školských lavíc, alebo siahnuť po knihách, aby si doplnili vedomosti. Vyberte si čokoľvek, čo rozšíri vaše obzory a podporí váš sebarozvoj. Spln mesiaca 11. februára v dome filozofie takisto naznačuje, že potrebujete nové intelektuálne impulzy. V závere mesiaca, keď sa Slnko presunie za Neptúnom do vášho štvrtého astrologického domu, sa stane prioritou domov a rodina. Mars vás teraz nabáda, aby ste k životu pristupovali tvorivo, hravo a pozitívne. Preto sa niektorí z vás vrhnú na kreatívne pretváranie svojho bývania, iní sa stanú iniciátormi rodinných podujatí, ktorými potešia deti, alebo rodičov. Tak, či onak, otvára sa priestor na rodinu a je veľmi pravdepodobné, že jarné prázdniny si užijete naozaj naplno.

MAREC 2017

Ostatní vám môžu závidieť. Málokto si tento mesiac užije toľko zábavy, ako vy. Posledné dni vás navyše podnietia k pozitívnym zmenám v životnom štýle.

Vo vašom dome domova môžeme tento mesiac stretnúť napríklad Slnko, Neptún, či Mesiac. Znamená to, že jednou z priorít sú teraz aktivity, súvisiace s vaším domovom a rodinou. Prvé týždne sú ako stvorené na dobré správy, alebo príjemné rodinné stretnutie. Celý mesiac je zároveň orientovaný na dom potešenia. Máte v ňom Mars, ktorý síce túto oblasť 10. marca opustí, ale štafetu preberie už 20. marca Slnko. Vynaložíte veľa energie na aktivity, súvisiace s deťmi, fyzickou láskou, alebo nejakou tvorivou prácou. Konečne sa pustíte do činností, ktoré vám prinášajú radosť, ale počas uplynulých dvoch rokoch ste ich zanedbávali. Ani flirt, alebo ľúbostná aféra nie sú vylúčené. Neskôr Mars prejde do domu práce a zdravia. Preto bude záverečný týždeň mimoriadne vhodný na riešenie nejakého zdravotného problému, alebo naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity. Mars vám k tomu dodá dostatok energie a entuziazmu.

APRÍL 2017

Najprv si užijete zábavu presne podľa vašich predstáv. Neskôr sa budete venovať hlavne práci a zmenám v životnom štýle.

Predstavitelia vášho znamenia sa budú tento mesiac baviť viac, ako ktokoľvek iný. Nemalý podiel na tom má Slnko po boku Uránu vo vašom piatom astrologickom dome – dome potešenia. Môžete sa vyblázniť pri hrách s deťmi, alebo sa venovať novej láske, flirtu, či vlastnej kreativite. Ani ľúbostná aféra nie je vylúčená. Už sú to možno aj dva roky, čo ste sa takto neodviazali. Mars štartuje tento mesiac z vášho domu práce a zdravia. Neskôr ho v tejto sfére vystrieda Slnko. To pre vás znamená vynaloženie množstva energie aj na pracovné a zdravotné záležitosti. Hrozí, že nestihnete dokončiť všetko, k čomu ste sa zaviazali.



KOZOROŽEC

22. 12. – 19. 1.

FEBRUÁR 2017

Tento mesiac sa budete musieť venovať rodine, alebo otázkam bývania. Popritom dobre zvládnete aj pracovné povinnosti a riešenie finančných záležitostí.

Slnko, ktoré je aktuálne vo vašom astrologickom dome peňazí, vám pomáha so zarábaním financií. Spln v ôsmom dome okolo 11. februára však, pre zmenu, upozorňuje na možné finančné problémy. Energický Mars s Uránom v dome domova ešte posilnia už aj tak dosť citeľný dôraz na majetok, ale aj na iné, najmä rodinné hodnoty. Znamená to, že váš čas a energia budú z veľkej časti patriť vylepšovaniu bývania, alebo nutnej starostlivosti o rodiča, starého rodiča, či iného blízkeho príbuzného. Po troch týždňoch Slnko prejde za Neptúnom do vášho domu komunikácie a prinesie stretnutia a výlety s blízkymi ľuďmi, ako aj množstvo časustráveného cestovaním a vybavovaním rôznych neodkladných záležitostí.

MAREC 2017

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

Tento mesiac môžeme Slnko s množstvom ďalších planét stretnúť vo vašom treťom dome. Ten symbolizuje komunikáciu, vzdelávanie, cestovanie na krátke vzdialenosti a blízke medziľudské kontakty. Zdá sa, že budete intenzívne vyhľadávať spoločnosť blízkych ľudí. Čaká vás niekoľko príjemných stretnutí. To, čo vás ale najviac zamestná, sú záležitosti domova a rodiny. V dome domova nájdeme Mars, Urán, Venušu a Merkúr. Mars síce túto oblasť 10. marca opustí, ale štafetu preberie už 20. marca Slnko. S takouto kozmickou podporou sa môžete úspešne venovať aktivitám, súvisiacim s rodinou a domácnosťou. Navštívte rodičov, začnite hľadať byt, plánovať renováciu, prestavujte, vynovujte. Koniec mesiaca nahráva potešeniu, veď Mars prejde do piateho domu – domu radosti. Znamená to príval hravosti a zábavy. Nech už má pre vás slovo potešenie akýkoľvek význam, zdá sa, že v záverečných týždňoch si toho užijete do sýtosti.

APRÍL 2017

Rodina by teraz mala dostať prednosť pred kariérou. Ku koncu mesiaca nastúpi čas hravosti a tvorivosti.

Prvé tri týždne sľubujú príjemné novinky, týkajúce sa príbuzných, alebo bývania. Už v marci ste vynaložili veľa energie na domov a rodinu. Počas prvých troch aprílových týždňov treba pritlačiť na pílu a dokončiť, čo ste začali. Budete sa venovať rodičom, starým rodičom, alebo kupovať, prípadne vynovovať byt, či dom. Zároveň vynaložíte veľa energie aj na aktivity, súvisiace s deťmi, fyzickou láskou, alebo nejakou tvorivou prácou. Postará sa o to kozmická podpora vo vašom dome potešenia. Prvé týždne je to hlavne Mars, neskôr Slnko. Takýto dôraz na dom potešenia je prísľubom, že si konečne budete naplno užívať to, čo vám prináša najväčšiu radosť, ale počas uplynulých dvoch rokov ste sa k tomu takmer nedostali.



VODNÁR

20. 1. – 18. 2.

FEBRUÁR 2017

Budete vášnivo presadzovať svoje predstavy, komunikovať, vybavovať a popritom sa vám bude dariť aj po finančnej stránke.

Slnko vo vašom astrologickom znamení prináša množstvo energie. Navyše, Mars je po boku Uránu v dome komunikácie. Pri takejto konštelácii budete mať sklony vášnivo presadzovať svoje názory a plány. Budete mať aj veľa energie na riešenie akýchkoľvek záležitostí. Využite ju pozitívne, pretože ohnivý Mars môže aktivovať aj turbulentnejšiu stránku vašej povahy. Pokúste sa krotiť aspoň v dňoch okolo 11. februára. Vtedy totiž kvôli splnu v dome partnerstva hrozí menšia kríza v komunikácii s partnerom či partnerkou. Po 20. februári, keď sa Slnko stretne s Neptúnom v dome peňazí, sa zdá, že na vašich bankových účtoch budú výrazné výkyvy. Nov Mesiaca vás nabáda, aby ste sa okolo 26. februára chopili iniciatívy. Práca, ktorú odvediete, bude tentokrát aj primerane ohodnotená.

MAREC 2017

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

Mars je vo vašom astrologickom dome komunikácie a Slnko s Neptúnom vo vašom dome peňazí. Marec preto začne honbou za peniazmi. Celý mesiac bude silný dôraz aj na komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti a blízke medziľudské kontakty. V treťom dome máte totiž do 10. marca Mars a od 20. marca pre zmenu Slnko. Znamená to, že si určite nájdete čas pre svojich blízkych. Čaká vás množstvo rozhovorov. Dohodnite si stretnutie so starými priateľmi, alebo súrodencami, vyberte sa spolu na výlet, či na lyžovačku. Koncom mesiaca bude Mars už pevne usadený v dome domova. Domov a rodina sa tak dostanú na prvé miesto.

APRÍL 2017

Prežívate rušné, komunikatívne obdobie. Ľudia z najbližšieho okolia, či už sú to kamaráti z detstva, súrodenci, rodičia, deti – to je teraz váš svet.

Začiatok mesiaca bude pomerne rušný. Slnko s Uránom v treťom dome nastolili obdobie, ktoré je aktívne z hľadiska komunikácie s ľuďmi. Je toho dosť, čo treba zariadiť a dohodnúť, ale naplánujte si aj výlety a prechádzky s blízkymi ľuďmi a priateľmi. Mars je najprv vo vašom astrologickom dome domova. Vynakladá veľa energie na aktivity, súvisiace s vaším domovom a rodinou. Je to ideálny čas na to, aby ste venovali deťom, či domácnosti. Ak treba čokoľvek zrenovovať či vylepšiť, smelo sa do toho pustite. Máte príležitosť urobiť niečo užitočné. Potešíte tým nielen seba, ale aj ostatných. Koncom mesiaca červenú planétu v dome domova vystrieda Slnko. Rodina sa tým pádom udrží na prvom mieste po celý mesiac. Pripomeniete si význam tradičných hodnôt vo vašom živote. To vás podporí v tom, aby ste iniciovali nejaké aktivity, ktorými pomôžete svojim príbuzným. Prinajmenšom vás čakajú rodinné oslavy, alebo iné príležitosti, ktoré upevnia vaše rodinné puta.



RYBY

19. 2. – 20. 3.

FEBRUÁR 2017

Tento mesiac by ste najradšej len spomínali a plánovali. Najneskôr koncom februára ale musíte začať konať.

Vo februári stretneme Slnko po boku niekoľkých planét vo vašom dvanástom astrologickom dome – dome podvedomia. Budete rekapitulovať svoj život, prípadne sa zahĺbite do svojho vnútra. Je tiež možné, že úspešne pokročíte v boji s niekým, alebo niečím negatívnym, čo vám v poslednom čase strpčovalo život. Najneskôr okolo 11. februára pochopíte, že niečo sa musí zmeniť. Vášnivá červená planéta je po boku revoltujúceho Uránu vo vašom dome peňazí a nesúhlasí s meditatívnymi náladami. Nabáda vás k aktivite – ak sa chcete pustiť do vlastného podnikania, alebo aspoň dosiahnuť v súčasnom zamestnaní lepšie platenú pozíciu, teraz máte dosť energie dopracovať sa k tomu. Po 20. februári sa Slnko pridá k Neptúnu vo vašom znamení. Na 26. februára pripadne nov Mesiaca.
Sú to dva signály, nabádajúce vás k tomu, aby ste zanechali nachvíľu snívanie a pustili sa do niečoho nového.

MAREC 2017

Vaše výdavky sú nemalé, a tak ste sa rozhodli, že musíte za každú cenu vylepšiť rodinný rozpočet. Až koncom mesiaca si nájdete čas aj pre svojich blízkych.

Vaším znamením prejde tento mesiac Slnko, Mesiac, aj niekoľko ďalších planét. Znamená to, že vynakladáte veľa energie na seba, svoj vzhľad a osobné záujmy. V marci svoju energiu využijete najmä na to, aby ste si maximálne zvýšili príjmy. V dome peňazí totiž máte Mars a aj ďalšiu kozmickú podporu. Chcete sa rozbehnúť za vysnívanou finančnou príležitosťou. Ak plánujete požiadať o zvýšenie platu, alebo naštartovať nový projekt, urobte to tento mesiac. Najprv máte na svojej strane energický Mars a od 20. marca ho nahradí optimistické Slnko. Zvážte svoje možnosti a ak vidíte reálnu šancu, chopte sa jej. Napriek tomu, čo sme práve povedali, radi by sme vám pripomenuli, že život nie je len o peniazoch. V druhej časti mesiaca bude už Mars v dome komunikácie a vy upriamite pozornosť na ľudí okolo seba. Čakajú vás výlety, prechádzky a množstvo stretnutí a rozhovorov s vašimi blízkymi. Nepúšťajte sa však do diskusií o citlivých témach. Budete totiž mať sklony reagovať urážlivejšie a výbušnejšie než obvykle.

APRÍL 2017

Koncom mesiaca sa odpútate od finančných a majetkových záležitostí a všetku energiu venujete svojim blízkym.

Vo vašom astrologickom dome peňazí nachádzame napríklad Slnko a Urán. Svojou pozíciou akoby chceli naliehavo upozorniť na to, že sen o bohatstve sa dá premeniť na realitu. Prvé týždne budú orientované hlavne na peniaze. Táto téma bola nastolená už v marci a teraz bude kulminovať. Nezabudnite využiť lákavé zárobkové príležitosti. Aj Mars vo vašom dome komunikácie naznačuje, že vás čakajú celkovo veľmi rušné týždne. Platí to o to viac, že koncom mesiaca sa do domu komunikácie nasťahuje aj Slnko. Vďaka tomu všetkému vás vidina peňazí celkom nezaslepí. Pozornosť budete upriamovať aj na ľudí okolo seba. Naplánujete si stretnutia s blízkymi ľuďmi a priateľmi.

Créme pour le Cou je nový krém na krk od francúzskej značky Sisley, ktorý drží roky v šachu. Ako stonka kvetu, váš krk sa bude nosiť v ušľachtilej póze bez toho, aby potreboval zakryť akúkoľvek nedokonalosť.

SO VZNEŠENOSŤOU LABUTE

Pripravila_ **Táňa Nitková**
foto_ **Sisley**

Nebudete potrebovať nič, aby ho bolo treba zakryť. Ladnú líniu svojho krku budete aj naďalej prezentovať s gráciou labute. A keď si vlasy elegantne odhrniete z krku, váš ladný pohyb odhalí túto jemnú a intímnu oblasť ako zvodný emblém ženskosti a esenciu krásy. So závojom delikátnej vône.

Nový krém na krk Neck Cream od Sisley je globálna pleťová starostlivosť, ktorá viditeľne omladzuje pokožku na krku tak, že znovu zvýrazní kontúry a zredukuje dvojitú bradu.

V roku 1981 značka Sisley uviedla svoj prvý krém na krk so zámerom postarať sa o špecifické potreby tejto časti tela. Jeho efektívnosť, textúra a vôňa spravili z neho bestseller číslo 1 v predaji produktov starostlivosti o telo.

V roku 2016 výskum pokročil výrazne vpred a vďaka nemu môže byť teraz pokožka na krku ešte vypnutejšia a hladšia, no zároveň – a to je v v ponuke značky Sisley po prvý raz – dokáže nová textúra krému na krk zjemniť a znovu vymodelovať kontúry.

4 KROKY KU KRÁSNEMU KRKU

1 Vypínací a vyhladzujúci efekt, nekončiaci lifting

Extrakt zo semien ovsa pôsobí ako 3D „vzpínač". Táto aktívna ingrediencia kontinuálne vytvára elastický film na povrchu pokožky a v kombinácii s kraméria a alchemilkou pleť na krku sťahuje, vypína a vyhladzuje.

2 Dlhotrvajúci efekt vypnutia

Extrakty zo sóje napomáhajú syntéze molekúl kolagénu a elastínu a zlepšujú tonus pleti. V kombinácii s vitamínom E chránia kožné bunky pred oxidačným stresom – a tým aj pred starnutím.

3 Jedinečné zjemnenie a remodelácia krku

Táto jedinečná formula s koktailom aktívnych látok dodáva krku perfektný tvar. Kofeín eliminuje počet tukových buniek, červené riasy spomaľujú mechanizmus ukladania tuku. Extrakt z pagaštana konského redukuje viditeľnosť dvojitej brady.

4 Hydratácia a výživa znamenajúca jemnosť

Maslovník, rastlinný glycerín, slnečnicový olej a D-pantenol zaisťujú nepretržitú hydratáciu a výživu pokožky, ktorá získava na jemnosti, hladkosti a kráse.



Neck Cream (50 ml) pre nekončiaci pocit čírehо blaha. Nová éra krku od Sisley.

Cesta drahokamov

Pripravila_ Táňa Nitková foto_ Bvlgari

Bvlgari odhaľuje novú exkluzívnu kolekciu inšpirovanú mystickými krajinami na ceste drahokamov – LE GEMME IMPERIALI.

Ak sa zmieša kráľovský status imperiálnej Číny s bohatou esenciou talianskeho klenotníka, vznikne nádherná kolekcia troch kvetinových parfumov inšpirovaných výnimočným nefritom. Nová exkluzívna kolekcia vôní LE GEMME IMPERIALI je poctou ikonickým drahokamom Ďalekého Východu. **Prvotná kolekcia LE GEMME** pozostávala zo šestice pestrofarebných vôní, z ktorých každá zastupovala jeden vzácny drahokam. Vášeň pre výnimočné materiály z prírody však vedie Bvlgari znovu na objavnú cestu okolo sveta s cieľom nového poznania. S kolekciou LE GEMME IMPERIALI sa Bvlgari vydáva do Orientu.

ESENCIA NEFRITU

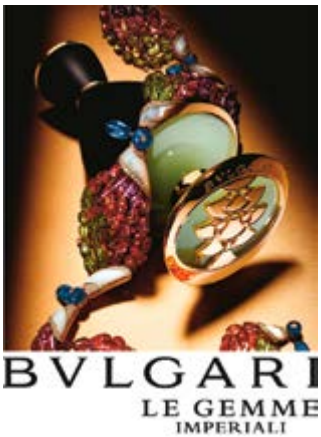
Tak ako nefrit aj magnólia pripomína tri farebné varianty tohto drahokamu. Jej biele, ružové a zelené lupienky vyzerajú ako vytesané z vosku. Všetky tri vône vzišli z myšlienky rovnováhy a harmónie. Daniela Andrierová, tvorkyňa vôní, spojila magnóliový olej a ambroxan s ďalšími vzácnymi materiálmi, ktoré majú pre ňu zvláštnu hodnotu.

VEĽKOLEPÁ VOŇAVÁ ŠPERKOVNICA

Splendia – vznešenosť zeleného nefritu
Cestovanie za poslednou dynastiou Číny a oslava pokladov kráľovskej rodiny. Kvetinovo-orientálna vôňa so zmyselnosťou zeleného nefritu a čistotou magnólie odráža svieže tóny narcisového absolútu, kosatca, drevín a príťažlivého machu.

Irina – čistota bieleho nefritu.
Cesta k čistote, pokoju a mystike starovekej Číny. Orientálno-kvetinová kompozícia, v ktorej dušu bielej magnólie obklopujú biele kvety – neroli, pivónia a jazmín – a zvýrazňujú ju delikátny santalový olej a jemný závoj pižma.

Desiria – delikátnosť fialového nefritu
Cesta voňavou kráľovskou záhradou impéria T'ang. Kvetinovo-orientálna esencia s ružovými lupienkami opadanými počas skorej rannej prechádzky. Absolút tuberózy šíri svoj výrazný charakter zjemnený nehou a príťažlivosťou pižma.



IMPERIÁLNY FLAKÓN

Ebenový flakón vyžaruje noblesu a je v kontraste s odtieňmi drahokamov. Vrchnú časť zdobia zlatisté motívy z náhrdelníkov kolekcie šperkov BVLGARI *Diva*.

Každá voňavá podoba vzácneho nefritu je dostupná vo veľkosti 100 ml exkluzívne vo FAnn parfumérii Aupark v Bratislave.









NOVÝ LEVORG. ZÁBAVA A BEZPEČNOSŤ NA PRVOM MIESTE.

Už žiadne kompromisy. Nový Levorg je štýlové rodinné auto s povahou dobrodruha. Vďaka svojim jazdným vlastnostiam a špičkovej bezpečnostnej výbave si poradí so všetkým na ceste. Symetrický pohon 4x4 a unikátny Boxer motor s turbodúchadlom zabezpečujú ideálnu trakciu a dynamickú jazdu. Bezpečnostný balík dopĺňa teraz už aj asistenčný systém EyeSight, signalizácia zmeny jazdného pruhu a systém detekcie okolia vozidla. Kamkoľvek pôjdete, vašu cestu bude sledovať ďalší pár očí – pre ešte pokojnejšiu jazdu.

Zistite viac a vyskúšajte NOVÝ LEVORG už dnes.
Testovacia jazda: www.subaruslovakia.sk

EURO NCAP FOR SAFER CARS
TEST 2016

facebook.com/SubaruSlovakia

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

SUBARU
Confidence in Motion