3,46 €
www.horoskopy-lifestyle.sk

HOROSKOPY & LIFESTYLE

ALTERNATÍVNA MEDICÍNA | HOROSKOPY
ZDRAVIE | DUCHOVNÝ ROZVOJ | VZŤAHY

Nº 1
2021
máj až október



VEĽKÝ ZÁPADNÝ HOROSKOP NA ROK 2021

SÓLO SEX? PREČO NIE?

ŽIŤ SLOBODNE JE NORMÁLNE

15 TIPOV ako odhaliť manipulátorov

Vera WISTEROVÁ
CHCEM MAŤ ŽIVOT VO SVOJICH RUKÁCH

MÁGIA ČARODEJNÍKOV v Nikaragui

ČAU, *fešák*



PREDSTAVUJEME VÁM NOVÚ

ASCENT™ SÉRIU

Nový rad Ascent od Vitamixu® je síce moderný a štýlový, ale ponúka viac ako len pekný vzhľad. So zabudovanými časovačmi, intuitívnymi ovládacími prvkami a nádobami SELF-DETECT™ sú tieto vysokorýchlostné mixéry navrhnuté tak, aby vo vašej kuchyni udávali tempo a urobili z každého jedla dokonalú pochúťku.

Krivky našich nových elegantných modelov môžete preskúmať na vitamix.vitarian.sk

alebo na adrese Vitarian.sk, Grösslingová 35, Bratislava 811 09

Vitamix®

Hurom H100 Easy

Revolúcia v odšťavovaní bez náročného čistenia sitka

Vitarian

€ 449,-

Vezmite si svoj Hurom na **shop.vitarian.sk** alebo v predajni na Grösslingovej 35 v Bratislave









Na tuhšie ingrediencie:
sitko na šťavu



Na mäkké ingrediencie:
sitko na smoothie



Na mrazené ovocie:
sitko na zmrzlinu



Obsah

№1 2021

6 COFFEE BREAK
Vera Wisterová: Nechcem byť tá, s ktorou si život robí, čo chce

10 BEAUTY
Synergia múdrosti a ochrany

12 CESTOVANIE
Kúzelná mágia nikaragujských čarodejníkov

20 VZŤAHY A SEX
Máte radi sólo sex?
15 tipov ako odhaliť manipulátora vo vzťahu

32 ZDRAVIE
Paralely – čínske alebo slovenské bylinky?
Spoznajme sa jogou

38 SPIRIT
Knižné recenzie
Quo vadis?

46 ROČNÝ HOROSKOP
Horoskopy pre všetky znamenia na rok 2021

58 ASTROLÓGIA
Predpovede od mája do októbra 2021

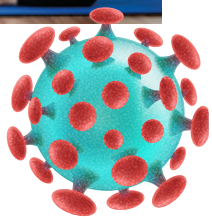


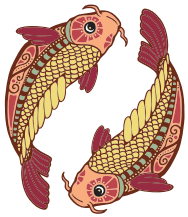














HOROSKOPY
& LIFESTYLE

VYDANIE 40.
polročník _ apríl 2021, ročník 12.

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

ŠÉFREDAKTORKA
Vladimíra Dutková-Mináčová

EDITORKA
Alena Petrželková

REDAKCIA
KaVa, Anna Kanovská, Peter Verček, Daniela Mináčová, Táňa Nitková, KEJT, FREYA

GRAFICKÉ SPRACOVANIE
LEo

LAYOUT
mono

FOTOGRAFIE
Ingimage, Dreamstime, archív

KONTAKT
0903 442 220
redakcia@badamcreative.sk

TLAČ
Kancelária 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



ŽIŤ SLOBODNE JE NORMÁLNE

Tento úvodník je tak trochu výzvou. Výzvou k tomu, aby sme kvôli obmedzeniam tejto doby neprestali rozoznávať krehkú hranicu medzi tým, čo je nám prirodzené a tým, na čo sme si pod tlakom situácie zvykli. Hovorí sa, že *človek si zvykne aj na šibenicu*, alebo, že *zvyk je železná košeľa*. Žijeme v absurdnom čase a mnohí z nás si už zvykli na izoláciu, absenciu sociálnych kontaktov, neslobodu, na všemožné zákazy a príkazy a čoraz tesnejšie mantinely, v ktorých sa takmer nedá pohybovať. Išlo to ľahko. Fenomén strachu a stupňujúce sa reštrikcie nás donútili zostať doma a vymeniť teplo medziľudských kontaktov za studenú obrazovku notebooku a spoločenský život za streamovaciu platformu... Zistili sme, že v online svete sa dá vlastne všetko – nakupovať, pracovať, učiť sa, cvičiť, zabávať sa. Našli sme si alternatívy svojho predchádzajúceho života a možno sme sa v tom dokonca začali cítiť dobre a... bezpečne. Ak by sme však v takomto svete žili pridlho, stali by sa z nás čoskoro iba obyčajné ľudské stroje. Človek pre svoj rozvoj jednoducho potrebuje viac podnetov a inšpirácií a tiež je stvorený pre život v spoločnosti.

Nezvykajme si preto na online mítingy, lebo normálne je podať si s partnermi ruku a pri stretnutí sa im pozerať do očí. Nezvykajme si na rúška, lebo normálne je voľne dýchať a vidieť celú tvár človeka, jeho úsmev a mimiku. Nezvykajme si na život bez kaviarní a reštaurácií, lebo normálne je uvoľniť sa a zabávať sa medzi priateľmi. Nezvykajme si na život bez našich rodičov, súrodencov či detí, lebo normálne je, že rodina funguje spolu. Nezvykajme si na pozdrav lakťom, lebo normálne je objímať svojich blízkych. Nezvykajme si na život bez dovoleniek a cestovania, pretože normálne je dopriavať si zážitky. Nezvykajme si ani na život bez kaderníčky, make-upu či nalakovaných nechtov, lebo normálne je starať sa o seba. Nezvykajme si na život bez drobných radostí a pôžitkov, bez priateľov, bez kolegov, bez obľúbených podnikov, kín, koncertov a divadiel. Pretože všetky tieto predtým zdanlivo obyčajné veci nás robili vnímavými ľuďmi a prinášali nám do života hodnoty, bez ktorých pomaly chradneme.

Nezvykajme si na život v úzkych mantineloch, pretože normálne je žiť bez obmedzení. Vytvorme si na to priestor predovšetkým vo vlastnej hlave. Začnime od slova SLOBODA a pokračujme tým, čo by sme radi robili, ak by sme teraz mohli a čo všetko budeme robiť, keď konečne budeme môcť. Pestujme si slobodu vo svojom vnútri a buďme pripravení ju nielen naplno využiť, keď ten čas príde, ale za ňu aj zabojovať, keď to bude nutné. Či ju získame naspäť rovnako ľahko ako sme sa jej vzdali, to dnes ešte nevieme. Ak je však sloboda zakorenená hlboko v nás, vždy sa prederie z tmy na svetlo. Prirodzenosť človeka sa totiž nedá spútať a ľudský duch je nezlomný!

Veľa slobodných zážitkov a pekné čítanie!

Vladimíra Dutková – Mináčová • šéfredaktorka


Cítim svoje ženstvo a ženskú spolupatričnosť, je to pre mňa veľmi dojímavá skúsenosť.

Vera Wisterová: Nechcem byť tá, s ktorou si život robí, čo chce

text_ KaVa foto_ Petra Ficová

Ohromne prajná, rozhľadená, talentovaná, s najlepšími historkami zo zákulisia šoubiznisu a so skvelým darom vedieť ich podať. Tak som Veru poznala z rádia niekoľko rokov. Silná, odhodlaná, neúnavne bojovná a s obrovskou vierou v spravodlivosť a dobrý koniec. Tak som ju zase spoznala počas roka, kedy bojovala o svoje dve deti, ktoré uniesol jej bývalý manžel do Ameriky. Späť ich dostala až po dlhých mesiacoch, kedy sudkyňa rozhodla, že deti boli premiestnené proti slovenským zákonom a doma sú na Slovensku. Napriek trápeniu a bolesti, ktorých rozmery si ani neviem predstaviť, je Vera stále nastavená pozitívne.

Pozerala som si zopár vecí o tebe cez Google a všetky rozhovory sú o únose. Za posledný rok sa v súvislosti s tebou ani nepísalo o ničom inom. Vieš o tom?
Hej. Ale myslím, že už sa treba posunúť ďalej. Keď už budem mať celý život na čele len pečať tej, ktorej uniesli deti, tak ďakujem pekne...
Súhlasím, ale určite sa ti teraz často stáva, že ťa oslovujú ľudia, ktorí bojujú s podobným problémom a stotožňujú sa s tebou.
Áno, ale ja hovorím o tej mediálnej časti. Predtým som moderovala odovzdávania cien, moderovala som všelijaké uvedenia nových značiek, produktové prezentácie, medzinárodné konferencie, naozaj som mala široký záber. Teraz tým, že má každý som mnou prvú asociáciu spojenú s bolesťou a trápením, ktoré prežívali so mnou aj cudzí ľudia, tak sa to ľuďom vybaví ako prvé a ako keby sa ich pohľad na mňa zmenil. Ale moje schopnosti moderovať a moja motivácia moderovať sa nezmenila!
A ako to vnímaš ty, kam ťa to posunulo?
Fuuu… ja som to ešte nehodnotila, lebo to mi asi až postupom času príde, že načo to bolo dobré. Lebo ako sa hovorí, všetko zlé je na niečo dobré. Len načo toto zlé bolo dobré, som si ešte nezadefinovala. Je pravda, že sa na mňa často obracajú ženy so svojimi príbehmi, podobne traumaticko-dramatickými ako je ten môj, čo sa mi predtým nedialo. Cítim svoje ženstvo a ženskú spolupatričnosť veľmi silno a ctím to, že s mnohými ženami vo svojom živote mám puto, čo som predtým s cudzími ženami nemala. Je to pre mňa veľmi dojímavá skúsenosť.
Mnohí, keď si v živote prejdú niečím ťažkým, začnú sa

v danej oblasti viac angažovať. Podporujú výskum chorôb, zakladajú občianske združenia a podobne. Premýšľala si aj ty nad tým, že by si sa angažovala v podpore rodičov, ktorí bojujú o deti?

Ja som sa angažovala už keď sa tieto moje životné peripetie začali. Vtedy som začala spolupracovať s organizáciou Slniečko, ktorá má azylové domy, krízové domy pre ženy a hlavne sa starajú o zneužívané deti. Som ich ambasádorkou, stretávame sa, robím pre Slniečko benefičné podujatia. Sú to ženy, ktoré otvárajú tieto témy nielen v spoločnosti, ale aj na systémovej úrovni. To si myslím, že je dôležité. Jedna vec je baviť sa o týchto témach, pomáhať jednotlivých ľuďom, aby mali pocit, že v tom nie sú sami, ale druhá vec je, že ak niekto dokáže presadiť potrebné legislatívne zmeny, tak sa tieto príbehy nebudú stávať až tak často. Ale v súčasnosti to nemáme podchytené v zákonoch, žiaľbohu.

Ty by si mohla byť tvárou legislatívnej zmeny.

Neviem, či túžim byť práve "tvárou legislatívnej zmeny" (smiech). Ale hlavne, tá zmena sa tu neudeje tak rýchlo. Obávam sa, že nie je vôľa na takú zmenu. Keď povieš "instanbulský dohovor", tak si podľa mňa väčšina ľudí predstaví niečo turecké, z Istanbulu, a vôbec netuší, že sa to bytostne týka práve nás. Nevedomosť v tejto problematike je veľmi silná. A nielen nevedomosť, ale aj tá ignorácia, že nechceš vedieť...

VERA WISTEROVÁ

Vyštudovala Pedagogickú fakultu v Bratislave, odbor anglický jazyk a literatúra. Postgraduálne štúdium v komunikácii skončila na Univerzite v Južnej Austrálii. Po prvýkrát sa k moderovaniu dostala na základnej škole, kde robila rozhlasové relácie. Neskôr sa presunula do regionálneho rádia v Bratislave, pôsobila v rádiu FM a aktuálne je moderátorkou vo Fun rádiu. Moderovala niekoľko televíznych projektov: Deka, Kuul Klub, Nevesta pre milionára, Elán a Elán špeciál. Okrem moderátorky pracuje aj ako režisérka a scenáristka.

Čo ti v tom období pomáhalo?

Práca napríklad. Možno ty to vnímaš tak, že som sa doplazila do rádia a s vypätím síl som rozprávala do mikrofónu, ale práve naopak. V rádiu som sa cítila užitočná, potrebná, podarilo sa mi mať aj inú realitu, ako iba telefonáty, právnici, hľadanie, písanie, čítanie rozhodnutí. Práca bola pre mňa v tom období absolútnou psychohygienou a aj stále je je.

To dokážem pochopiť. Tak sa posuňme ďalej. Keď si spomínala, že si moderovala medzinárodné konferencie, v akom jazyku najradšej moderuješ?

V angličtine. V každom jazyku si ako keby niekto iný, máš také alter ego. Koľko rečí vieš, toľkokrát si človekom, nie je iba porekadlo, ty sa reálne meníš, keď rozprávaš v inom jazyku. Si trošku iný človek a mne sa páči, aký som človek, keď rozprávam po anglicky. Som sebavedomejšia, vtipnejšia, používam frázy z MTV (smiech). Veľmi rada moderujem po anglicky.

Keby som ťa chcela na narodeninovú oslavu, v akom jazyku si ťa môžem objednať?

Aj svahilsky! Naučím sa základné frázy. Seriózne som už moderovala aj po španielsky, ale to musím mať ťahák. Podobne v nemčine. Po maďarsky tiež, ale to sa všetci smejú, lebo ja som po maďarsky rozprávala v detstve a to mi aj zostalo, takže po maďarsky rozprávam ako štvorročné dieťa. To je veľmi zábavné. Moderovala som už aj po rusky a zatiaľ som nemala príležitosť, ale vedela by som moderovať aj hebrejsky.

Vieš si predstaviť, že by si robila aj niečo iné ako moderátorku?

To je ten problém, že nie. Toto je ale téma, ktorú teraz riešim veľmi intenzívne. Aj pretože je lockdown a nemám toľko príležitostí, ale aj preto, že mám pocit, že ženy – moderátorky po štyridsiatke u nás skrátka nedostávajú také príležitostí, ako pred štyridsiatkou.

Myslíš v televízii alebo vo všeobecnosti?

Už aj vo všeobecnosti, nielen v televízii.

Prečo si myslíš, že sa to deje?

Prečo? Prečo sa to deje v Hollywoode? Prečo máš len Meryl Streep, Helen Mirren a vymenuj mi ďalšie staršie herečky. Po tej štyridsiatke skrátka skapal pes. Preto si také



Práca bola pre mňa v tom období absolútnou psychohygienou a aj stále je.

herečky ako Reese Whiterspoon a Nicole Kidman zakladajú vlastnú producentskú spoločnosť a produkujú vlastné filmy a seriály? Lebo ich nikto iný neobsadí.

A pritom urobili vynikajúci seriál "Big Little Lies".

Áno. Lenže si to museli samé vyprodukovať, nájsť peniaze, aj vyšliapať tomu cestičku. Akurát u nás to nefunguje. Trh je taký malý, že u nás to nejde.

A pravda, je aj tá, že ak máš malé deti, tak si musíš zúžiť záber a vybrať si naozaj iba pár vecí, ktoré ti idú.

A vieš si predstaviť niečo iné, čo by ťa bavilo?

Robím si teraz doktorandské štúdium na Fakulte masmédií a premýšľam, že keď sa mi ho podarí dokončiť, mohla by som sa uplatniť v školstve.

Takže by si učila?

Viem si to predstaviť. Ešte neviem, či by ma to napĺňalo tak, ako ma napĺňa práca v rádiu alebo moderovanie, ale ktovie?

Mám z teba pocit, že sa príliš nezaoberáš tým, čo bolo a že sa vždy pozeráš skôr dopredu.

Mne sa do istého času veci iba tak diali. Všetko ku mne len tak prichádzalo a život si so mnou v podstate robil, čo chcel. Ako keď ťa unáša prúd rieky. Niekedy ťa otrepe o skalu, niekedy je to voľné a príjemné plávanie, niekedy príde vodopád a padáš a potom sa vynoríš. Neskôr som však prišla do bodu, že už nechcem byť tá, s ktorou si život robí, čo chce. Samozrejme, niektoré veci nevieš ovplyvniť, ale už by som bola rada, keby som to mala vo svojich rukách ja.

Ako to vieš ovplyvniť?

Keď racionálne vnímaš svet a veci, ktoré sa dejú okolo teba, a nenecháš sa prevalcovať emóciami. Ale to neznamená, že nesmieš cítiť radosť alebo smútok. Skôr, že sa nenecháš pocitmi zaplaviť tak, že si s tebou robia čo chcú.

V rámci tvojej povahy to musí byť celkom náročné.

Nuž, je to robota. Som na začiatku cesty a vidím v nej zmysel. Je pravda, že to, čo ti život prinesie, to nevieš ovplyvniť, ale nenecháš sa tým rozbiť. Keď si sa na začiatku pýtala, čo mi priniesla táto moja bolestivá skúsenosť, tak je to presne toto poznanie, že neovplyvníš to, čo ti osud prinesie, ale to, ako sa k tomu postavíš, to máš absolútne vo svojich rukách. A to povedal neurológ Viktor Frankl, nie ja (smiech). •

Synergia múdrosti a ochrany

text_ Táňa Nitková foto_ archív značiek

Svet je plný drobných pôžitkov a radostí. Avšak súčasná kozmetika nie je len o narcizme a krášlení sa. Je o vede, jej aplikácii pre zdravie pokožky a tiež o aktívnom prístupe k ochrane životného prostredia.



1

1_ V ženskom rytme

Francúzska značka oslavujúca 100. výročie od svojho založenia – **PAYOT** – prichádza s jedinečným produktom, reflektujúcim správanie sa pleti počas ženského cyklu. Každý mesiac môžu ženy počas svojej periódy pozorovať, ako sa ich pleť mení v závislosti od hormonálnej aktivity menštruačného cyklu. **MY PERIOD – LA CURE** je kúra určená na ošetrovanie pleti od prvého dňa cyklu, kedy sa v dôsledku zvýšenej hladiny hormónov zvyšuje produkcia mazu, rozširujú sa póry a často sa objavujú zapálené pupienky. Pleť je zároveň oveľa citlivejšia a reaktívnejšia. Na konci periódy preto potrebuje individuálnu starostlivosť, ktorá ju udrží v rovnovážnom stave každý mesiac počas tohto obdobia. Program 9 ampuliek založený na sile bylín z lekárenského liekopisu Dr. PAYOT je rozdelený na 3 fázy – 1. až 3. deň sa na pleť každý večer aplikuje PURIFYING SERUM, ktoré ju s pomocou extraktu z mäty do hĺbky čistí a zbavuje nedokonalostí. Na 4. až 6. deň sa pleť ošetruje utišujúcim a vyživujúcim sérom SOOTHING SERUM z jazmínu a od 7. do 9. dňa obnovuje jej energiu a jasný vzhľad ENERGISING SERUM s extraktom zo sladkého pomaranča. Tento nový a nežný prístup k potrebám pleti je navyše aj priateľský k prírode.

2_ Sila kaviáru

Francúzsky **MATIS** obdivuhodné a vzácne schopnosti čistého francúzskeho kaviáru z jesetera využíva vo svojej prestížnej kaviárovej línii zameranej na spomalenie starnutia. Čierne zlato obsahuje až 47 rôznych vitamínov a minerálov, aminokyselín či mastných kyselín vďaka čomu poskytuje pleti bohatý výživný koktail. Tajomstvom výživnej sily kaviáru je kombi-



2

nácia morských fosfolipidov a fosfoproteínov, ktoré patria k základným stavebným prvkom buniek. Preto je kaviár schopný pleť do hĺbky vyživovať a hydratovať, stimulovať tvorbu kolagénu a regenerovať bunkové štruktúry, výsledkom čoho je spevnená pleť s krajším objemom.
Novinkou kaviárovej línie je **THE SCRUB – Kaviárový peeling.** Unikátne zloženie peelingu kombinuje celú silu francúzskeho kaviáru, bohatého na Omega 3 mastné kyseliny a minerály s prírodným vulkanickým práškom a aktívnym enzýmom z granátového jablka. Originálna a luxusná textúra stimuluje obnovu buniek a zlepšuje kvalitu pleti.



3

3_ Základná rovnováha

Pokožka je najväčší orgán tela a poskytuje živnú pôdu pre veľké množstvo mikroorganizmov, ktoré sa spoločne nazývajú mikrobióm. Mikrobióm sa skladá z dvoch druhov baktérií: z dobrých a škodlivých, pričom rovnováha medzi nimi je zárukou komfortu pleti. Pre zachovanie rovnováhy je dôležité venovať pozornosť každodennému čisteniu. To musí byť efektívne, no nie príliš agresívne a nemalo by oslabovať mikrobióm pleti, keďže pri agresívnom čistení hrozí prevaha zlých baktérií, ktorá je príčinou zápalových alebo chronických ochorení. Taliansky **COLLISTAR** preto vyvinul novú micelárnu vodu **Gentle Micellar Water.** Je navrhnutá tak, aby odstránila z pleti všetky typy make-upu a zároveň zbavila pleť nečistôt, nadmerného mazu, usadenín a ťažkých kovov, ktoré sa na nej počas dňa usadia bez ohľadu na to, či nosíte make-up alebo nie. Jej zloženie – vysoko znášanlivé s pleťou – je navrhnuté tak, aby chránilo mikrobióm pleti, prispievalo k rovnováhe a k posilneniu bariéry. Zároveň obsahuje aj prírodnú prebiotickú látku inulín, ktorá vyživuje a posilňuje dobré baktérie.

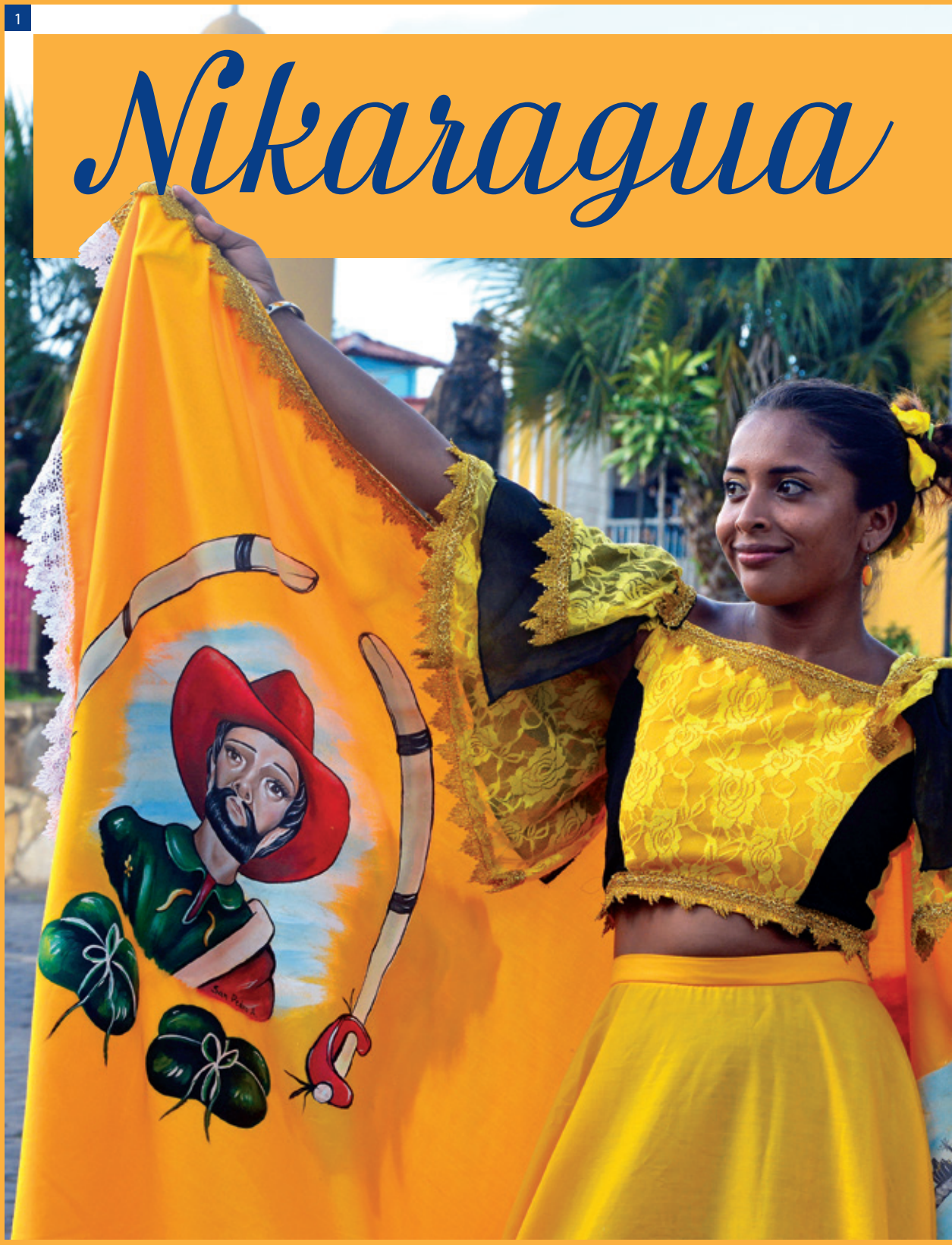
4_ Vášnivá radosť

JIMMY CHOO prichádza s novou dámskou vôňou **I Want Choo,** ktorá je ódou na hravú dušu a sebavedomý pôvab ženy. Trojica parfumérov – Sonia Constant, Antoine Maisondieu a Louise Turner – pracovala na vývoji vône spoločne, deliac a o nápady a inšpirácie. Dynamický tím si za počiatočný bod kompozície zvolil červenú pavúčiu ľaliu – originálny žiarivý kvet s krásnym červeným vzhľadom a lupienkami v tvare pavúka. Vôňa je intenzívna, orientálno-kvetinová a vyžaruje radosť a dobrú náladu. Žiarivé, citrusové vrchné tóny mandarínkovej šťavy sa striedajú so zamatovou triezvosťou broskyne, pričom jemne prechádzajú do srdca z červenej pavúčej ľalie, k fascinujúcemu kvetu. Jej živočíšne a hrejivé vanilkové podtóny splývajú so zmyselnou ozvenou jazmínu a odkrývajú prenikavú príťažlivosť z vanilky a živice, ktoré vydávajú hlbokú, a pritom radostnú a prenikavú stopu.



4

Nikaragua



KÚZELNÁ MÁGIA NIKARAGUJSKÝCH ČARODEJNÍKOV

:: CESTOVANIE NA VLASTNÚ PÄSŤ ::

Nikaragua je krajinou nekonečných možností. Napadlo by vám však, že môžete využiť magické služby čarodejníkov? Nuž, jedno mestečko v Nikarague skutočne ponúka bielu mágiu, čím je preslávené široko-ďaleko, ba až za hranicami krajiny a kontinentu. O miestnych legendách, ktoré sa tradujú ústnym podaním, som sa od domácich dozvedel na juhozápade Nikaraguy, v meste Diriomo.



text_ Michal Hertlík
foto_ archív autora


2


3


4


5


6



7

Z HISTÓRIE MÁGIE

Ak pokladáme čarodejníctvo a čiernu mágiu za sociálny fenomén, ktorý sa časom vyvíjal, podobne ako naša civilizácia, sú čarodejníctvo a čierna mágia výsledkom viery, ktorá existuje súčasne medzi tými, ktorí ju praktizujú a zvyškom spoločnosti. Dnes už tento typ viery praktizujú iba obyvatelia amerického a afrického kontinentu, ktorí sú preto v očiach rozvinutých krajín považovaní za manipulatívnych šarlatánov.

Ak sa vrátime do praveku, možno prvým kňazom bol mudrc z doby kamennej, ktorý bol inteligentnejší a pozornejší v pozorovaní svojho okolia, obliekal sa do kožušín a hovoril svojim blížnym, čo a kde majú loviť. Kňaz bol teda súčasne kúzelníkom. Kúzelníci boli vysoko cenení, ani králi všetkých kultúr dokonca neurobili nijaké relevantné rozhodnutie bez toho, aby sa s nimi najskôr neporadili. Aj v tom čase bola mágia predchodcom mnohých vied, ktoré dnes poznáme, ako sú medicína (liečenie bylinami), astronómia (astrológia) a chémia (alchýmia).

Existujú dva typy mágie – čierna a biela. V oboch prípadoch ide o mágiu, no v každej z nich s diametrálne odlišným zámerom a koncom. Čierna mágia je temnou stránkou ľudstva a používajú ju tí, ktorí chcú uškodiť inej osobe prostredníctvom satanských obradov. Zväčša sa zameriavajú na peniaze, sex, lásku, úspechy a veci podobného rázu. Na rozdiel od čiernej mágie, biela mágia má za cieľ pomôcť nasmerovať životy ľudí tým správnym smerom bez toho, aby ľudia museli stratiť svoju slobodnú vôľu. Cieľom bielej mágie je viesť ľudí k tomu, aby našli pozitívne stránky samých seba, aby ich mohli využiť vo svoj prospech a v žiadnom prípade nemali vplyv na iných pri dosahovaní istého účelu. Biela mágia priamo súvisí so všetkými známymi formami tarotu, ako aj s rituálmi, ktorých základom je význam farieb, energia kameňov, sviečok a kadidla. Táto biela mágia sa praktizuje do dnešných dní v nikaragujskom mestečku Diriomo.

VITAJTE V ZEMI ČARODEJNÍKOV

Prax čarodejníctva v Diriome siaha do predkolumbovských čias. Obyvatelia týchto krajín spojili svoje viery a praktiky predkov s doktrínou naučenou od dobyvateľov, ktorí im vnucovali katolícke náboženstvo krvou a mečom. Od samotných Španielov sa naučili rôzne kúzla a zaklínadlá, ktoré sa miešali s tými už existujúcimi, aby sa tak zrodila nová a originálna podoba, ktorá bola zakorenená vo viere obyvateľov regiónu tak hlboko, že je dodnes súčasťou kultúry a zvykov nielen Dirioma, ale aj susedných dedín a miest. Taktiež sa objavovali rôzne nadprirodzené výjavy, duchovia podobní vlkom zvaní cadejos, desivo plačúca strašidelná žena

La Llorona, či existencia šamanov ako odkaz na starú kultúru. Obyvateľov Dirioma po stáročia prenasledovala stigma. Každý, kto kedy v živote počul čo i len nejaký komentár o tomto mieste, veril, že Diriomo je krajinou čarodejníc. Nie nadarmo sa dá spočítať, že centrum mesta má asi dva kilometre štvorcové a „pracuje" tu najmenej pol tucta známych liečiteľov alebo duchovných poradcov, ako si sami hovoria v Diriome. Ostatní ich však priamo nazývajú čarodejníkmi. Ak navštívite Diriomo a pozriete sa do jeho centrálneho parku, uvidíte tam veľa chlapcov – baquianos, ktorí vás pozvú na konzultáciu s jedným z miestnych čarodejníkov, aby vám vyliečil akúkoľvek chorobu. Čarodejníctvo je bez debaty hlavnou atrakciou tichého a pokojného mestečka Diriomo, ktoré sa nachádza severne od Granady a ktoré je vo svete uznávané ako kolíska čarodejníctva. Nachádza na náhornej plošine Pueblos Blancos, starej predkolumbovskej trase medzi veľkými mestami Masaya a Granada. Po celé storočia je preslávené tým, že je najčarodejníckejším zo všetkých miest a dedín. Medzi svojimi susedmi vyniká tým, že praktizuje aj niektoré starodávne rituály a robí čarodejnícky nápoj chicha bruja ako súčasť svojho domorodého dedičstva. Dopĺňa ho vedľajšia dedinka Diriá. Prašnými ulicami Dirioma denne prechádzajú stovky návštevníkov. Niektorí cestujú veľké vzdialenosti a hľadajú magické riešenie svojich finančných, zdravotných či dokonca ľúbostných problémov. Po príchode nájdu zaprášené malé mesto, ktoré sa, zdá sa, skrylo pred časom. Domy zhotovené z adobe (masa bahna a slamy, formovaná do tehlového tvaru a sušená na slnku, ktorá sa používa v stavebníctve), zastrešené dlaždicami a s veľkými záhradami v strede, ako sa používali pred mnohými rokmi, sú hlavnou architektonickou myšlienkou Dirioma, ktoré je súčasťou takzvaných bielych dedín medzi mestami Granada a Masaya. Turizmus v Diriome priťahuje predovšetkým čarodejníctvo, pretože v mestečku so 42 kilometrami štvorcovými a menej ako 15 tisíc obyvateľmi žije viac ako 20 čarodejníkov. Niektorí s renomovanou kariérou i ďalší, ktorí ešte len začínajú, ale často sa otvorene propagujú ako čarodejníci. Svoje kancelárie majú otvorené a čakajú na klientov. Na tých, ktorí chcú využiť služby bielej mágie, aj na tých, ktorí chcú prostredníctvom vedomostí spôsobiť škodu za peniaze. Existujú aj šarlatáni, ktorí si privlastnia identitu uznávaného čarodejníka, alebo čarodejnice, ktoré v spolupráci s miestnymi mototaxikármi zneužívajú ľudí, ktorí do mesta prídu prvýkrát, aby ich ako klientov priviedli k pravému „čarodejníkovi". Práca týchto „naturopatických lekárov" alebo „duchovných poradcov", ako sa niektorí sami radi definujú, je tiež veľmi dôležitým prvkom

8



pre ekonomiku tohto malebného mesta, pretože návštevníci využívajú všetky miestne služby, nechávajú tam peniaze. Je to celá kultúra, kde sa čarodejníctvo prijíma ako každé iné povolanie. Nedočkaví návštevníci prichádzajú do Dirioma s mnohými očakávaniami, pretože sláva čarodejníkov a čarodejníc prekročila nikaragujské hranice a rozšírila sa do Spojených štátov, Kanady, či Európy, odkiaľ mnoho ľudí cestuje do Dirioma práve za čarodejníkmi. Sláva obce Diriomo ako „mesta čarodejníc" priťahuje čoraz viac turistov, ktorí v záujme pomoci pri riešení problémov, alebo aby sa presvedčili, či je pravda, čo sa o tomto meste a miestnych ľuďoch hovorí.

DOŇA ANDREA ČARUJE

Andrea Peňa je veľmi moderná čarodejnica, nie ako čarodejnice v čiernom obleku a klobúku z rozprávok. Nežije ani v jaskyni uprostred hory, ani nejazdí na metle, ani nemá krištáľovú guľu. Používa mobilný telefón, ktorý má k dispozícii na kontaktovanie klientov a dokonca im dáva vizitky, aby uľahčila kontakt tým, ktorí potrebujú jej služby. Takisto normálne používa televízor, počítač a internet. Jej dom ani zďaleka nepripomína čarodejnícke útočisko. Nachádza sa v štvrti El Rastro a nijak sa nelíši od ostatných, veď v Diriome sú všetky domy podobné, majú rovnaký koloniálny štýl. Denne ju navštevujú desiatky ľudí zo všetkých kútov krajiny, pretože

1_ Miestna dievčina odetá vo farebnom kroji typickom pre daný región v centre Diriá.
2_ Socha masky v Parque Central v Diriá symbolizuje indiánske kultúry žijúce v oblasti.
3_ Autor pod vstupnou koloniálnou bránou na hlavné námestie v Diriá.
4_ V Parque Central v Diriá sú umiestnené sochy rôznych Indiánov.
5_ Grafit na stene v Diriome, v pozadí ktorého vidno čarodejnícky nápoj chicha bruja.
6_ Farský kostol v Diriome zasvätený Panne Hromníc (Virgen de Candelaria).
7_ Populárny, miestny a hlavne čarodejnícky Brujo's Bar na námestí v Diriome.
8_ Pouličný ruch na hlavnej triede Diriá-Diriomo, ktorá spája tieto dve miesta.
9_ Nikaragujskí čarodejníci často veštia z tarotových kariet.
10_ Takto rastie fruta de pan resp. chlebovník na strome.
11_ Najlepší nikaragujský rum značky Flor de Caña.

9



Andrea sa už viac ako štyri desaťročia venuje ľuďom, ktorí trpia chorobami, a veda ich nemôže vyliečiť, ani im priniesť šťastie.
Má okolo sedemdesiat rokov, indiánske črty. V obývacej izbe jej domu a v jej kancelárii je viac ako sto obrazov svätých, väčšina Božieho dieťaťa, o ktorých tvrdí, že je im oddaná a každý rok ich oslavuje. „Nie som čarodejnica ani nič podobné, som liečiteľka a duchovná sprievodkyňa," objasňuje. Identifikuje sa ako naturopatický lekár, ktorý lieči pacientov bylinnými masťami a kôrou stromov. Sviečky a modlitby používa aj ako zbrane na prekonanie chorôb a nešťastia. V Diriome je však známa ako čarodejnica, čo sa jej osobne vôbec nepáči.
V miestnosti slúžiacej ako čakáreň u nej doma trpezlivo čaká osem ľudí. Dôvody návštev sú rôzne: počnúc liečbou chorôb, znalosťou toho, za akou inou ženou chodí ich manžel, alebo spoznávanie budúcnosti veštením z kariet. „Pracujem na tom, aby som robila iba dobro. Ak ma vyhľadáte, aby som niekomu ublížila, so mnou nepočítajte a radšej hneď odíďte," dodáva doňa Andrea. Konzultačné sedenie s Andreou stojí 200 córdobas (takmer 5 EUR), ale kto nemá peniaze alebo nemá dosť na úhradu poplatku, tomu sa bude venovať aj tak. Jediná vec, ktorú od každého žiada, je mať vieru a dôveru v jej rady, a aby užívali lieky, ktoré im poskytne. Takto si celé roky zarába na svoje živobytie, a je to pre ňu oveľa viac než len povolanie.

:: CESTOVATEĽSKÉ RADY A TIPY ::

DOPRAVA DO NIKARAGUY

Do krajín Strednej Ameriky sa najčastejšie lieta cez USA. Ja som letel najprv z Viedne do Washingtonu, následne odtiaľ do Houstonu, a nakoniec do hlavného mesta Managua, na letisko pomenované po nikaragujskom národnom hrdinovi Augustovi Sandinovi. Lietajú najmä letecké spoločnosti United Airlines, American Airlines, Copa Airlines, Delta Airlines, či Avianca. Aj v rámci Nikaraguy sa lieta každodenne. Ide najmä o prelety zo západu na pobrežné mestá na východe a na Kukuričné ostrovy. O tieto služby sa stará letecká spoločnosť La Costeña, ktorej slogan hovorí za všetko – „krídla, ktoré spájajú Nikaraguu".

DOPRAVA V NIKARAGUE

Dopravná infraštruktúra na západe sa nedá porovnať s tou na východe, keďže tam takmer žiadna nie je. Na západe to po dopravnej stránke funguje ako má. Všade chodia autobusy, minibusy, taxíky, mototaxíky, no a najmä motorky. Nikaragua je veľmocou motoriek. Medzi veľkými mestami po celej krajine premávajú diaľkové autobusové spoje, ktoré často chodia práve cez noc. Vtedy si človek ako tak pospí a nevníma tú dlhú vzdialenosť. Ja som vystriedal azda všetky typy dopravy vrátane motorových člnov a veľkých výletných lodí.

UBYTOVANIE

Osobne cestujem tak, že vždy a všade bývam priamo u domácich ľudí v ich domoch. Hotely, hostely, penzióny, či Airbnb vôbec neriešim. V Nikarague nie je problém zohnať si ubytovanie, pretože krajina má skúsenosti s cestovným ruchom. Vo veľkých mestách na západe ani nehovoriac. Menším problémom je východ krajiny, kde je to trochu divokejšie, nie všade sa dá zohnať ubytovanie hneď na prvý šup. Pri dlhšom pobyte v krajine môžete zvoliť stratégiu, že vždy bude vašou základňou aj s ubytovaním jedno veľké mesto, odkiaľ budete vyrážať na výlety po okolí. Cenovo je to oveľa lacnejšie než na Slovensku.

PENIAZE

Hlavnou menou krajiny je córdoba (NIO). 1 EUR je v prepočte 40 córdobas. Bankovky si Nikaragujčania vymysleli po svojom a spravili veľmi dobre. Vyrábajú ich totižto vodotesné. V krajine je neuveriteľné teplo a horúčavy, takže aj keď budete mať veľa bankoviek natlačených vo vrecku, nezvlhnú vám vďaka ich vodotesnosti. Okrem toho aj ich dizajn je oku lahodiaci. Keďže USA má v krajine svoj vplyv, na veľa miestach sa dá platiť americkými dolármi. Vo veľkých mestách sú bankomaty a peniaze sa dajú zmeniť aj v bankách.

VÍZA

Na cestu do krajiny postačuje slovenským občanom platný cestovný pas. Bezvízový vstup sa týka turistických, obchodných a služobných ciest, ktorých dĺžka v jednom polroku neprekročí 90 dní. Túto lehotu je možné predĺžiť na príslušnom Úrade pre migráciu a cudzincov. Do krajiny je povolené priviesť akékoľvek množstvo finančných prostriedkov do výšky 10 000 USD bez obmedzenia. Vo všeobecnosti platí zásada dodržiavania štandardnej bezpečnosti. Odporúča sa vyhýbať sa okázalému obliekaniu a správaniu a nefotografovať v blízkosti polície, lebo si vás môžu zobrať na policajnú stanicu na výsluch ohľadom možnej špionáže. Ďalej sa odporúča nosiť so sebou kópiu pasu aj s kópiou pečiatky, ktorú vám do pasu narazili pri vstupe do krajiny, a samotný pas nechať na bezpečnom mieste, lebo krajina nie je úplne stabilná. Návštevníci musia zaplatiť pri vstupe do krajiny 5 USD na podporu turizmu.

GASTRONÓMIA

Nikaragujská gastronómia siaha do predkolumbovských čias. Neskôr, počas španielskeho dobývania a kolonizácie, spojenie dvoch rás a dvoch kultúr viedlo k zvláštnemu, tvorivému a rozmanitému kreolskému menu so zaujímavými ingredienciami. Keďže ide o tropický raj, ponúka širokú škálu tropického ovocia: marakuja (v Nikaragua nazývaná calala), pitaya, papája, mango, melocotón, tamarindo, jocote, níspero, nancite, mamón, mamey, či zapote.

Základom nikaragujskej kuchyne je kukurica. Jej široké využitie predstavuje kulinárske dedičstvo zdedené starodávnymi domorodými kultúrami.

Všetci domáci ju skrátka milujú. Pripravujú sa z nej nápoje ako chicha a pinol; hlavné jedlá ako nacatamal, indio viejo, či sopa de albóndiga (polievka s mäsovými guľkami); aj malý snack ako kukuričná placka güirila, nápoj atolillo, či koláč perrereque.

Tradičné jedlá Nikaraguy sú rôzne, v každej časti je tým typickým niečo iné. Krajina je pomyselne rozdelená na západnú (pacifickú) časť a východnú (atlantickú resp. karibskú) časť. Gastronomické rozdiely nájdeme aj medzi severom, stredom a juhom. Niektoré jedlá sú netypické a konzumujú len niekde, iné sú naopak národné, čiže sa konzumujú v celej krajine bez ohľadu na región. Typické nikaragujské raňajky sú na naše pomery veľmi ťažké. Na tanieri by sme si ráno našli gallo pinto,


10



11

tortillu, cuajadu, avokádo, plátano a vajcia. Jesť takéto raňajky každý deň bolo na mňa príliš, preto som volil zdravšie a ľahšie jedlá.

Východná časť obývaná černošskými Nikaragujčanmi je diametrálne odlišná od zvyšku krajiny a má svojský temperament. Podobne ako na pacifickom pobreží, aj tu v Karibiku sú veľmi populárne ryby a morské plody. V afrometropole Bluefields a jej okolí je za pochúťku považovaná morská korytnačka. Na miestnych trhoch je úplne bežné ju vidieť rozporcovanú na časti, ako aj nespočetné množstvo morských rýb a morských plodov. Pochúťkou Indiánov je zase tropické palmové ovocie pijibay. Ide o malé loptičky najčastejšie oranžovej farby, rastúce vo veľkých množstvách na palmách. Ovocím, ktoré je mňa skôr zeleninou, vzhľadom na jeho chuť a prípravu, je fruta de pan alebo breadfruit, po našom chlebovník. Dôvod, prečo je ovocie známe pod týmto menom je, že jeho vnútro vyzerá ako chlieb. A nielenže vyzerá, ale aj chutí ako chlieb. Môže sa jesť varený, ale najviac všetkým chutí vyprážaný na tenké kúsky. Toto žltozelené ovocie s tŕňmi rastie do veľkých rozmerov na vysokých stromoch po celej krajine.

Výdatné jedlo treba kvalitne zapiť. Veľmi typickým je fresco de cacao, teda studený nápoj z kakaa, ktorý je domácimi veľmi obľúbený. Podobnými nápojmi sú jicaro, pinol a pinolillo (prášky z kukurice a kakaa). Z alkoholických nápojov nemôžem nespomenúť pivo. Najpopulárnejšími značkami sú Toña a Victoria. Rum je národným nápojom Nikaraguy už od nepamäti. Celosvetovo známa je značka Flor de Caña, o ktorej miestni hovoria, že je to najlepší rum na svete. Geniálna chuť poznačená históriou a tradíciou, na ktorú sú Nikaragujčania právom hrdí.

Bolo by zaujímavé vedieť, čo hovoria nikaragujskí čarodejníci na súčasnú pandémiu a či by nám vedeli povedať, kedy skončí. Aby sme sa za nimi, a nielen za nimi, mohli vybrať osobne.

MÁTE RADI SÓLO SEX?



text_ Andrej Maťko
foto_ ingimage

NIEKOĽKO UŽITOČNÝCH FAKTOV A NEPRAVDIVÝCH MÝTOV O MASTURBÁCII

STRÁNKY PRE ŽENY AJ PRE MUŽOV

MASTURBOVANIE, ONANOVANIE, SEBAUKÁJANIE, VYHONIŤ SI, UROBIŤ SA... KEVIN SPACEY SI TO UŽÍVA VO FILME AMERICKÁ KRÁSA, RÁNO POD SPRCHOU, KOMENTUJÚC: „TOTO JE NAJKRAJŠÍ OKAMIH MÔJHO DNEŠNÉHO DŇA!" PREČO TO ĽUDIA ROBIA? AJ KEĎ ŽIJÚ V PARTNERSKOM VZŤAHU, DOKONCA S PRAVIDELNÝM SEXUÁLNYM ŽIVOTOM? JE TO NEBEZPEČNÁ CHOROBA, AKO SI MYSLELI EŠTE PRED 120 ROKMI LEKÁRI, PSYCHOLÓGOVIA A FILOZOFI? ALEBO NIEČO NANAJVÝŠ PRIRODZENÉ, ČO NÁM PRINÁŠA UVOĽNENIE A ROZVÍJA NAŠU SEXUALITU?

MASTURBÁCIA – DLHÉ STÁROČIA PREZENTOVANÁ AKO ZLO

V stredoveku považovala rímsko-katolícka cirkev masturbáciu za hriech a neprirodzené smilstvo – rovnako ako všetky ostatné formy sexuality, ktoré sa netýkali výlučne splodenia potomkov. To nás možno natoľko neprekvapuje. Zarážajúce je však, že dokonca aj tie najmúdrejšie hlavy počas osvietenstva, hlásajúce slobodu človeka, označovali masturbáciu za "spoločenské nebezpečenstvo" a "neprirodzené správanie" nad rámec čisto náboženského odsúdenia.

V 18. a 19. storočí sa v celej Európe uskutočnila "kampaň proti masturbácii". Objavilo sa množstvo vedeckých a populárno-vedeckých publikácií, ktoré vysvetľovali údajné nebezpečenstvo masturbácie a ponúkali metódy ako jej predchádzať.

Po celé storočia kolovali nesprávne predstavy, že "sebapoškvrnenie" bráni zdravému sexuálnemu vývoju chlapca a vedie k mäknutiu mozgu a atrofii miechy. Rakovina, malomocenstvo a šialenstvo, ako aj ďalšie



Masturbation
(Zeichnung von Gustav Klimt, 1913)

psychické ochorenia mali byť výsledkom masturbácie.

Ešte aj v 20. storočí sa v Európe prenasledovali mladíci, ktorí boli prichytení pri masturbácii. Ruky im boli priväzované k posteli, aby v noci nemohli vykonávať svoju záľubu. Túto ponižujúcu metódu ste mohli vidieť v pochmúrnom filme z Nemecka roku 1913 Biela stuha, kde otec "s tými najlepšími úmyslami" takto trápil svojho vlastného syna. Vydávali sa poučné knižky, kde popisovali ako identifikovať takýchto delikventov, napríklad podľa kruhov pod očami.

Tu vidíme, ako verejne platná paradigma dokáže kriminalizovať úplne normálnu ľudskú potrebu. Potrebu spoznávať funkčnosť svojho tela, naučiť sa ako najlepšie vychutnať slasť a v neposlednom rade, ako vypustiť biologicky vytvorenú "paru" a žiadostivosť v prípade, že nemáte sexuálneho partnera, čo je viac ako bežné v mladých rokoch, keď exploduje produkcia sexuálnych hormónov.

Revolúcia v masturbácii nastala v Anglicku, kde boli bohaté hysterické ženy na prelome 19. a 20. storočia liečené najprv ručnou stimuláciou vagíny a neskôr prvým elektro-mechanickým vibrátorom, ktorý bol patentovaný v roku 1883 lekárom Josephom Mortimerom Granville. Prístroj nazvaný "Percuteur" mal slúžiť na liečbu nervových porúch. Napriek tomu, že vynálezca Granville otvorene vystúpil proti liečbe žien týmto prístrojom, ženy si jeho používanie rýchlo osvojili. A nie na liečenie hystérie, ale na svoje potešenie. V tých časoch sa ani len neuvažovalo o tom, že by žena mohla mať orgazmus podobný mužskému, a preto bolo uspokojenie ženy nepodstatné.



DNEŠNÝ POHĽAD OČAMI VEDCOV

Wikipédia píše: „Mastrubovanie sa chápe ako – prevažne manuálna – stimulácia vlastných sexuálnych orgánov, ktorá zvyčajne vedie k orgazmu. Pritom sa dajú použiť aj rôzne pomôcky." Etymologicky pochádza tento výraz z latinského slova mastrubari ktoré je odvodené zo slov manibus turbari, to jest dráždiť rukami. Masturbácia môže byť tiež zdieľaná s partnerom, pretože pozorovanie masturbujúceho partnera zvyšuje u mnohých ľudí sexuálne vzrušenie. Často je súčasťou pettingu a predstavuje možnosť "bezpečnejšieho sexu". Muži v priemere masturbujú častejšie ako ženy. Najmä v období puberty mladí muži masturbujú priemerne každý deň. Orgazmus dosahujú rýchlo, za 20 sekúnd až 2 minúty. Zatiaľ čo erotické fantázie sú u mužov veľmi časté, podľa štúdií Dr. Alfreda Kinseyho má iba polovica žien sexuálne fantázie počas masturbácie, viac ako tretina skúmaných masturbácií je čisto fyzických. Fantázie žien smerujú skôr na predstavu sexuálnej aktivity, ktorú už zažili.

- *Na rozdiel od klasického pohlavného styku dosahuje veľmi veľa žien orgazmus masturbáciou. To aj vysvetľuje celosvetovú popularnosť vibrátorov.*

Americký biológ Dr. Alfred Kinsey, ktorý sa považuje za zakladateľa sexuológie a analýzy ľudskej sexuality, vrátane ľudských sexuálnych záujmov, správania a funkcií, bol prvý, ktorý získal relevantné štatistické údaje k ženskej masturbácii. V jeho štúdiách uviedlo 45 % žien, že obvykle dosiahli orgazmus z masturbácie za tri minúty a ďalších 25 % za štyri až päť minút, pričom veľa žien to vedome odďaľovalo.

Rozšírený názor, že sexualita vzniká v puberte, je nesprávna. Podľa Kinseyho štúdií asi 19 % dievčat masturbovalo pred pubertou a dosahovali orgazmus častejšie ako chlapci v tomto veku. Staršie ženy masturbujú častejšie ako mladé ženy a masturbácia je najbežnejšia u žien vo veku okolo 40 rokov. Iba medzi osobami nad 50 rokov je pokles. Priemerná frekvencia masturbácie je takmer konštantná u všetkých vekových skupín od 20 do 55 rokov, a to raz týždenne. Švédska štúdia z roku 2006 zistila, že 69 % švédskych žien uprednostňuje vzrušovanie sa s klitorisom, 28 % uprednostňuje kombináciu klitorisovej a vaginálnej masturbácie a necelé 3 % uprednostňujú iba vaginálnu masturbáciu.

ROBIA TO AJ ZVIERATÁ A VEDIA PREČO

Masturbácia je absolútne prirodzená a nie je to vôbec výmysel dekadentnej západnej spoločnosti. Aj v živočíšnej ríši sa veselo masturbuje. Ale nielen pre zábavu. Zvieratá majú na to dobré dôvody. Keď polárnik George Murray Levick videl v roku 1915 masturbovať tučniaky, bol zdesený.

„Každý aspoň raz v živote mastruboval. Kto hovorí že nie, tak masturbuje doteraz..."
– hovorieval zakladateľ psychoanlalýzy Sigmund Freud na svojich prednáškach.

A to až tak, že tento Brit, aby nevyvolal škandál, napísal správu o sexuálnych eskapádach tučniakov v gréčtine. Bol to prvý záznam o masturbácii v živočíšnej ríši.
Masturbácia v živočíšnej ríši je dobrá pre reprodukciu.
A nerobia to iba tučniaky. Tiež psy, slony, opice, kozy, delfíny a dikobrazy – a nielen muži. Masturbuje sa rukou, plutvou alebo chobotom. Podľa toho, čo je k dispozícii. Používajú sa aj pomôcky. Napríklad si šimpanzie samičky vyrábajú z kúskov dreva dildá (sexuálne hračky).

Masturbácia v ríši zvierat však neslúži iba na sexuálne potešenie.

Ako hovorí nemecký biológ Mario Ludwig „zvieratá majú z masturbácie rôzne zdravotné výhody". Pre samce znamená masturbácia sexuálnu výhodu. Pretože masturbácia, krátko pred párením so ženou, robí spermie sviežejšie, a tým zvyšuje pravdepodobnosť otcovstva.

To isté platí pre samice – masturbáciou udržujú vaginálne svaly v kondícii a vaginálne sekréty čerstvé.
Samce veveričky štetinatej z Južnej Afriky využívajú pravidelné samoukájanie zase z hygienických dôvodov. Týmto spôsobom sa chránia pred chorobami, ktoré sa prenášajú sexom. Samce sa ihneď po sexe so samičkou samoukájajú a týmto spôsobom vyplavujú z tela spolu ejakulátom možné patogény, získané pri sexe.

VYUČOVANIE MASTURBÁCIE NA ŠKOLÁCH?

V roku 1994 hlavná hovorkyňa federálnej vlády USA pre veci verejného zdravia Joycelyn Elders vyhlásila: „Pokiaľ ide o masturbáciu, myslím si, že je to niečo, čo je súčasťou ľudskej sexuality a súčasťou niečoho, čo by sa malo vyučovať."

Vo funkcii pobudla len dva roky, od roku 1993 do roku 1994. Elders sa stala známou predovšetkým vďaka úprimnej diskusii o svojich názoroch na kontroverzné problémy, ako je legalizácia drog, masturbácia či distribúcia antikoncepcie v školách. Potešujúce ale je, že sa vôbec človek ako ona, dostal tak vysoko.
Masturbáciu vyučovať na školách? Toto vyhlásenie by bolo kontroverzné aj v krajinách, kde sa darí komplexnej sexuálnej výchove na školách, ako napríklad v Holandsku, Nemecku a v Škandinávii.
Ale vo fundamentalistických Spojených štátoch amerických vyvolalo vyhlásenie celonárodnú polemiku, ktorá viedla k ukončeniu pôsobenia Joycelyn Elders vo funkcii.



7 MÝTOV o masturbácii

Takmer každý to robí za zamknutými dverami spálne, ale nikto o tom nechce hovoriť. Aj v 21. storočí je sólový sex stále jednou z absolútne tabuizovaných tém. Niet divu, že toto tajomstvo vytvorilo veľa mýtov o masturbácii – ale väčšina z nich je fiktívnych.

1 Vibrátory vám znemožnia normálny orgazmus

Žiadna žena by si nemala nechať pokaziť zábavu s vibrátormi v posteli, kvôli mýtu, že ich časté používanie by jej už neumožnilo normálny orgazmus. Aj keď dildo (sexuálna hračka) môže doviesť ženu k vyvrcholeniu rýchlejšie ako samotný partner, nemá negatívny vplyv na sexuálny život. Práve naopak: svoje telo lepšie spoznáte a používaním dilda aj počas sexu je možné lepšie stimulovať každého, kto má všeobecne problémy s orgazmom.

2 Masturbácia spôsobuje sterilitu

Nebojte sa, sólo sex rozhodne nemá vplyv na plodnosť ani u žien, ani u mužov. Šance na otehotnenie súvisia s mnohými ďalšími zdravotnými faktormi, masturbácia však nehrá žiadnu rolu.

3 Sólový sex prináša zdravotné riziká

Nie je to pravda, pretože masturbácia je jedným z absolútne bezpečných sexuálnych dobrodružstiev. Najväčším rizikom by bolo, že citlivá pokožka oblasti genitálií bude podráždená, alebo dôjde k alergickej reakcii na materiál alebo lubrikant. V opačnom prípade, ak budete udržiavať sexuálne hračky – najmä tie, ktoré sú zdieľané s partnerom – pred použitím čisté, nemusíte sa obávať o svoje zdravie.

4 Počas menštruácie by ste nemali masturbovať

Sólo sex počas menštruácie nie je odsúdeniahodný a určite nie nezdravý, práve naopak, pretože masturbácia má veľké vedľajšie účinky. Pri orgazme sa uvoľňujú hormóny dopamín a oxytocín, čo zase môže zmierňovať príznaky PMS (predmenštruačný syndróm). Vrchol navyše optimálne uvoľňuje svaly, čo je obzvlášť účinné ako prírodný liek na menštruačné bolesti.

5 Počet orgazmov sa zníži

Mnoho žien si bohužiaľ stále myslí, že počet orgazmov je obmedzený a že by práve preto nemali príliš často masturbovať – čo je absolútny nezmysel. Každá žena si môže vo svojom živote vychutnať nekonečné množstvo orgazmov, masturbácia v žiadnom prípade nevyčerpáva vagínu – aj keď máte chuť na sólo sex niekoľkokrát denne. Muži si tiež môžu byť istí: zdravému telu nemôžu jednoducho dôjsť spermie, pretože sa každý deň vytvárajú nanovo a neexistuje nijaké obmedzenie.

6 Masturbácia potláča pocity potešenia

Tento mýtus je tiež poverou, pretože masturbácia nemá negatívny vplyv na libido. Iste, ak masturbujete pred rande s partnerom, nemusí sa vám hneď páčiť robiť to znova – ale to je asi tak všetko. Mnoho párov dokonca profituje z pravidelného sólo sexu, pretože najmä mužom poskytuje v posteli väčšiu výdrž.

7 Sólový sex nemá miesto v pevnom vzťahu

Každý, kto musí masturbovať, je automaticky nešťastný vo svojom vzťahu, alebo tým bodne svojho partnera do chrbta? V žiadnom prípade, pretože masturbácia môže dokonca podporiť vzťah! Čas, ktorý venujete svojmu vlastnému telu, vám umožní spoznať samého seba oveľa lepšie, správať sa v posteli sebavedomejšie a posunúť tak spoločný sexuálny život na novú úroveň. Ak si nie ste istí, či má váš partner problém s masturbáciou, mali by ste sa tejto téme povenovať a otvorene o nej hovoriť.

Aj naoko liberálny prezident Bill Clinton, podľahol tlaku konzervatívnych síl a v decembri 1994 bola Elders kvôli svojim názorom prinútená rezignovať. Ale slová Elders boli presne to, čo krajina potrebovala počuť:

"Masturbácia je zdravou súčasťou ľudskej sexuality a relevantnou činnosťou, ktorá pomáha znižovať rizikové sexuálne správanie. Bolo by načase, aby si každý uvedomil, že o sexuálnej výchove je potrebné hovoriť otvorene a čestne kvôli mládeži a jej sexuálnemu zdraviu."

Americká vláda sa bála podporiť stanovisko Joycelyn Elders, pretože mala strach, že ju verejnosť bude považovať za zvrátenú a nemorálnu. Avšak v skutočnosti –paralelne s absenciou komplexnej sexuálnej výchovy – akcentuje sexualitu množstvo reklám, televíznych programov, filmov atď. Mnohé z nich sú nabité sexuálnymi narážkami, dokonca aj s očividnými sexuálnymi odkazmi. A práve toto je zvrátené.
Mladí ľudia sú bombardovaní sexuálnymi médiami, ale pri hľadaní odpovedí na otázky, týkajúce sa ich sexuálneho zdravia a sexuality, sú zdroje obmedzené a často úplne nedostupné. A na porno-stránkach asi tiež človek nenájde vedecky fundované informácie odborníkov ani dobrú radu.

STRACH A ZLÉ SVEDOMIE

Joycelyn Elders trafila klinec po hlavičke upozornením, že tabuizovanie a odsudzovanie prirodzených sexuálnych praktík môže viesť k rizikovému správaniu mládeže. Pretože, najmä v mladej hlave, bojujú proti sebe dve sily: jedna, ktorá to telesne biologicky chce a druhá, ktorá to kvôli prebratým cudzím morálnym názorom zakazuje.



A tu už môže vznikať blok, ktorý sa bohužiaľ môže niesť celým životom jedinca, a ktorý môže zabrániť nielen naplnenému sexuálnemu životu, ale navyše môže viesť k vážnym negatívnym a patologickým psychickým a fyzickým prejavom. Deje sa presne opak toho, čo apoštoli cudnosti hlásali...
Akékoľvek "dobre mienené" zákazy z pohľadu moralistu, môžu viesť k celoživotným traumám. A k agresii voči sebe alebo iným. Ak si pozrieme akýkoľvek historický film z čias prvej svetovej vojny, tak je do očí bijúce, že vysoké morálne štandardy, hlásané z oficiálnych miest neviedli k zrodu milých, odviazaných a život si užívajúcich mladíkov, ale práve ku katastrofám a zverstvám 20. storočia.
V takzvaných primitívnych kultúrach, ale aj starých civilizáciách (od Číny, cez Indiu po Grécko) mali k masturbácii a celkovo k sexualite veľmi otvorený a slobodný postoj. Kto bol niekedy v chrámoch Khajuraho v Indii tak pochopil, aký odviazaný pohľad mali tvorcovia Kamasútry na všetky možné sexuálne praktiky.
A sexuálne liberálne krajiny ako Dánsko, Švédsko a Nórsko majú nielen najspokojnejších obyvateľov, ale aj najnižšiu mieru kriminality.

Masturbácia nie je za hranicou morálky ani dobrého vkusu,
našej sexualite a zdraviu dokonca prospieva.

15 TIPOV ako odhalit' manipulátora vo vzt'ahu

KAŽDÝ Z NÁS SA UŽ PRAVDEPODOBNE OCITOL V SITUÁCII, KEĎ SME PRIKÝVLI NA NIEČO, ČO SME V SKUTOČNOSTI ANI NECHCELI. BOLI SME LEN MÁLO ASERTÍVNI, ALEBO SME SA STALI OBEŤOU MANIPULÁCIE? ZVYČAJNE NÁM POTOM ZOSTALA TRPKÁ PRÍCHUŤ Z VYTVORENÉHO TLAKU A BOLI SME NAHNEVANÍ – ČI UŽ NA SEBA, ALEBO NA DOTYČNÉHO ČLOVEKA. EŠTE DOBRE, ŽE SME NA TO VÔBEC PRIŠLI...



text_
Daniela Mináčová
foto_ ingimage

V skutočnosti manipulujeme všetci. Deti svojich rodičov, rodičia deti, šéfovia zamestnancov. Manipulujú partneri i priatelia. Niekedy vedome, niekedy nevedome, v snahe dosiahnuť čo potrebujú. Avšak od bežnej "naivnej" manipulácie je dôležité odlíšiť tú vedomú manipuláciu a rozoznať ľudí – typických manipulátorov, ktorí majú tendenciu ovládať iných pre dosiahnutie vlastných cieľov.

ČO JE TO VLASTNE MANIPULÁCIA A PREČO SA TO DEJE?

Manipulácia ako pojem pochádza z latinského slova manus, čo v preklade znamená ruka – "ručné ovládanie". Z určitého pohľadu je manipulácia akoby hra, v ktorej sa manipulátor snaží za pomoci určitých neetických techník (ako je klamstvo, polopravda, prekrúcanie...) ovládať myslenie človeka či dokonca skupiny ľudí. **Manipulátor je v komunikácii veľmi zručný a rafinovane mení myslenie danej osoby, aby ovplyvnil jej emócie a následne konanie.** Osoba si často ani neuvedomuje, že je obeťou manipulátora, stráca nadhľad a nechá sa vťahovať do jeho logiky.

Možno identifikovať viac ako 70 znakov v prístupoch a správaní manipulátorov, avšak pre našu ochranu si povieme aspoň o niektorých z nich. A prečo pre našu ochranu? **Pretože v rukách manipulátora prestávame byť sami sebou. Pod tlakom hrozby, alebo falošných výhod sa dostávame do zmätku a hrozí, že prestaneme rozlišovať, čo je pre nás skutočne dobré.**

Manipulátor nie je agresor vo fyzickom zmysle slova (môže to byť i šarmantná dáma). Je to **psychický agresor,** ktorý poznáva ľudí a potom veľmi premyslene a zákerne ťahá nitky komunikácie a správania sa tak, že osoba podľahne jeho vplyvu. Obratne tlačí osobu k múru, vynucuje si názor, či rozhodnutie. Často vyvoláva pocity viny. Za svojím cieľom ide veľmi dôsledne a na úkor partnera.



AKO ODHALIŤ MANIPULÁTORA?

1 Klame. **Nepodáva pravdivé informácie a vie o tom.** Keď to odhalíme vykrúca sa, spochybňuje nás, bagatelizuje situáciu, alebo ju zahrá do outu. Podáva len tie informácie, ktoré podporujú jeho zámer, ostatné informácie zatajuje, alebo im dáva iný motív, prekrúca.

2 **Často sa snaží izolovať adresáta od okolia,** aby zostal predovšetkým pod jeho vplyvom.

3 **Citovo vydiera.** V adresátovi vzbudzuje nepríjemné pocity, aby ho donútil k niečomu, čo pôvodne nemal v úmysle a čo manipulátorovi prospeje. Neostýcha sa zruinovať obeť citovo i finančne.

4 **Priamo alebo nepriamo sa vyhráža,** alebo celkom otvorene vydiera. Naznačuje adresátovi, že by sa mohlo niečo stať, keby nevyhovel jeho požiadavke.

5 **Mení svoje názory, správanie a city** podľa situácie alebo osoby, s ktorou je v kontakte.

6 **Má snahu znížiť sebaúctu adresáta** pravdivými aj nepravdivými útokmi na jeho osobu.

7 Svoje žiadosti zakrýva zdanlivo logickými dôvodmi.

8 **Vzbudzuje u ostatných pocity viny,** odvolávajúc sa pritom na rodinné vzťahy, priateľstvo, lásku, profesionálnu zodpovednosť. Útočí na morálny kredit.

9 **Prenáša zodpovednosť na iných,** alebo sa zo svojej zodpovednosti snaží vykrútiť.

10 **Spochybňuje kvality, schopnosti a osobnosť druhých,** snaží a vyvolať dojem, že "má navrch".

11 **Dokáže zo seba urobiť obeť, aby ho ostatní ľutovali.**

12 Neznáša kritiku a **dokáže popierať celkom zrejmé fakty.**

13 **Je presvedčivý,** jeho slovný prejav znie logicky, avšak jeho postoje, činy a spôsob života svedčia o pravom opaku.

14 **Používa lichôtky,** aby sa zapáčil, dáva darčeky, alebo nečakane preukazuje drobné služby.

15 **Ide za svojím cieľom veľmi dôsledne.** Nepriamo prinúti adresáta robiť veci, ktoré by pravdepodobne z vlastnej vôle nerobila.

Keby sme sa pozerali na manipuláciu ako na hru, mohli by sme povedať, že je tvorivá. Nebezpečne tvorivá – vždy v neprospech obete. Napriek rôznym variáciám správania, psychológovia identifikovali ich základné profily.



4 TYPY MANIPULÁTOROV

SYMPAŤÁK
Okúzľujúci, príťažlivý. Lichotí a vypočítavo chváli. Vyhýba sa priamej zodpovednosti. Berie si čo chce a sám nič nedáva. Dokáže zručne profitovať zo situácie – materiálne i finančne.

ALTRUISTA
Všetko pre vás urobí, všetko dá, aj keď to nechceme. Automaticky čaká satisfakciu. Nedá sa mu nič odmietnuť. Pomoc otvorene nežiada, no očakáva ju.



Vnucuje sa a postupne zvyšuje svoje nároky.

AUTORITATÍVNY
Zľahka ostatnými pohŕda, dáva na obdiv svoje schopnosti. Zhadzuje a kritizuje druhých, vzbudzuje strach a posilňuje svoju moc. Nanucuje okoliu svoje postoje.

NESMELÁ OBEŤ
Drží sa v pozadí, mlčí. Nevyjadruje otvorene svoje potreby, ale hľadá ochranu. Vydiera vlastnou bezmocnosťou. Ľudí posudzuje nepriamo, obratne vyvoláva konflikty.

PREČO PODLIEHAME MANIPULÁCII?

Dôvodov môže byť niekoľko. **Možno preto, lebo nemáme ujasnené vlastné hodnoty, emócie či potreby, možno nedokážeme svoje potreby otvorene vyjadriť, možno je pre nás dôležitejšie uspokojiť potreby iných** a nie naše vlastné. Môžeme mať **obavu, že prídeme o priazeň, lásku, partnerstvo, alebo jednoducho nie sme dostatočne asertívni a silní, aby sme dokázali povedať NIE.**

Úplne najdôležitejšie je **rozpoznať že ide o manipuláciu,** čo nie je vôbec ľahké. Avšak často stačí, keď si po manipulatívnej hre sami pre seba položíme otázku, o čo vlastne išlo a vnímame svoje pocity. Cítime sa dobre v tom, že sme niekomu vyhoveli a pomohli mu? Alebo sme zo seba sklamaní, že sme si neustáli svoje postoje? Naše telo nám povie pravdu.



MANIPULÁCIA JE NEBEZPEČNÁ!

● Ak vyhovieme manipulátorovi, prichádzame nielen o čas a energiu, ale i o vlastnú dôstojnosť. Manipulátor si totiž našu ústretovosť neváži. Má iba bod k dobru, že dosiahol svoj cieľ a postupne môže zvyšovať svoje nároky.

● Ak sme v područí manipulátora, podieľame sa na jeho neschopnosti, ktorá môže rásť výmenou za náš falošný pocit, že jedine my sme tí, ktorí to dokážu urobiť, zariadiť, vymyslieť... ktorí ho dokážu zachrániť.

● Ak si oklieštime priestor pre vlastné rozhodovanie, nežijeme svoj život. V snahe zapáčiť sa, či z neschopnosti vzdorovať strácame vlastnú identitu a stávame sa hračkou v rukách manipulátora. Pri dlhodobom živote v područí (napríklad v partnerstve) má takýto vzťah vážne psychické dôsledky.

AKO Z TOHO VON?

Predpokladom, aby sme manipuláciu rozoznali a vzopreli sa jej, **je vlastná sebahodnota a sebaúcta. Viem, kto som, čo je pre mňa dôležité, aké sú moje postoje, zásady, ciele. Mám zdravé názory, dostatok informácií a viem sa na seba spoľahnúť. Viem, kde sú moje hranice. Dokážem si samostatne riadiť svoj život – aj so zodpovednosťou a dôsledkami, ktoré to prináša.** Vo východných kultúrach veria, že zlý duch zmizne, keď ho pomenujeme. Vyskúšajte to napríklad takouto formuláciou: „Mám pocit, že ma teraz tlačíš do niečoho, čo skutočne nechcem." Alebo sa cvičte v asertívnom odmietaní: „NIE, toto nepôjde" (bez vysvetľovania dôvodov – manipulátor by ich zručne využil pre ďalšiu manipuláciu), „Neviem čo by som robil na tvojom mieste, ja sa na to určite nedám...", „Mrzí ma čo sa ti stalo, no v tomto ti určite nepomôžem", „Toto je už nad rámec, to sa mi nepáči, to neurobím...", „Teraz ti neodpoviem, potrebujem si to premyslieť", „NIE, už mám iný program",...

Pri opätovnom naliehaní je dôležité opakovať iba tú jednoduchú vetu, pre ktorú ste sa rozhodli, bez ospravedlňovania a udávania dôvodov. Nezabudnite, že manipulátor je zručný v komunikácii a bude sa pokúšať hľadať iné cesty, aby vás zlomil. Preto je dôležité byť pevný vo svojom rozhodnutí a neustúpiť, ak to považujete za správne. Tiež netreba útočiť na manipulátora, nič mu nevyčítať, iba trvať na svojom. To je signál, že ani v budúcnosti sa nenechávate ovládať...

Manipulácia je záhadná vo svojich východiskách, avšak jednoznačná v dosiahnutí cieľa – zneužitie partnera. Končí iba jasným vymedzením hraníc, či prerušením vzťahu. A to musíme urobiť sami... najlepšie čo najskôr. **Manipulátor svoj vzorec správania nezmení a ak mu to nevyjde u vás, nájde si ďalšiu obeť.** •

Vzduchom sa šíria dobré energie

pripravila_ Táňa Nitková foto_ Glamour

Cítite to? Vo vzduchu sú konečne cítiť dobré energie... Všetci ich potrebujeme a tak ich musíme vnímať všetkými pórmi svojho tela. Radosť, veselosť, šťastie, pokoj, pohodu a zdravý optimizmus. Tak sa nenechajte nikým a ničím rušiť...

Osviežujúce ako deň strávený pri mori

Zhlboka sa nadýchnite. Zatvorte oči. Predstavte si šepot morských vĺn a vôňu mora. Nová dvojica vôní **TOM TAILOR BY THE SEA FOR MAN & WOMAN** sa inšpiruje zmyslovým zážitkom zo dňa stráveného pri mori. Evokuje silu, vitalitua originalitu vody. Každý nádych BY THE SEA vyžaruje pocit ľahkosti a slobody – presne ako keď sa ocitnete pri mori.



Dámska vôňa kombinuje vo sviežom úvode tóny ozónu s dráždivým citrónom a čerstvým zeleným jablkom. V srdci sa objavia kvetinové akcenty jazmínu a ruže so slnečnými a morskými nuansami. Sladký drevitý základ zostavený z cédra, vanilky a verbeny završuje unikátny voňavý zážitok vábiaci zmysly. Kombinácia inovačných molekúl s aldehydovými tónmi evokuje ľahkosť a atmosféru mora.



Pánska vôňa je dynamickou kombináciou sviežich a akvatických zložiek. Vrchné tóny vône napĺňa lahodná a pikantná kombinácia soli a mäty. Fialka, geránium a guajakové drevo dodávajú výraz tónom srdca. Vo finále sa predstavuje sladko-korenistý základ vytvorený kombináciou santalu, fazuliek tonky a pižma. Vôňa je venovaná mužom, ktorí milujú more a dovolenkový pocit voľnosti.

Žiarivé ako deň naplnený jarným slnkom

Pozitívne vibrácie z nových vôní **POLICE TO BE GOODVIBES** evokujú túžbu po bezstarostnosti a pravej radosti zo života. Farebne vyjadrené vône v ikonických flakónoch vo forme lebiek vyvolávajú vo svojich nositeľoch pozitívnu náladu, sú deklaráciou optimizmu, explóziou radosti a slobody.



Dámska vôňa sa otvára vitálnou explóziou zo sladkého pomaranča ozvláštneného pikantným charakterom čierneho korenia a osviežujúcim akordom vody, ktoré vás vovedú do delikátneho srdca zloženého z tónov pivónie a heliotropu. Krémovo-ovocné nuansy hrušky objímajú delikátny kvetinový buket a ustupujú základu, ktorému dominuje neodolateľná vanilka so zmyselnou molekulou Ambramone™ a tónmi pačuli.



Pánska vôňa rozjasňuje zmysly živými citrusmi v úvode vône, ktoré zvýrazňuje lahodný charakter sečuánskeho korenia v harmónii s ľahkým dotykom šalvie. V srdci vône rozkvitajú biele lupienky jazmínu a magnólie, osviežené nečakanými aspektmi borievok. Pôsobivý základ tvoria tóny elegantného ambrového dreva a tabaku, ktoré dodávajú kompozícii jej ľahko rozpoznateľný podpis.

Paralely...

Čínske alebo slovenské bylinky?

Určite ste sa už viacerí stretli s čínskou medicínou a vyskúšali jej liečebné metódy na prírodnej báze. Ak ste si aj zakúpili niektoré čínske produkty – či už vo forme bylinných lisovaných tabliet alebo čajov a práškov –, určite ste si všimli ich krkolomné názvy. Hlavne, ak ste si ich chceli opätovne vypýtať od svojho terapeuta a nevedeli ste ich vysloviť. Všetkým nám znejú veľmi zložito, nevieme ich prečítať a nepodobajú sa na žiaden nám blízky jazyk... To v nás budí dojem, že sú všetky exotické a nám neznáme. Opak je však pravdou.

text_ Anka Kanovská
foto_ ingimage



ČÍNSKA MEDICÍNA

Veľa z nich veľmi dobre poznáme a rastú blízko nás, na našich lúkach a v lesoch. Buď ich tiež pokladáme za liečivé, alebo ich považujeme za burinu v záhrade. Ich liečivé účinky častokrát nie sú v našich končinách preskúmané. Číňania svoju fytoterapiu naozaj vyšperkovali do dokonalosti. Bylinky nielenže zbierajú a sušia, ale ich aj pražia, namáčajú do octu a znovu pražia, nechajú spáliť na popol alebo lúhujú v zázvorovej šťave či mede a znovu sušia. Pritom všetko má svoje špecifické dôvody a spôsob použitia. U nás kedysi o bylinkách veľa vedeli ľudoví liečitelia, bylinkárky a alchymisti. Tí vedeli bylinky ďalej spracovať do tinktúr, macerátov, vonných olejov, hojivých mastí a kvetových hydrolátov, aby z nich vyťažili to najlepšie. Aj oni vedeli „našiť" chorému liečbu na mieru. Mnohí z nás dnes poznajú aspoň základné bylinky, ktoré sa bežne používajú do čajových zmesí na každodenné pitie. Ostatné nám naši predkovia – bylinkári zanechali v starých herbároch. Keď sa podrobnejšie pozrieme na známe čínske liečivá zistíme, že sú vlastne aj slovenské.





MAIYA (čítaj „maj-ja“)
Jačmeň (Hordeum vulgare)
U nás vcelku obľúbená obilnina už od dávnej minulosti. Bola súčasťou jedálnička našich predkov a jej popularita stále rastie vďaka zdravej makrobiotickej a vegetariánskej strave. Poznáme ho pod jednoduchším zľudoveným názvom „krúpy“. Babičky nám často spomínajú výbornú krúpovú kašu, ktorú mali na obed len tak s osmaženou cibuľkou. Jednoduché a zdravé jedlo plné výživy. Jačmenné krúpy sú bohaté na množstvo vitamínov a minerálov. Obsahujú vitamíny skupiny B, vitamín A, C, E, kyselinu listovú, horčík, vápnik, meď, železo, fosfor, draslík, zinok a vlákninu. Keď ich dlho žujete v ústach samotné, varené len vo vode bez soli zistíte, že majú prirodzene sladkú chuť, ako väčšina obilnín. To nám napovedá, že podporujú správne funkcie sleziny a žalúdka, orgánov Zeme a stredu tela. Napomáhajú správnemu tráveniu, rýchlejšiemu rozkladu potravy a vstrebávaniu výživy. Harmonizujú a upokojujú žalúdok. Zasýtia a zároveň nevytvárajú pocit ťažoby v bruchu. Jačmeň sa používa v čínskej medicíne bežne. Je súčasťou liečív na zlepšenie trávenia. Používa sa aj na spustenie laktácie po pôrode a pri jej zástave napr. počas ochorenia. Pravidelne by sa však počas kojenia nemal konzumovať.



HUSUI (čítaj „chu-suej“)
Koriander siaty (coriandrum sativum L.)
V našich záhradách sa mu výborne darí. V Číne čerstvé lístky používajú tak, ako my petržlenovú vňať. Proste všade – na zemiaky, ryžu, zeleninu, do polievky aj mäsa na šťave. Má mierne štipľavú chuť, takže zohrieva. Má vzťah k dráhe pľúc a žalúdka. Dokáže z tela vyhnať veterný chlad pri bežnom nachladnutí. Aj semienka majú bohaté uplatnenie v kuchyni pri varení – používajú sa do rôznych zeleninových a strukovinových jedál indického a čínskeho typu (dhál – kašovité jedlo zo zeleniny a strukovín). Ich žuvanie pomáha pri refluxe, pálení záhy a nafúknutom bruchu. Koriander všeobecne podporuje trávenie pri pocite plného žalúdka. Je vynikajúcou prevenciou chrípky. Keďže je to výrazne aromatická bylinka, je populárna aj v aromaterapii. Na problémy s trávením môžeme použiť aj esenciálny olej zo semien koriandru. Buď ho dáme do aromalampy a budeme postupne vdychovať jeho netradičnú vôňu, alebo si ho budeme potierať okolo pupka, zriedený s prírodným mandľovým olejom.



XIAKUCAO (čítaj „sia-kchu-cchao)
Čiernohlávok obyčajný (Prunella vulgaris)
V našich končinách je to skôr burina na záhradách a lúkach. Je to krásna prízemná bylinka, ktorej kvet v lete vytvára malú fialovú šišku. Podľa čínskej medicíny má chladnú povahu, takže sa používa na odstránenie nadmernej horúčosti. Tá vzniká z prehnanej konzumácie ťažkých vyprážaných, grilovaných, pikantných alebo korenistých jedál. Spôsobujú ho aj nespracované emócie typu hnev a smútok. Má vzťah ku dráham pečene a žlčníka, takže horúčosť súvisí najmä s týmito dvomi orgánmi a ich ochoreniami. V reči západnej medicíny sú to hlavne chronické vnútorné i vonkajšie zápaly v trávení a v pohlavných orgánoch, vysoký krvný tlak, kalcifikáty na štítnej žľaze, suché a boľavé oči a na pokožke rôzne hrčky, vredy a ekzémy. Je z neho výborná mastička na akné a psoriázu.



LINGZHI (čítaj „ling-č' “)
Lesklokôrka obyčajná (Ganoderma lucidum)

Japonci ju volajú reishi. Rastie bežne aj v našich lesoch. V Číne ju zberajú z kmeňov a koreňov borovíc a u nás ju nájdeme najmä v listnatých lesoch na ležiacich konároch a pníkoch dubov, orechov a topolov. Patrí medzi bazídiové nelupeňovité huby. Podľa slovenských atlasov húb je lesklokôrka nejedlá, no liečivá rozhodne je! Má sladkú, mierne pikantnú a horkastú chuť. Vchádza do dráh srdca, pľúc a pečene. Už svojou červenkastou farbou nám dáva na známosť, že podporuje správne funkcie srdca. Dodáva mu výživu a následne upokojuje dušu. Ak ju užijete pred spaním, budete mať hlboký a pokojný spánok. Táto parazitická huba je aj silne tonizačné prírodné liečivo, ktoré dodáva energiu aj krv. Pomáha najmä pri psychickej únave z oslabeného trávenia. Podporuje krvotvorbu. V čínskom kolobehu rodenia je pečeň matkou srdca. Ak pečeň správne funguje, aj srdce je spokojné. Ak je pečeň príliš ohnivá, oheň vyšľaháva hore k srdcu a môžu sa objaviť rôzne palpitácie, búšenie srdca, vysoký krvný tlak, červená tvár, návaly horúčosti do hlavy. Príčinou však nie je srdce samotné, na paškál si treba zobrať pečeň a z jari ju poriadne prečistiť. Z pohľadu čínskeho pentagramu patrí pečeň k živlu dreva. Ak je pečeň príliš aktívna, je v nej veľa horúčosti, ktorá stúpa nahor, otočí sa v cykle kontroly proti pľúcam. Tie majú pečeň zvyčajne kontrolovať a držať v medziach normálu. No je to ako v bežnom súboji v ringu. Kto koho pretlačí, ten vyhráva. A tak aj pečeň občas napadne pľúca a spôsobí ťažkosti s dýchaním, kašeľ, dušnosť, astmu, alergie, problémy s pokožkou – ekzémy a očami. Lesklokôrka je silné antihistaminikum a rieši práve všetky tieto spomenuté patálie v našom tele. Uľaví aj pri poštípaní hmyzom či včelou a udržiava správnu hladinu histamínu.



MACHIXIAN (čítaj „ma-čch`-sien“)
Portulaka zeleninová (Portulaca oleracea)

Ak ju v záhrade nevytrhnete a nezahodíte ako burinu, dajte si ju do šalátu. Má výbornú chuť, mierne štipľavú a kyslastú. Je iná ako listové šaláty, lebo jej lísky a vňať sú pevnejšie a hrubšie. No do zmesi listových šalátov sa hodí perfektne. Obsahuje veľa vitamínu A a C a z minerálov hlavne vápnik, železo a horčík. Čínania už dávno zistili, že je nápomocná hlavne hrubému črevu a pečeni. Najskôr ju zaparia horúcou vodu a potom vysušia na slnku. Používajú ju do bylinných zmesí, ktoré odstraňujú z tela toxíny a nadmerné horko s vlhkom. Má súvis aj s krvou – zastavuje krvácanie tak, že z krvi odstráni škodliviny a mierne ju ochladí. Je užitočná pri krvi v moči, v gynekologickom výtoku a pálení pri močení. Obklady z čerstvej bylinky sa používajú na vredy, ekzémy, hemoroidy, zdurené lymfatické uzliny z vnútorného horka a vlhka. Postihnutá oblasť je vtedy zapálená, červená (= horúčosť) a sú tam pľuzgiere, ktoré mokvajú (= vlhko). Určite ju v lete vyskúšajte, je veľmi chutná.



KUANDONGHUA (čítaj „kchuan – tung – chua“)
Podbeľ liečivý (Tussilago farfara L.)

Jeho obrovské listy si často v lete zamieňame s lopúchom. Rozdiel je v tom, že podbeľ má listy na krajoch zúbkované a sú viac kruhovité. Listy na podbeli narastú až po odkvitnutí kvetov. Kvitne počas skorej jari. Pre lie-

čebné potreby čínskej medicíny sa zbierajú ešte nerozvinuté puky kvetov, ktoré by nemali prísť do styku s vodou. Sušia sa v tieni. Majú štipľavú, mierne sladkú a horkastú chuť a sú nápomocné hlavne systému pľúc (priedušnica, priedušky, priedušničky, pokožka, čuch). Aj u nás sa bežne používa na liečbu kašľu. Jeho jedinečnosť spočíva v tom, že funguje na kašeľ z akýchkoľvek príčin. Či už ste nachladli a máte dráždivý kašeľ, alebo ste zjedli priveľa mliečnych výrobkov a začali ste vykašliavať hlieny alebo máte suchý kašeľ z prázdnoty a oslabenia, alebo cítite tlak na hrudi s dušnosťou, vždy dajte podbeľ! A keď sme na začiatku hovorili o rôznych úpravách byliniek v čínskej medicíne, tak v tomto prípade často používajú pečené puky s medom, ktoré sú vhodné pri suchom a stareckom kašli z prázdnoty jin, únave a slabosti. Môže to byť dobrotka. Listy sú tiež užitočné. Vývar z nich sa používal na výplach hrubého čreva pri vredoch, zápaloch a Crohnovej chorobe. Naklepané čerstvé listy zasa uľavia pri akýchkoľvek neuralgických bolestiach a ekzémoch.

A takto by sme mohli pokračovať v niekoľkých ďalších číslach nášho časopisu. Príroda je totiž len jedna, kdekoľvek na svete sme. Dáva nám množstvo darov. Každá byľka na tejto Zemi má v sebe silu, ktorá nám môže pomôcť uzdraviť sa. Či sme na Slovensku alebo v Číne, stačí sa len zaujímať, čo v okolí rastie a aký dar skrýva.

Recepty:

Krúpy nasladko

NA 2 – 3 PORCIE POTREBUJEME:

- 3/4 šálky celých jačmenných krúp
- 3 šálky voda

DOCHUTENIE 1 PORCIE NA TANIERI:

- 1 polievková lyžica medu
- 1 polievková lyžica tahini
- pražené mandľové lupienky
- štipka škorice
- štipka kardamonu

Krúpy prepláchnite vo vode a dajte do hrnca. Ak ich na noc namočíte, rýchlejšie sa uvaria, ale nie je to nutnosť. Pridajte vodu a varte cca 45 – 50 minút. Ak vám v nich zostane voda, nevylievajte ju. Je veľmi zdravá. Krúpy dajte na tanier a podľa chuti pridajte trošku škorice, mletého kardamonu, tahini, med a nasucho opražené mandľové lupienky – a sladké raňajky sú na svete!

Krúpy naslano

NA 2 – 3 PORCIE POTREBUJEME:

- 3/4 šálky celých jačmenných krúp
- 3 šálky voda
- 1 polievková lyžica sezamového oleja
- 1 – 2 veľké cibule
- 5 polievkových lyžíc čierneho sezamu
- 1 čajová lyžička himalájskej soli
- prípadne tempeh či tofu

Krúpy prepláchnite vo vode a dajte do hrnca. Ak ich na noc namočíte, rýchlejšie sa uvaria, ale nie je to nutnosť. Pridajte vodu a varte cca 45 – 50 minút. Sezam nasucho opražte cca 4 minúty na panvici a zmiešajte zo soľou v mažiariku. Na panvicu zo sezamu nalejte olej a doružova osmažte nakrájanú cibuľu, prípadne tempeh alebo tofu. Krúpy dajte na tanier a dochuťte cibuľou a praženým sezamom. Je to výborné a sýte jedlo, ktoré môže byť na raňajky alebo aj ako hlavné jedlo na obed. Môžete k nemu pridať aj šalát.

Sirup proti kašľu z podbeľu

- 500 ks mladých rozkvitajúcich sa kvetov podbeľu
- 100 ks mladých podbeľových lístkov
- 2 kg trstinového cukru
- šťava z 2 bio citrónov

Nerada umývam bylinky, zmyjú sa z nich užitočné veci – peľ, či energia miesta, kde sa zbierali. Stačí trošku ponatriasať a prehrnúť rukami, aby z nich opadli prípadné chrobáčiky alebo smietky, ktoré sme spolu s nimi priniesli z lúky. V košíku alebo v miske zmiešame kvety s natrhanými listami. Do 3 – 4 litrového pohára vrstvíme striedavo bylinky, cukor a citrón. Nakoniec pohár dobre uzavrieme, utesníme. Môžeme ešte zabaliť do igelitu alebo fólie. Pohár zakopeme do zeme na záhrade a necháme v zemi 8 – 10 týždňov. Vyrovnaná teplota zeme umožní spustenie kvasných procesov a vylučovanie štiav. Potom vykopeme, precedíme cez sitko a gázu, nalejeme do fliaš alebo pohárov a uskladníme v chlade. •

Spoznajme sa jogou



text_ Katarína Belanová
foto_ ingimage

ŽIVOT JE PLNÝ RÔZNYCH SITUÁCIÍ, VZŤAHOV A MOMENTOV, V KTORÝCH PREŽÍVAME RÔZNE EMÓCIE. NIEKEDY ICH ROVNO VYPUSTÍME, NIEKEDY POTLAČÍME. NIEKEDY JE ICH TAK VEĽA, ŽE SA V NICH AJ STRÁCAME A NEVYZNÁME. DOSTANEME SA DO KOLOTOČA, Z KTORÉHO JE ŤAŽKÉ VYSADNÚŤ. AVŠAK NIE JE TO NEMOŽNÉ. NAJPRV HO ALE TREBA ZASTAVIŤ, POTOM NABRAŤ ODVAHU A SKÚMAŤ. POMOCNÍKOM K ZASTAVENIU A SPOZNANIU SAMÉHO SEBA MÔŽE BYŤ PRÁVE JOGA A JEJ PRINCÍPY A CVIČENIA.

Nájsť a uvedomiť si moment, keď už nami emócie prechádzajú tak, že nevieme zastaviť, nie je vždy hneď ľahké. Niekedy naopak máme pocit, že nám neustála činnosť pomáha. Zastaviť sa by bolo až nemožné, či zbytočné a možno trošku desivé. A práve vtedy je ten čas vynechať racionálnu myseľ a začať sa skúmať. Na moment sa stretnúť sám so sebou a len tak byť. Spoznať sa, aký pocit a emóciu kedy v sebe máme, a čo s ňou chceme a vieme urobiť.

LEN TAK SEDIEŤ, DÝCHAŤ A SKÚMAŤ BEZ VÝČITIEK

Skúsme začať pomaly a nebuďme na seba prísni. Stačí ak si zo začiatku nájdeme päť minút večer alebo ráno, keď si len tak sadneme do pohodlného sedu s vystretým chrbtom. Uvedomíme si ako sa má naše telo a pokúsime sa uvoľniť miesta, ktoré nepotrebujú byť v napätí. Venujme pozornosť dychu. Kde a ako cítime jeho prúdenie v tele. Ak nám prichádzajú myšlienky je to úplne prirodzené. Uvedomíme si to, ale pokúsime sa nerozvíjať ich, ale vrátiť sa k dychu.

Na lepšie skoncentrovanie sa smerom dovnútra, môžeme využiť aj striedavý dych

Ľavú ruku necháme uvoľnenú na kolene. Ukazovák a prostredník pravej ruky položíme na stred medzi obočie. Palcom a prstenníkom budeme striedavo zapchávať pravú a ľavú nosnú dierku. Začneme stlačením pravej nosnej dierky a vydýchneme a nadýchneme sa ľavou nosnou dierkou, pokračujeme zapchaním ľavej nosnej dierky a vydýchneme a nadýchneme sa pravou nosnou dierkou. Opakujeme niekoľkokrát podľa pocitu a postupne môžeme pridávať počet kôl či minút. Striedavým dychom sa snažíme dostať do rovnováhy dýchanie cez obe nosné dierky a zároveň ním aktivovať a harmonizovať činnosť pravej a ľavej mozgovej hemisféry. Pomáha nám dych spomaliť, predĺžiť a skoncentrovať.

VNÍMAJME SA POČAS DŇA

Každý deň môžeme v sebe pozorovať určitú paletu emócií, ktoré na nás pôsobia. Ak sa nám ju podarí spozorovať v momente jej prežívania, môžeme ju skúsiť vyhľadať aj v našom fyzickom tele. Kde a ako cítime

napríklad hnev, bezmocnosť, smútok alebo naopak radosť, pochopenie, lásku. Ako sa vtedy cítime? Stuhne, zatvorí, rozbolí sa nám niektorá oblasť tela alebo naopak sa nám rozžiari, uvoľní, harmonizuje. Ako v týchto situáciách dýchame? Zrýchli sa dych, je plytký alebo cítime potrebu dýchať zhlboka či dych upokojiť?

APLIKUJME POZOROVANIE DO JOGOVÝCH POZÍCIÍ

Ak sa nám podarí nejaký čas pozorovať naše telo, myseľ, emócie a pocity v tele, môžeme naše bádanie preniesť aj do pozícií v joge, ktoré praktikujeme. Skúsme v nej rovnako pár minút zotrvať a vnímať škálu pocitov, ktoré nám prináša. Obzvlášť zaujímavé skúmanie môže byť pri pozíciách, ktoré sú nám nepríjemné alebo ich neradi robíme. Môžeme tam hľadať dôvod prečo je to tak a čo by nám pomohlo pozíciu spríjemniť. Rovnako tak skúmajme pozície, ktoré nám sú príjemné. Neobľúbené pozície nám tak môžu pomôcť popasovať sa s rôznymi nepríjemnými pocitmi a prekážkami, ktoré bežne v živote máme a takto si natrénovať ako ich prekonávať s rešpektom k sebe, s prijatím a uvedomením. Príjemné pozície môžu byť posilňujúce na budovanie harmónie, dopriatie si toho čo nám radosť a pohodu prináša a pomáha uzdravovať.

PRESKÚMAME SA ZO VŠETKÝCH STRÁN

Rozdeľme si telo pri skúmaní na hornú časť, kde vnímame oblasť hlavy, hrdla, ramien, rúk, lopatiek a hrudníka. Spodnú časť, kde vnímame oblasť brucha, krížov, panvy, bedier a nôh. Potom rozšírme vnímanie aj o pravú, ľavú a prednú, zadnú stranu tela. Každý sme iný a tak aj emócie môžeme cítiť v rozličných častiach tela.

Skúsme si napríklad vybrať:

JEDNU POZÍCIU NA ZÁKLON
• Kobra • Hora so záklonom • Ťava

JEDNU POZÍCIU NA PREDKLON
• Hlboký predklon • Kliešte • Pluh

JEDNU POZÍCIU NA ÚKLONY DO STRÁN
• Trojuholník • Bojovník 2 • Brána

JEDNU POZÍCIU NA ROVNOVÁHU
• Strom • Tanečník • Bojovník 3

EXPERIMENTUJME A NACHÁDZAJME

Vyberme si jednu pozíciu, ktorú máme radi a jednu, ktorá nám až tak veľmi nejde. Skúšajme ich praktizovať v rôzne časti dňa, týždňa, v rôznych náladách či na rôznych miestach. Pozorujme, či sa mení, či nám pomáha, či nám je lepšie alebo aj horšie.

Naberme odvahu spoznať sa, prijmime sa, rozvíjajme sa a nachádzajme v sebe pokoj a harmóniu.

TIP:
Ak prežívame emóciu, skúsme sa zastaviť a nájsť miesto, kde ju najviac cítime. Potom si na to miesto spomeňme pri cvičení jogy a precíťme ho. Podľa potreby uvoľnime dýchaním.



text_ Peter Verček



• Christina von Dreien

NAKONIEC VŠETKO DOPADNE DOBRE

AKO SI SAMI VYTVORÍME DOKONALÝ SVET

ANCH BOOKS | 2021

"Je našou zodpovednosťou a povinnosťou, aby sme boli šťastní – práve teraz – pretože najlepšie pomôžeme sebe, iným i celému svetu práve tým, že sme šťastní. Strach a zronenosť spôsobujú choroby. Keď sa však cítime dobre a sme šťastní, môžeme našim zdravím a šťastím nakaziť aj iných."

V celosvetovom meradle bol uplynulý rok mimoriadne intenzívny. **Hoci sme si vždy boli vedomí našej postupne narastajúcej zraniteľnosti a ohrozenia, aktuálna pandémia ďaleko prekonala aj tie najdivokejšie predstavy.** Ukázalo sa, že možnosti ľudstva eliminovať takéto hrozby, sú naozaj viac limitované, ako sme sa doteraz domnievali. A hoci sme stále nie na konci, v diaľke je možno vidieť mihotavé svetielko na konci tunela, ku ktorému upíname svoje nádeje a vieru, že raz bude opäť dobre.

V tejto neľahkej dobe prichádza Christina s útlou knihou, ktorá má povzniesť myslenie ľudí a priniesť liečivú nádej. Zdá sa, že práve toto v tomto momente ľudstvo skutočne potrebuje najviac.

Jeden z prírodných zákonov hovorí, že to, čo si predstavujeme vo svojich myšlienkach a súčasne navyše precítime v srdci, sa postupne prejaví v našom živote. **Ak si budeme s mnohými ďalšími ľuďmi predstavovať, ako vyzerá dokonalý svet a aké je to v takom svete žiť, potom sa tento dokonalý svet musí tu na Zemi prejaviť.** Inak to ani nejde, pretože sme tým aktivovali prírodný zákon. Je len dôležité, aby sme to chceli úprimne a boli ochotní tu, na fyzickej úrovni, fungovať ako prostredníci dobra, ktoré sa cez nás ukotví na Zemi.

Christinine slová dávajú silu a nádej, že sme schopní vytvoriť a aj vytvoríme skutočne krásny a dokonalý svet globálneho mieru, po ktorom všetci túžime – práve teraz. **Jedno je totiž isté – svet nezanikne a nakoniec všetko dobre dopadne.**

Vo vydavateľstve Anch Books vyšli aj tieto zaujímavé tituly:












• Hana Moravčíková

UČEŇ ĽADU – ŠESŤ DNÍ S WIMOM HOFOM

CESTA ZA SILOU, ZDRAVÍM A ŠŤASTÍM S DRŽITEĽOM 26 SVETOVÝCH REKORDOV



Plejády | 2017

"Uvoľnené, hlboké dýchanie je jedným z najväčších pôžitkov v živote človeka."
Alexander Lowen

Vďaka správnemu tréningu je naše telo schopné dosiahnuť ohromné veci. Dokazuje to aj sám Wim Hof, ktorý má na konte 26 svetových rekordov. Vďaka vedeckým výskumom dnes už vieme, že jeho techniku si môžu osvojiť všetci ľudia – starí i mladí, silní i slabí, zdraví i chorí.

Naše telá boli stvorené za účelom prežitia a rozmnožovania. Avšak, kto dnes využíva svoj potenciál k tomu, aby čelil extrémnym poveternostným podmienkam a iným zdrojom diskomfortu? **Dnes vedieme skôr novodobú vojnu proti obezite, proti chronickým ochoreniam, únave, stresu a syndrómu vyhorenia. Vykročme však zo svojho pohodlia. Je to také ľahké... dá sa to urobiť kdekoľvek a kedykoľvek. Wim Hof túto metódu praktizuje a testuje na svojom tele už niekoľko desaťročí.** Staroveké techniky zbavil ezoterických rituálov a zachoval z nich len to, čo je praktické a vedecky dokázateľné. Navyše, táto metóda zohľadňuje individuálne špecifiká každého z nás. Keď sa Wima pýtali, že akým spôsobom treba cvičenia praktizovať, odpovedal jednoducho: „Tak, ako ti to vyhovuje."

Hana Moravčíková v knihe sprostredkováva svoju osobnú skúsenosť s metódou Wima Hofa. Píše o veciach, ktoré zažila na vlastnej koži.

Hofov prístup k chladu je revolučný práve preto, že prináša úplne nový pohľad na vzťah chladu a človeka. Viac ako 4 dekády výskumu priniesli metódu, ktorá vytvára priamy komunikačný kanál medzi telom a mysľou. V chlade miznú všetky starosti a myseľ sa sústreďuje na jedinú aktivitu, ktoré telo nesmie prestať vykonávať – dýchanie. Tieto, v princípe jednoduché cvičenia, majú paradoxne veľmi komplexné dôsledky – vedomé ovplyvnenie imunitného a autonómneho nervového systému, cielené uvoľňovanie adrenalínu, efektívne využívanie fyzickej energie a ďalšie. Samotné fyziologické odpovede tela sú tak pod našou plnou kontrolou a dokážeme ich náležite kontrolovať a presmerovať tam, kam treba. **Takto si vieme zabezpečiť, slovami Wima Hofa, tri základné piliere života – šťastie, zdravie a silu.**

Chlad nám ukazuje, ako prirodzene prekonať sám seba. Ako povedal jeden z absolventov kurzu: „Keď som obklopený extrémnym chladom, vytratia sa mi z hlavy všetky myšlienky." Wim Hofova metóda sa stala mimoriadne populárnou medzi širokými skupinami ľudí a svojou jednoduchosťou dokáže každému priniesť to, čo potrebuje. Prekvapivo účinne.

QUO VADIS
SLOVENSKO A ĽUDSTVO PO ROKU PANDÉMIE?



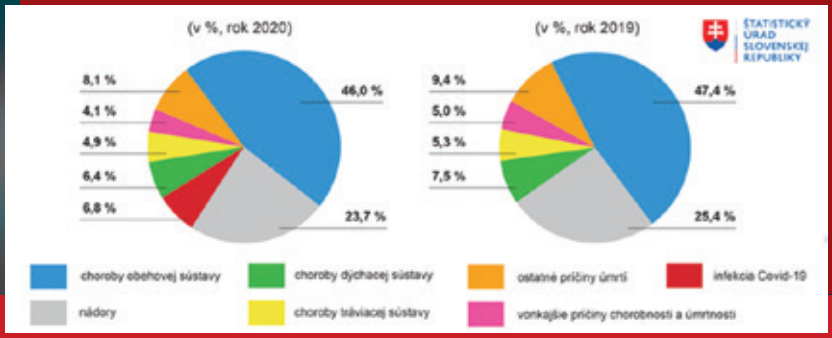
text_ Andrej Maťko
foto_ ingimage

NACHÁDZAME SA TERAZ UŽ V DRUHOM ROKU VÝNIMOČNÉHO STAVU PANDÉMIE. TO, O ČOM SME SI MYSLELI, ŽE BUDE KRÁTKE VYBOČENIE Z REALITY SA STÁVA "NOVOU NORMÁLNOSŤOU". MALI SME PREDSTAVU, ŽE AK ZATNEME ZUBY A PREJDEME CEZ NUTNÉ ZLO, LEN NA PÁR MESIACOV, TAK SA BUDEME MÔCŤ VRÁTIŤ K PREDOŠLÉMU ŽIVOTU. MÝLILI SME SA. AGITÁTORI, TO JEST NAŠI A NAMI VOLENÍ POLITICI (A TO NIELEN TÍ SLOVENSKÍ), VESELO PRIKAZUJÚ, ZAKAZUJÚ, POVOĽUJÚ, ŠIKANUJÚ, BEZ ROZUMU A VÍZIE. SÚ PLNÍ URAZENEJ JEŠITNOSTI ZA TO, ŽE ICH NÁROD NEPOSLÚCHA, ČO JE PODĽA NICH DÔVODOM STÁLE SA ZHORŠUJÚCICH "ŠTATISTÍK". A MOŽNO JE TO PRÁVE NAOPAK!

Ak by skutočne išlo politikom o zdravie svojho ľudu, tak by si pozreli štatistiku WHO o dôvodoch úmrtí vo svete. **Tam by zistili, že nie chrípka alebo smrteľné vírusy kosia ľudstvo, ale sú to v prvom rade civilizačné ochorenia, ktoré majú na svedomí presne 80 % všetkých úmrtí. A to už za niekoľko posledných desaťročí.** Slovensko perfektne zapadá do týchto čísiel. V roku 2020 zomrelo podľa štatistického úradu SR na srdcovocievne choroby 46 %, na rakovinu 23 %, na choroby dýchacej sústavy 6,4 % a choroby tráviaceho traktu 4,9 % ľudí. Všetko sú to choroby zapríčinené prílišnou konzumáciou cukru, mäsových výrobkov, fajčením, zlou črevnou mikroflórou spôsobenou antibiotikami v strave a nedostatkom vlákniny. Ani tisíce vedecký štúdií, varovania odborníkov a ani 80 % mŕtvych nedokázali vyvolať cielenejšiu aktivitu politikov v tomto smere a už vôbec nie pozitívnu zmenu v stravovacích návykoch väčšiny obyvateľstva. **Obezita je už roky "pandémia číslo 1"** skoro vo všetkých krajinách, aj v tých chudobnejších. Keby zakázali cukor a bielu múku, junk food, jedovaté chemikálie pridávané do jedla, nezdravé stužené tuky, zakázali používanie jedov v poľnohospodárstve a antibiotík v živočíšnej výrobe, tak by sa to určite odrazilo pozitívne aj v globálnych štatistikách chorôb aj úmrtí. Na porovnanie: v roku 2020 zomrelo na alebo s Covidom 6,8 % Slovákov a toto ochorenie má v porovnaní s inými stále stopercentnú mediálnu pozornosť. Od ostatných chorôb "ubral k sebe" v priemere 1 % úmrtí, ako vidieť v tabuľke.

PRÍČINY ÚMRTÍ V SR

Zdroj: https://slovak.statistics.sk



Citujem štatistický úrad:
"Fakty o počtoch zomretých potvrdili na Slovensku 59 tisíc zomretých, čo je nárast o 10 % v porovnaní s priemerom za predchádzajúcich päť rokov. Nadúmrtnosť tak predstavovala vlani 5 565 osôb oproti predošlým piatim rokom. Celkovo teda úmrtia, kde bol koronavírus hlavnou príčinou, pokrývajú 72 % nadúmrtnosti, zvyšok sú iné príčiny."
72 % podiel covidových nadúmrtí z celkového počtu 5 565 ľudí, je 4 007 úmrtí, čo predstavuje pri celkovom obyvateľstve Slovenska 5,45 milióna presne 0,7 promile alebo 0,07 %. 1.558 bezcovidových nadúmrtí ide na vrub čoho? Na vrub "prísnych" hygienických a bezpečnostných opatrení vlády? Alebo chaosu spôsobeného opatreniami v zdravotníctve? Od testovaním preťažených zdravotníkov, po v apríli 2020 vyprázdnené poschodia pre pacientov Covidu prvej vlny, ktorí sa avšak nedostavili. Presné čísla počtu samovrážd, kvôli strate viery a nádeje nepoznáme. Počty zruinovaných existencií rodín a vzťahov takisto nie. Nezverejňujú ich každý deň médiá, nekomentujú ich "ustarostení" politici, hygienici, virológovia ani epidemiológovia. **Odborníci, ktorí desaťročia bez povšimnutia sedeli v svojich laboratóriách výskumných ústavov, sú dnes nielen mediálnymi hviezdami, ale aj tými, ktorí udávajú smer zákazov a reštrikcií.**
Švédsko, ktoré malo veľmi mierne opatrenia (založené skôr na dobrovoľnosti, bez lockdownov a zatvárania škôl, ako aj bez kriminalizovania nedodržiavania opatrení a ukladania trestov a pokút), eviduje na 1 milión obyvateľov 1 330 úmrtí na Covid. Slovensko má k dnešnému dňu 1 808 úmrtí na 1 milión (stav k 1. 4. 2021). O čom hovorí toto číslo? Čím menej opatrení... tým menej úmrtí. Tabuľku vedie z väčších krajín Česko s 2 496 úmrtiami na 1 milión obyvateľov, nasledované Maďarskom s 2v047 úmrtiami. Obe krajiny so super akčnými premiérmi a tvrdými lockdownami, vrátane zatvorenia hraníc.

Zdroj: https://www.worldometers.info/coronavirus/#countries

PRÁVO SLOBODNE OCHORIEŤ AJ ZOMRIEŤ

Európsky parlament nebol po desaťročia schopný dohodnúť sa na označovaní nezdravých potravín tzv. "semaforom zdravia". Krajiny sveta neboli schopné sa dohodnúť na zastavení devastácie našej matky zeme. Na znížení produkcie plastov. Na pravidlách zdaňovania finančných špekulantov a nadnárodných korporácií, ktoré zarábajú najviac, ale neplatia skoro žiadne dane. Kde sa stratili Fridays for Future? A všetky predošlé výzvy a problémy ľudstva, konflikty, vojny kvôli vode a zdrojom? A hľa, na celosvetovom testovaní aj očkovaní sa dohodli všetci politici šmahom ruky, akoby boli telepaticky ovládaní z jednej centrály.
A keď zástancovia zdravia desaťročia poukazovali na nutnosť zavedenia vyššieho zdanenia nezdravých potravín, alebo povinného zníženia používania nezdravých súčastí a éčiek v potravinách, ako aj zákaz používania jedov a liekov v živočíšnej a rastlinnej výrobe, dostali od lobistami nabrífovaných politikov a členov parlamentov odpoveď: **"každý občan sa má aj môže slobodne rozhodnúť, či si chce zdravie ničiť nezdravými potravinami, alebo fajčením a nadmerným pitím alkoholu alebo jednoducho tým, že sa prejedá a vôbec sa nehýbe". Takže každý, kto nežije zdravo, má právo ochorieť aj zomrieť.** Ale človek, ktorý by potenciálne mohol dostať chorobu Covid, musí byť chránený autoritami, toto sa nesmie stať. Pretože od toho sa vyvíja ostro sledovaná štatistika, ktorá ukazuje schopnosť alebo neschopnosť vládcov vysporiadať sa s touto "pandémiou". Hm.

Každý slobodný človek má právo ochorieť aj zomrieť. A žiadna štátna moc ho nemôže dať do domáceho väzenia na rok, alebo navždy iba preto, aby ho "uchránila" pred práve touto a iba touto jednou chorobou.

Čo tak známka pre politika udeľovaná ročne podľa zdravotného stavu obyvateľstva? Podľa lch pocitu šťastia a naplnenosti životom?
Späť k realite. Nikto sa nesmie nakaziť, a preto deti sedia už viac menej rok doma. Dospelí môžu chodiť do práce iba v nevyhnutnom prípade, inak majú pracovať z domu. Zábava a voľný čas sú úplne pasé. A v žiadnom prípade sa nesmie na toto ochorenie zomrieť, nech to stojí čo to stojí. Keby boli prostriedky, vyhadzované za testovanie a očkovanie, použité na prevenciu civilizačných ochorení, alebo na lepšie vybavenie nemocníc a ambulancií, tak by sa v štatistike úmrtností časom odrazili nie vo veľkosti plus 0,7 promile, ale v mínusových percentách s jednou alebo dvoma ciframi.
A hlavne, aká je cena "ochrany štátu pred nakazením" pre občana? Neplatí príliš vysokú daň za túto ochranu? Nemali by sme mať právo (rovnako ako pri fajčení a nezdravom stravovaní) sa slobodne rozhodnúť, že necháme náš imunitný systém popasovať sa s novou mutáciou chrípkového vírusu? Prípadne aj si prejsť chorobou a získať imunitu vlastnými protilátkami? Bez pomoci farmaceutického priemyslu a štátu? Každý pozná vtip, že keď máte chrípku, idete k lekárovi a dáte si lieky, tak bude trvať 7 dní. Ak nepôjdete k lekárovi, tak bude trvať jeden týždeň ☺. Na chrípku už desaťročia neexistujú efektívne lieky. Treba ju proste vyležať. A pôjdem s touto úvahou ešte ďalej. Každý občan by mal mať právo zomrieť nielen na srdcovocievne choroby a na rakovinu, ale aj na Covid. Ak ochrana človeka pred pandémiou má znamenať život v neslobode, tak smrť je určite lepšie riešenie.

Čím viac sa testuje, čím viac sú ľudia zastrašovaní, čím viac sa im berie nádej, čim viac sú uzatváraní v deprimujúcej samote a beznádeji, tým horšie sú štatistiky.

PRVÍ BUDÚ POSLEDNÍ – KAM SME SA DOSTALI?

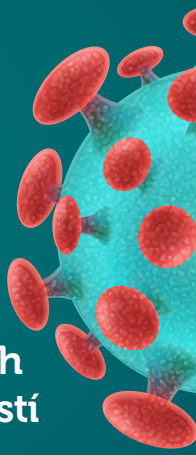
Výnimočný stav, ktorý je ukotvený v ústave pre prípad vojny alebo prírodnej katastrofy sa, len tak mimochodom, predlžuje vždy na ďalšie obdobie. Prečo? Pretože máme pandémiu. Čo je to pandémia? Je to chrípka, ktorá má možno vyššiu úmrtnosť a niekedy aj horší priebeh. Ale v niektorých prípadoch vlastne ani nevieme, že sme chorí. Iba vďaka pozitívnemu testu môžeme vôbec zistiť, že máme v sebe tento vírus a že sme potenciálne nebezpeční pre naše okolie.
Ale s čím to porovnávame? So španielskou chrípkou, na ktorú zomrelo 10 % infikovaných celkovo - 50 miliónov ľudí v rokoch 1918 – 1920? S ázijskou chrípkou v rokoch 1957 – 1959, ktorá mala 2 milióny obetí? Alebo s ruskou chrípkou z roku 1977, na ktorú zomrelo 700 tisíc detí a mladistvých do 23 rokov?
Naši politici, expresne preškolení na epidemiológov, na čele s premiérom, nám v apríli 2020 predstavili 4-stupňový plán uvoľňovania opatrení. Náš bývalý pán premiér sa už videl ovešaný medailami a svetovým uznaním, pretože vďaka svojej genialite dosiahol, že sa Slovensko ocitlo v prvej trojke najmenej infikovaných krajín spolu so Singapurom a Taiwanom, teda krajinami ktoré majú historické skúsenosti so SARSom, a ktoré v správny čas, zaviedli účinné opatrenia, a teda boli úplne oprávnene v rebríčku na prvých miestach. Lenže Slovensko sa tam dostalo viac-menej náhodou. Pretože nová chrípka jednoducho nestihla z Talianska doraziť na Slovensko pred jarou.
To v praxi znamená, že na Slovensku žiadna prvá vlna nebola. Zatvorením hraníc, blackoutom vládnych politikov a lockdownom ekonomiky sa zastavilo šírenie vírusu ešte predtým, než mal šancu premoriť aspoň časť obyvateľstva, ktoré by si pri prvých jarných lúčoch slnka zlepšilo imunitu vitamínom D3 a bolo by po chrípkovej sezóne. Obyvateľstvo bude najlepšie chránené aj pred ďalšími infekčnými chorobami ak sa premorí.
Určite si pamätáte na to, že vaše deti keď chodili do škôlky, boli non-stop choré, soplili, kašlali, raz jedno dieťa, raz druhé. Na striedačku. A potom to v nejakom momente prestalo. Čo sa stalo? Vybudovali si imunitu voči hlavným infekčným

chorobám a nielen to. Aj proti ich prípadným mutáciám. Mladý imunitný systém si jednoducho potrebuje imunitu vybudovať práve kontaktom s infekciou, vrátane tej teraz popularizovanej. Izoláciou však vytvárame len časovanú bombu... Naozaj si politici mysleli, že nejaké ich stupídne opatrenia zastavia "smrteľný vírus"? Lenže vírus si počkal. A nielen to. Ešte si aj dovolil, ako mu je to vlastné, zmutovať. A takzvaná druhá vlna, pred ktorou varovali virológovia a epidemiológovia celého sveta (áno, presne tí, ktorých vedecké inštitúty sa roky nachádzajú na výplatnej listine farmaceutických firiem, a ktorí posledných 20 rokov vyhlasovali pandémiu každý rok), dorazila v októbri na Slovensko ako "prvá vlna". Zrazu sme sa ocitli v štatistikách na prvých miestach z tej opačnej negatívnej strany. Zo zeleného pásma sme prešli do červeného a čierneho. Keď sme ešte pred rokom zakazovali cudzincom vstup na Slovensko, aby nás nenakazili, tak teraz to, naopak, zaviedli ostatné krajiny voči nám. To, že by politici nemali čas sa na ďalšiu vlnu pripraviť, sa dá ťažko ospravedlniť alebo pochopiť. Mali čas a mali aj vedecké a štatistické dáta z celého sveta. Ústup pandémie v lete si pripísali na vrub svojich zásluh, aj keď je každému jasné, že v lete chrípka vždy ustúpi, aby sa na jeseň zase vrátila. Teraz na tom nemali zásluhu politici, ale neposlušní, opatrenia nedodržiavajúci občania, ktorí si dovolili v lete oslavovať ilegálne svadby v okolitých krajinách, kde neboli obmedzenia na počet hostí.

PREČO V LETE ŠÍRENIE VÍRUSU VŽDY USTÚPI?

Pretože v lete **svieti u nás slnko pod vyšším uhlom ako 45 stupňov, a tým pádom dáva možnosti telu vytvárať vitamín D3**, ktorý potrebujeme, okrem iného, na koordinovanie našej imunitnej reakcie na prípadnú infekciu. (Koordinovanie je dôležité preto, že niekedy smrť nespôsobuje choroba samotná, ale práve neadekvátne silná reakcia imunitného systému, ktorá sa má rozbehnúť v správny čas, ale takisto sa aj zastaviť. Napríklad, na španielsku chrípku zomierali častokrát silní mladí jedinci práve kvôli extrémnej imunitnej odozve.) **Okrem toho sú ľudia v lete šťastnejší a veselší, čo takisto posilňuje imunitu**. A sú častejšie vonku na čerstvom vzduchu, ak im to samozrejme nezakážu noví kazatelia home officov, home schoolingov a home shoppingov. Vírus potrebuje tzv. virálnu nálož. A tá je zabezpečená práve v zime, keď sú ľudia v uzavretých priestoroch, kde sa nevetrá. Chrípka nemôže prežiť ani v teple, ani vo veľkom chlade. Potrebuje teploty okolo 12 – 15 stupňov. Žiadne opatrenia priebeh virálnej choroby pozitívne neovplyvnia. Permanentné testovanie neprinieslo absolútne nič, okrem obrovských výdajov na pochybné a nie celkom presné testy a ziskov pre firmy, ktoré ich vyrábajú.

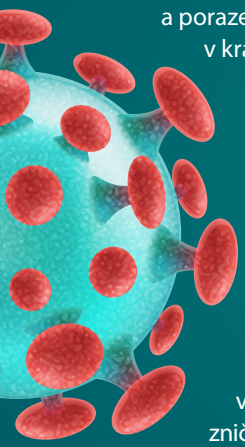
Pri hlbšom pohľade zistíme, že na pozadí hystérie Covid-19 prebieha celosvetovo obrovské prerozdelenie majetku od strednej vrstvy, ktorá bola za rok takmer zničená, do výrobných a veľkých obchodných spoločností a reťazcov.



TAK EŠTE PRITVRDÍME!

Všetkým opatreniam chýba zdravý rozum a sú neúčinné, čo dokazujú čísla nakazených aj úmrtí. Čím viac sa testuje, čím viac sú ľudia zastrašovaní, čím viac sa im berie nádej, čim viac sú uzatváraní v deprimujúcej samote a beznádeji, tým horšie sú štatistiky. A odpoveď politikov? Zmena stratégie? Omyl, ešte ďalšie pritvrdzovanie nezmyselností a znemožňovanie sociálnych kontaktov. Zákaz vychádzania od 20:00 do 01:00? Nevedel som že vírus útočí práve v noci. Zákaz chodiť na dovolenky? Čo bude ďalšie opatrenie, zákaz sa usmievať?

A zamestnanci automobiliek chodia každý deň veselo v preplnených autobusoch do práce. Aj v práci sú spolu, určite sa idú aj najesť do kantíny, kde sedia pri jednom stole. A keď niekto ochorie, zatvoria celú fabriku ako zatvorili školy a škôlky keď odhalili jedného pozitívneho? Prestaňme snívať. Výroba musí pokračovať. V nej neplatia pravidlá ako pri kultúre, športe a zábave. Pri ozajstnom, a nie vyberanom (podľa preferencií big business) lockdowne celého priemyslu vrátane obchodu, by sa systém zrútil do pol roka.
Ale to by manipulátori už nemali čo manipulovať. Viete si predstaviť vypnutie internetu alebo elektriny? Povedzme na tri mesiace? Nech každý, vrátane politikov, ktorí zapínajú a vypínajú krajiny, zažije to isté. Skončil by dvojaký meter opatrení. S končilo by diferencovanie odvetví na víťazov a porazených pandémiou, že jeden je v krachu a druhý v nebývalom zisku.



JE NIEKTO, KTO PROFITUJE Z PANDÉMIE?

Kto má z celej situácie okolo pandémie výhodu? Zdanlivo nikto. No pri hlbšom pohľade zistíme, že na pozadí hystérie okolo Covid-19 prebieha celosvetovo obrovské prerozdelenie majetku od strednej vrstvy, ktorá bola za rok takmer zničená, do výrobných a veľkých obchodných spoločností a reťazcov.
Malé obchodíky sú už viac-menej rok zatvorené, ale veľké reťazce a e-shopy lámu rekordy v raste obratu. Automobilky a veľké farmaceutické firmy zvyšujú produkciu. **Na druhej strane stoja celé odvetvia pred krachom. A sú to odvetvia, ktoré nám náš život robia plnohodnotným. Kultúra, oddych, gastronómia, voľný čas, hudba, koncerty, divadlo, fitnes centrá, wellness a sauny, dovolenky...** Ľudia, čo bývajú na dedine, majú aspoň svoju záhradu na odreagovanie sa. Ale čo ľudia bývajúci v panelákoch? Im ostáva len alkohol a televízor, šíriaci ďalšie a ďalšie katastrofické správy.
Vláda koná, akoby nemyslela na to, čo bude zajtra. S ľahkosťou zruinovala celé odvetvia maloobchodu, s oneskorením roka dáva nepostačujúcu štátnu pomoc – teda aspoň tým, ktorí neprepadli cez deravo nastavenú sieť. Ale ľudia potrebujú viac, potrebujú vidieť ako bude vyzerať ich život po pandémii. Aj deti potrebujú vidieť víziu. Čo sa stane s ich študijnými návykmi a sociálnymi kontaktmi? Aká generácia vyrastie zo študentov, ktorým darovali maturitu? Ako bude vyzerať ich uplatnenie v práci a aké budú partnerstvá týchto dospievajúcich ľudí? Naučia sa znova stretávať a socializovať? Alebo zostanú zavesení online a uspokoja sa s povrchnými vzťahmi cez čet?

OČKOVANIE JE SLOBODA?

Pani prezidentka a ďalšie celebrity propagovali slogan: „očkovanie je sloboda“. Aj keď som osobne proti očkovaniu proti chrípke (ktoré ešte nikdy poriadne nefungovalo práve preto, že vírusy stále mutujú a kým je vakcína na trhu už sú tu nové víry), každý by mal mať právo slobodne sa rozhodnúť pre alebo proti. Mal by mať aj právo informovať sa o výhodách a rizikách vakcín. Je nefér, ak sa spoločenský naratív v tejto téme posúva do extrémnej polohy: **„kto sa nezaočkuje, je nezodpovedný a predstavuje riziko pre našu spoločnosť.“**
Je nefér, ak dostávame zo všetkých oficiálnych kanálov len jednu pravdu a šialenú propagáciu celoplošného očkovania, z ktorej majú výhodu iba výrobcovia a distribútori vakcín.
Sú vakcíny naozaj prospešné? Aký je ich dopad na zdravie človeka z dlhodobého hľadiska? Vieme to? Existujú štúdie s viacročným sledovaním očkovaných? Sú bezpečné aj pre zraniteľné skupiny obyvateľstva? Naozaj nás ochránia pred vírusom a jeho nevypočítateľnými mutáciami? Bude stačiť jedna, dve vakcíny ročne, alebo dve každú chrípkovú sezónu to jest štyri ročne? A to každý rok?
Ukazuje sa že veľa ľudí má po očkovaní príznaky akoby mali chorobu. Hovoria, že mladým a silným to neublíži. Ale tým neublíži ani chrípka. Pri rizikových skupinách sa črtá veľmi nebezpečný priebeh po vakcinácii. Takže pre tých, ktorých sme mali najviac chrániť a kvôli ktorým boli zdraví ľudia uzatváraní doma, očkovanie nie je riešením ale nebezpečenstvom? Tak načo sa potom celé toto divadlo robilo a robí? Nie sme náhodou už v štádiu premorenia aj bez očkovania na pôvodný vírus Covidu z roku 2019?

Ukázalo sa, že strach a vírus je silnejšia zbraň ako ktorákoľvek iná a tiež, že tradičné zbrane hromadného ničenia sú dnes vlastne celkom zbytočné.

A je vakcína skutočne cestou k slobode? Omyl! Najnovšie nariadenia hovoria o tom, že ani očkovanie, ani prekonané ochorenie Covid-19 nikomu nezabezpečujú návrat k normálnemu životu. Aj po očkovaní môže človek znova ochorieť, rovnako ako po prekonaní ochorenia.

QUO VADIS? KDE JE VÍZIA?

Samozrejme, je tu jar, ľudia pôjdu aj napriek zákazom zase von, budú sa stretávať, budú opekať, budú sa socializovať, čísla budú výborné, politici sa opäť budú potľapkávať po ramenách, ako perfektne zmanažovali krízu. A v októbri príde zase repete. Ako písal Karol Marx: **"História sa niekedy opakuje. To, čo je prvý krát tragédia, sa pri opakovaní javí ako fraška."**
Vizionári mali za posledných 250 rokov víziu urobiť tento svet lepším, zdravším a spravodlivejším. Aj keď to často skončilo krviprelievaním, ako vo Veľkej francúzskej revolúcii 1789 alebo v Októbrovej revolúcii 1917, konali v nich študovaní idealisti a ich počiatočný zámer bol absolútne pozitívny pre väčšinu ľudí.
Čo je dnešná vízia Billa Gatesa?
Preočkovať celý svet na všetky choroby?
Nemôže byť náhoda, že všetci propagátori zdravého spôsobu života sú zhrození a alarmujú, akým nesprávnym smerom sa uberá svet. Namiesto posilňovania zdravia a imunity sú ľudia zatváraní doma a izolovaní pred úplne normálnym stykom s okolitým svetom vrátane baktérií, vírusov a húb.
Vízia byť na doživotie iba doma a v práci?

Ľudia sú unavení. Ľudia neveria politikom. Neveria im, že vedia čo robia, že vedú krajinu smerom k nejakej lepšej budúcnosti. Že majú jasnú víziu, že toto celé raz skončí. Že sa budeme môcť znova slobodne nadýchnuť bez náhubku, budeme znova vidieť úsmevy na tvárach nezahalených ľudí, že budeme môcť znovu navštíviť babku či dedka, že pôjdeme na koncert, do divadla, do baru, na svadbu, že budeme tancovať a smiať sa vo veľkej spoločnosti, že budeme znovu bezstarostne cestovať po celom svete...
Ľudia sú skeptickí pretože slová predstaviteľov krajín sú nepresvedčivé. Konšpiračné teórie nikdy neboli tak populárne ako práve dnes. Prečo asi?
Nikdy predtým sa nikomu nepodarilo ovládnuť celý svet a položiť ho na kolená. Ukázalo sa, že strach a zastrašovanie sú najsilnejšie zbrane.
Sú to súčasné zbrane hromadného ničenia. Ak by sme boli napríklad v počítačovej hre a úspešne prešli cez level jedna s náhubkom a izoláciou až po očkovanie, ako by vyzeral level dva?
Zákaz voľného pohybu pre neočkovaných? A level tri? Zákaz vychádzať z domu pre nečipovaných?
Alebo... by sme mohli jednoducho prestať hrať túto hru? Veď hra sa nedá hrať bez hráčov!

KDE JE SVETLO NA KONCI TUNELA?

Svetlo na konci tunela je iba v nás samých, v našej vôli žiť ako my chceme žiť, v sile nášho ducha, v našej túžbe po slobode, v schopnosti rozlišovať zlé a dobré a rozhodovať sa za seba. Sú hodnoty, ktoré si ako ľudstvo už nenecháme vziať. A sloboda je jedna z nich. O ňu sa práve teraz musíme biť a nasledujúce obdobie rozhodne nielen o tom, ako slobodne budeme žiť my, ale aj o tom, čo čaká ďalšie generácie. V súdnictve je pojem trikrát a dosť. Naši politici už stokrát dokázali svoju neschopnosť. To stačilo. Dozrel čas na výraznú zmenu.

Masky na tvári, pravidelné testovanie a cestné kontroly slúžia na to, aby sme ani na chvíľu nezabudli, že je tu pandémia.

Aby sme náhodou nezačali zase normálne žiť!

Ročný HOROSKOP 2021

text_ Ján Ivan



BARAN

21. 3. – 19. 4.

PRÁCA

Priaznivý čas na rozšírenie vášho podnikania, získanie nových príležitostí, alebo na využitie zákonov na svoju ochranu či vo svoj prospech nastal v čase novu okolo 12. apríla a nejaký čas ešte potrvá. Mars v priaznivom spojení s Jupiterom vám dodáva guráž podniknúť nové cesty alebo vám poskytne nové kontakty ako rozšíriť svoj vplyv alebo uspieť. Mars v nepriaznivom spojení s Neptúnon – pánom klamu a ilúzií –vás pokúša veci zľahčovať alebo obchádzať. V tomto smere buďte opatrní a obozretní. V máji budete pravdepodobne vtiahnutí do domácich prác. Rekonštrukcie a inovácie v domácnosti alebo okolo domu môžu byť u vás témy číslo jeden. V septembri môžu nastať veľmi nejasné okolnosti ohľadom zamestnania alebo pracovných aktivít.

LÁSKA

Koncom mája budete vo vzťahu prežívať „ponorku". Medzi vami a partnerom nastáva nejasná komunikácia, máte na seba nezdravé nároky a jeden z vás má tendenciu zo vzťahu utekať. V júli môžete nadviazať veľmi intenzívne ľúbostné puto, ktoré môže narušiť vaše existujúce priateľské vzťahy v nejakej skupine a zároveň vás môže vystaviť výraznej finančnej strate. Október je dobrý mesiac pre nadväzovanie dlhodobých priateľských partnerstiev.

PENIAZE

Na peniaze buďte zvlášť opatrní začiatkom mája. Hrozia vám nečakane náhle výdavky alebo straty. Po nove, okolo 12. Mája, si môžete dovoliť opäť investovať alebo na krátku dobu zariskovať, ale už v júni sa môžu objaviť problémy vo výške výrazného dlhu (napr. nedoplatky, dane, pôžičky, dlžoby). V tomto čase môžu nastať aj nedorozumenia so súrodencami alebo rodinnými príslušníkmi ohľadom nejakej pozostalosti alebo dedičstva. Až do konca roka sa snažte zostať v šetriacom režime. Môžu nastať nečakané výdavky alebo investície.

ZDRAVIE

V apríli si dávajte väčší pozor na ochorenia dýchacích ciest. Vírusové alebo baktériové nákazy sú v plnom prúde a vaša nepozornosť vám môže znepríjemniť nie jeden plán. Na úrazy a nehody buďte opatrní v poslednej tretine júna a v prvej tretine júla. Nebezpečenstvo respiračných chorôb opäť nastáva v poslednej tretine augusta a pretrváva až do 15. septembra.



BÝK

20. 4. – 20. 5.

PRÁCA

Tento a nasledujúci rok vám pripravuje výrazné zmeny v pracovnej oblasti. To sa týka hlavne tých, ktorý pracujú na vedúcich pozíciách. Od polovice augusta do novembra nastávajú na prácu veľmi dobré podmienky. Koncom septembra a celý október budete mať veľa vyčerpávajúcej práce. Niektorých čakajú zmeny. Buď sa zlepšia vaše pracovné podmienky, alebo si nájdete novú prácu. Vaše pracovné tempo sa bude výrazne líšiť od toho z predchádzajúcich rokov. Budete vystavení veľmi nepravidelnému pracovnému tlaku striedavo s neočakávaným výpadkom pracovných povinností.

LÁSKA

Počas celého roka prežívate opakujúce sa a dramatizujúce situácie vo vzťahoch, ako osobných tak profesionálnych. Do 14. apríla čas praje diskrétnej alebo skrývanej láske. Potom nastane skúška s jej odhalením alebo priznaním. Pre nezadaných – čas od 21. apríla praje novým známostiam, láske aj keď za trochu dramatických okolností. November pripravuje veľmi ostré až vyhrotené záležitosti v partnerských a ľúbostných vzťahoch. Tie môžu zasiahnuť až do pracovnej sféry (pozor na škandály).

PENIAZE

Začiatok mája môže pre vás znamenať finančné výdaje kvôli právnikovi, exekúcii alebo súdom. Pre mužov – veľké výdaje kvôli partnerkám. Od 10. mája sa finančná situácia zlepší alebo stabilizuje. Toto obdobie je tiež vhodný čas požiadať o finančný pomoc starších priateľov. Ale v júni buďte v záležitostiach nákupu a investícii veľmi opatrní. Rovnako august vás dokáže nepríjemne prekvapiť kvôli výdajom na rodinu, deti alebo domácnosť. Október vám prináša priazeň v podobe odmien, nefinančných benefitov, alebo výhodných úrokových sadzieb. Neváhajte a využite tento čas.

ZDRAVIE

November bude pre váš organizmus záťažovým obdobím. Tento čas budete vystavení najväčšiemu tlaku zo strany verejnosti alebo svojich partnerov, čo sa môže výrazne podpísať na vašej zdravotnej kondícii.



BLÍŽENCI

21. 5. – 20. 6.

PRÁCA

Tento rok vám mimoriadne praje v stretávaní a poznávaní ľudí, ktorí budú pre vás mimoriadnym prínosom. Jún vám dá príležitosť ujasniť si, ako alebo akú prácu chcete vykonávať. Veľmi úzko sa to viaže na vaše rozhodnutie, aký životný štýl chcete žiť. Takmer celý mesiac máte čas na rozhodnutie. V septembri objavíte alebo získate vášeň pre prácu. Budete síce pociťovať veľký rozdiel medzi financiami a pracovným uspokojením, ale to poznanie vám bude stáť zato.

LÁSKA

Príležitosť na lásku nastáva už v apríli. Ste odvážni, trúfalí, a preto nadväzujte nové priateľstvá, alebo obnovujte staronové. V máji ste mimoriadne atraktívny pre svoje okolie. Je pravdepodobné, že nadviažete vzťah s partnerom/partnerkou s väčším vekovým rozdielom. Veľmi dobre nadväzujete vzťahy medzi mladými, ale aj medzi výrazne staršími ľuďmi. Dobrý čas na lásku nastáva v auguste. Dokážete si nájsť tzv. osudovú lásku. To znamená, že môžete nájsť partnera, ktorý vám bude vyhovovať ako na duchovnej tak na fyzickej úrovni. Október vám bude priať v partnerských veciach na celej čiare. Môžete stretnúť dlhodobého partnera s ktorým si budete rozumieť aj na mentálnej alebo duchovnej úrovni.

PENIAZE

Máj vyžaduje väčšie investície do domácnosti, do domu alebo do iného vášho súkromného vlastníctva. Nečakane alebo náhodne dostávate podporu aj od svojich priateľov. V tomto čase tiež môžete uskutočniť nejaký zo svojich plánov. Jasné a konkrétne myšlienky nachádzajú podporu aj u vašich nadriadených, alebo dokonca v medzinárodných inštitúciách. Disponujete výraznou charizmou, vtipom a optimizmom. Týmto prístupom si získate podporu u vysokopostavených a dobre situovaných ľudí. Jún je veľmi priaznivý na nečakané alebo prekvapivé finančné prínosy v súvislosti s priateľmi.

ZDRAVIE

V apríli disponujete pomerne dobrou vitalitou. Máte schopnosť začínať nové veci, a preto sa neobávajte ničoho čo vás napadne. V novembri ale môžete pociťovať isté fyzické ťažkosti. Tie pramenia s prílišnej horlivosti a nešetrnosti. Máte tendenciu tlačiť na pílu, všímať si iba materiálne záležitosti a neprihliadať na svoj vnútorný život.



RAK

21. 6. – 22. 7.

PRÁCA

Priateľský kolektív v zamestnaní bude si prechádza skúškou celé dva roky. Váš priateľský pracovný kolektív bude rozdelený na dva tábory. Jedni obhajujú postoj slobody svojho názoru, druhí budú pod strachom finančnej ujmy hlásiť opačný názor. Minulé krivdy alebo nevysvetlené záležitosti robia problém v akejkoľvek komunikácii, na povrch vystupujú isté nespravodlivosti spáchané v minulosti.
Od mája vás ovládne istá vnútorná neistota, ktorej budete len ťažko odolávať a ktorá sa prenesie aj na priateľské vzťahy, na ktorí môže mať devastačné účinky. Snažte sa udržať si nadhľad a nájdite si ventil v nejakej fyzickej aktivite (šport, manuálna práca a pod.).
Dobré vyhliadky na zmenu pracovného zaradenia alebo novú prácu nastávajú v októbri.

LÁSKA

Od mája nabehnete na lepšiu náladu a aj vo svojom okolí vzbudzujete lepšie sympatie, aj keď k tomu nedávate nijaké dôvody. Ak máte záujem niekoho zaujať, stihnite to do 20. júna. Len to nepreháňajte. Máte tendenciu vystupovať príliš idealisticky a pre iných pôsobíte neprimerane, a teda nedôveryhodne.
Ďalšie vhodné obdobie na lásku nastupuje od 10. septembra. Spočiatku to prebieha veľmi dynamicky a nedôveryhodne, ale koncom mesiaca môžete prežívať veľmi romantický príbeh.
November je mesiac plný osobných nárokov, nesplnených vášní, a teda veľkej nespokojnosti. Nedovoľte aby „hviezdy úradovali“. Máte tendenciu míňať viac na svoje záľuby a lásky.

PENIAZE

Od júla nastupujú na scénu finančné záležitosti. Ak ste podnikavý typ a viete ovplyvniť svoje financie, s odvahou môžete pôsobiť na druhých. V auguste sa vyvarujte náhlym a neočakávaným výdajom, radšej voľte úsporný režim. Pravdepodobne sa aj tak nevyhnete nejakým nutným výdajom, takže si zbytočne nerobte ďalšie výdaje. Je možné, že priatelia Vás budú žiadať o istú finančnú pomoc.

ZDRAVIE

Zdravotné problémy vás najviac potrápia v decembri, skúste tomu zabrániť preventívnymi prehliadkami a zlepšením životosprávy.



LEV

23. 7. – 22. 8.

PRÁCA

Už dlhodobejšie vám nie je dopriate „zahviezdiť v práci". Vyžadujete kontakt s ľuďmi, so širokým publikom, a vďaka spoločenskej a politickej situácii k tomu nie sú práve vhodné podmienky. V tomto období je dôležité nadväzovať dlhodobé a seriózne partnerstvá, ktoré vám dokážu pomôcť prekonať takéto obdobie. Pracovné prostredie vás irituje a máte len malú podporu vo vašom okolí. Zamerajte sa na odstraňovaní vašich nedostatkov, tak ako keď sa herec pripravuje na svoju rolu. Udržiavajte korektné vzťahy, tie sa vám neskôr vyplatia. V opačnom prípade budete pracovnú situáciu zvládať horšie.

LÁSKA

Tento rok vaše vzťahy môžu výrazne ovplyvniť vaše postavenie v povolaní. Ľudia s ktorými máte blízky vzťah vás berú vážnejšie než inokedy. Máte pritom tendenciu vystupovať excentricky a neprimerane. Mužom apríl prináša nové bližšie vzťahy so vzdelanými mladými ženami. Ženy vstupujú do bližšie vzťahu so svojimi priateľmi/kamarátmi zo školských čias alebo blízkeho susedstva. Zdá sa, že mesiac máj veľmi priaznivo pôsobí na intenzitu takéhoto vzťahu ale koniec mesiaca hrozí rozčarovaním alebo sklamaním. Od júla sa zvýši váš sexappeal a príťažlivosť pre okolie. Ste však trochu mimo kontroly, riskujete viac než je zdravé. Veľmi pekný čas na lásku nastáva aj v októbri.

PENIAZE

August prináša dobré vyhliadky pre finančné záležitosti. Obchodná objednávka alebo iná nečakaná finančná príležitosť nenechá na seba dlho čakať. Získate krátku príležitosť vystúpiť v televízii, rozhlase alebo na verejnosti. Prekvapíte svojimi schopnosťami.

ZDRAVIE

Od júna pocítite príliv životnej sily. Ale vaše životné sily budú po tento a ďalší rok intenzívne skúšané. Udržiavajte striedmosť a rovnováhu psychických ako aj fyzických síl. Máte tendenciu prekračovať hranice, čo môže vyústiť do neuvážených krokov a privodiť zhoršenie zdravia. Pod drobnohľadom je nervová a obehová sústava.



PANNA

23. 8. – 22. 9.

PRÁCA

Od apríla zažívate v práci vysoké nasadenie. Opatrne na rôzne nedorozumenia z dôvodu unáhlenia alebo z toho, že vykonávate viac pracovných aktivít súčasne. Máte tendenciu viac špekulovať a preto nastáva vyššie riziko omylov, chýb a z toto pramenia mnohé nedorozumenia. Máj je vynikajúci na komunikáciu s autoritami, alebo s tými čo vám zadávajú prácu. Viete sa dohodnúť takmer na všetkom. Všeobecne pracovné prostredie a práca prechádza osudovými zmenami. Najbližšie dva roky si potrebujete vyprofilovať svoj obor, alebo si zvoliť v akom pracovnom tempe, prostredí a podmienkach chcete pracovať. Nastáva totiž čas rozumnej skromnosti.

LÁSKA

Už v júni môžete nadviazať pekný vzťah. Veľmi dobre sa darí partnerstvám s ľuďmi v zrelom veku. Každá nejasnosť sa totiž dá pekne vysvetliť. Mladí v tomto prípade ťahajú za kratší koniec, pretože rozum im zamestnávajú zveličené vízie, alebo ilúzie o danej osobe. V júli nastáva čas kedy sa môžu definitívne rozpadnúť staré priateľstvá alebo lásky, pretože to je nevyhnutné...Čas na vášnivú alebo krátkodobú lásku na pracovisku nastáva od polovice septembra. November tiež ponúka čas na lásku, alebo svoje hoby, ktoré v sebe spája rozum, vášeň a vôľu niečo dokázať.

PENIAZE

Apríl je pre Vás finančne prínosný. Zhmotnia sa vami plánované aktivity, ale rovnako vhodné obdobie nastáva aj pre nové finančné príležitosti. Najmä v súvislosti s podnikaním a manažovaním cudzích peňazí. V auguste a septembri nastáva vhodný čas vyčistiť stôl a budovať dlhodobo prospešné vzťahy a kontakty, ktoré majú finančný prínos. Október venujte na premyslenie svojej finančnej alebo obchodnej stratégie ako chcete fungovať na najbližších niekoľko rokov. Budete stretávať príležitosti, ktoré je vhodné si všímať.

ZDRAVIE

Koncom apríla si dávajte pozor na nehody a úrazy v zamestnaní a s tým spojené finančné náhrady. V júli buďte opäť opatrní. Máte prebytok energie a preto aj malá nepozornosť alebo nedbalosť vás môže vyjsť draho.



VÁHY

23. 9. – 22. 10.

PRÁCA

Všeobecne možno povedať, že ľudia narodení v znamení Váh prežívajú v tomto období neistú situáciu. Máj môže prinášať nervozitu vo vzťahu k nadriadeným a autoritám. Ale v tomto čase nastávajú aj väčšie príležitosti pre uplatnenie na pracovnom trhu alebo získanie lepších pracovných podmienok. Tento vplyv bude najsilnejší v júni. Pracovne sa vám bude dariť v júli. Ak máte nejaké aktivity, ktoré treba úspešne vykonať venujte im energiu práve v tomto čase. To sa týka najmä takých povolaní, kde sa vyžaduje empatia, umelecký náhľad alebo prejav. Vďaka vašej charizme a sympatii, ktorou si v tomto období – počas celého septembra – doslova podmaníte svoje okolie, dokonca aj tých, ktorí sú zväčša voči vám nepriateľsky naladení, získate nemálo dobrých kontaktov alebo stretnutí, ktoré vás inšpirujú do budúcna. Najmä kreatívne zameraných ľudí.

LÁSKA

Prvá polovica apríla prináša rýchle zoznámenia alebo tzv. preskočenie iskry. Pre ženy môžu byť zaujímaví muži, ktorí robia rozvozy, alebo sú v líderských pozíciách. Môžu to byť aj muži z vášho okolia. Máj bude priaznivý na dlhodobé lásky. V tomto čase vytvorené vzťahy budú mať dlhodobý význam do budúcnosti. V júli budete v týchto vzťahoch skúšaní. Objavia sa nové príležitosti a budete v pokušení „objavovať“ niečo nové. Pre nezadaných nastáva výborný čas na krátkodobé známosti. V auguste a septembri si môžete vďaka vášmu priateľskému vystupovaniu získať sympatie okolia. Október je ďalší mesiac, ktorý praje ľúbostným záležitostiam, najmä s cudzincami, alebo na akademickej pôde.

PENIAZE

Máj môže priniesť príjemné prekvapenia spojené s financiami. Opatrne si počínajte v septembri. To zvlášť platí pre tých, ktorí radi špekulujú alebo očakávajú krátkodobé zisky. Tento čas je náročný aj z hľadiska vyšších finančných nárokov vašich detí alebo vašich partnerov.

ZDRAVIE

Celý rok sa budete držať v relatívne dobrej kondícii. Najväčší prílev energie môžete očakávať nástupom jesene. Máte dostatok energie pre uskutočnenie vašich úmyslov. Ak chcete začať cvičiť, alebo sa zbaviť nejakých zlozvykov nastáva vhodný čas.



ŠKORPIÓN

23. 10. – 21. 11.

PRÁCA

V apríli a v máji sa zlepšujú pracovné podmienky alebo okolnosti ohľadom práce. Jún prináša nervozitu vo vzťahu s vašimi nadriadenými. V podobnom duchu bude pokračovať aj júl. Tento čas môže narušiť vašu domácu pohodu a existujúce partnerské spolužitie. August je priaznivý na otužovanie pracovného kolektívu.

LÁSKA

Tento aj ďalšie roky nastávajú významné zmeny v oblasti partnerských vzťahov. Vaše dlhodobé vzťahy prechádzajú radikálnymi zmenami. Mnohí z vás prežívajú ťažšie obdobie, hlavne ak partnerské vzťahy stoja na finančnom základe. Máj bude zaťažkávacou skúškou. Viac ako inokedy budete využívate rôzne formy zábavy, uvoľnenia čo bude olejom do ohňa existujúcim vzťahom. August praje priateľským aktivitám.

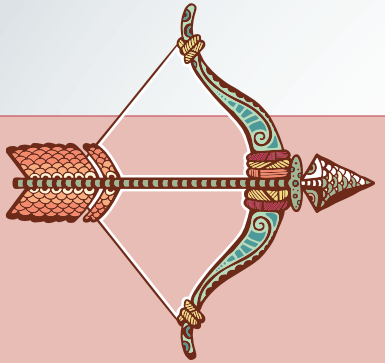
Z existujúcich alebo nových priateľstiev môžu vzniknúť nové partnerské vzťahy. November bude pre vás zvlášť priaznivý. Sršíte energiou a môžete zažiariť v ľúbostných záležitostiach, alebo pri rozširovaní kontaktov, ktoré majú priniesť hmatateľný výsledok.

PENIAZE

Tento rok bude ťažší ohľadom domácich financií. Potrebujete si vytvárať dlhodobé rezervy, ale nekonajte nárazovo alebo špekulatívne. Od mája do augusta budete v pokušení investovať svoje financie do marketingovo výnosných obchodov. Nepodliehajte však lákavej reklame. Toto obdobie praje vašim osobným záľubám a projektom. V prípade, že zamýšľate spustiť vlastné podnikanie, nastáva dobrý čas premyslieť si dané veci. Ešte lepšie obdobie nastane nástupom budúceho roka. Tí, ktorí k tomu majú dispozície, môžu skúsiť šťastie v hre. Október je zvlášť priaznivý na peniaze. Ste neobvykle diplomatickí a ústretoví. Vďaka tomuto vplyvu dokážete urovnať spory, alebo nezhody a profitovať z toho.

ZDRAVIE

V apríli pracujte na svojej vitalite. Navštevujte prírodu, športujte, alebo si niekam vyrazte za čerstvým vzduchom. Ďalší príliv životných síl môže nastať v polovici júna. Buďte však opatrní na prepínanie vlastných síl a nadšenie pre pohyb si radšej dávkujte. Vaša povestná odhodlanosť dotiahnuť veci až na dno svojich síl sa vám nemusí vyplatiť.



STRELEC

22. 11. – 21. 12.

PRÁCA

Už dlhodobo pracujete na stabilizácii vášho profesijného zaradenia. Máj by mal vniesť viac svetla do vašej dilemy. Všetko však závisí od vašich schopností vyjadriť, čo presne chcete. Nespoliehajte sa na vaše doterajšie skúsenosti alebo istoty. Ste obdarení vysokou adaptabilitou a tento čas má preveriť túto schopnosť. V auguste získate príležitosť potvrdiť túto schopnosť. Prichádzajú správne pracovné príležitosti dokázať svojim nadriadeným alebo sebe, že viete chytiť novú príležitosť a uspieť. Bude to síce v rozpore s Vaším doterajším komfortným životom, ale verte si. Potrebujete dokázať vaše slová skutkami. Prísľuby a sľuby treba plniť. V septembri vytvárajte nové spojenectvá, ktoré budú dôležité pre vašu budúcnosť.

LÁSKA

Apríl pre vás pripravil príležitosť nájsť trvalú známosť. Vaša nestálosť však môže túto príležitosť pokaziť. Na najbližšie dva roky si potrebujete osvojiť spôsob ako si udržať vzťah. Je to osudovo dôležité. Dokážte sebe aj iným, že dokážete byť dôveryhodným partnerom. Kroťte svoju prchkosť a záležitosti sa môžu vyvinúť vo váš prospech. Aj v máji a v júni budete mať príležitosť presvedčiť partnera, že vám stojí zato. Ak máte chuť zo svojich známostí vytvoriť dlhodobé partnerstvá neváhajte. August vám tomu dám veľa príležitostí. V októbri nastáva krásny čas presvedčiť vaše okolie o svojich úmysloch, vaše okolie vás totiž berie veľmi vážne.

PENIAZE

V júli si vysporiadajte staré záväzky a nezabúdajte splácať svoje dlhy. August predstavuje príležitosť prejaviť zo seba to najlepšie. Disponujete výraznou mentálnou silou. Myslí vám to, ste pohotoví a nachádzate inovatívne riešenia. Nastáva vynikajúci čas zúročiť svoje schopnosti. Ak máte nejaké nedoriešené finančné záležitosti, urobte tak v novembri. Čo dáte, to aj dostanete.

ZDRAVIE

Nielen tento rok dbajte na vaše zdravie. Nevytvárajte okolo seba bublinu a pozerajte sa na záležitosti z dvoch strán. Záležitosti zdravia predstavujú zdravú rovnováhu medzi správnym mentálnym nastavením a zdravotnou hygienou. Fanatický postoj vám totiž škodí viac ako si myslíte.



KOZOROŽEC

22. 12. – 19. 1.

PRÁCA

Od 10. mája sa vám buď polepší v existujúcej práci alebo uspejete pri uchádzaní sa o inú. Je to vhodný čas na vyjednávanie alebo diskusiu so staršími osobami alebo autoritami. Vaše nápady a myšlienky budú mať praktický prínos a pre vás finančný profit. Od polovice augusta pokračujú veľmi dobre vyhliadky v povolaní. Veľmi nápomocná vám bude ženská energia. Ak máte akékoľvek spory alebo nedorozumenia oslovte ženu, ktorej dôverujete ako arbitra v danej veci. Ak ste máte nejaké nápady alebo zlepšenia, ktoré sa ešte neujali skúste čas od 20. septembra. Zapojte do vášho nadšenia aj ostatných a uvidíte, ako veci pôjdu hladko.

LÁSKA

Od 15. apríla nastáva veľmi vhodná doba na lásku a nové známosti. AJ keď to vyzerá, že vo vzťahu bude prevládať trucovitosť alebo vzťahovačnosť. V existujúcom vzťahu nastávajú pekné časy od júna. Tento čas je vhodné využiť aj na rozvíjanie nových obchodných partnerstiev. August a september sú vhodné na nové známosti v povolaní. November a december vám prinesie aj osobnú sympatiu a tento čas je možné využiť pre vaše záujmy, alebo získať partnerskú výhodu.

PENIAZE

Peniaze sú pre vás tento aj budúci rok témou číslo jedna. Vynakladáte veľké úsilie udržať si doteraz dosiahnuté. Veľa finančných prostriedkov vás budú stáť vaše deti, lásky alebo koníčky. V týchto oblastiach sa pripravte na náhle a neočakávané výdaje, resp. investície. Môžu nastať priam osudové zvraty. Júl prináša ideálne obdobie pre uzatvorenie mimoriadne výhodného kontraktu alebo zmluvy, ktorá výrazne pozitívne môže ovplyvniť vašu nielen pracovnú budúcnosť. Niečo staré končí a nové začína. Október je dobrý mesiac na prílev financií.

ZDRAVIE

V júli si dávajte pozor na zranenia alebo nehody. Zbytočne netlačte na pílu, aby ste nevyvolali nepriaznivú situáciu. August vám tiež nie je priaznivo naklonený, čo sa táka zdravia. V tomto období je vhodné zachovávať disciplínu a striedmy spôsob života, pretože máte tendenciu a príležitosti prežívať veci naplno a bez zábran.



VODNÁR

20. 1. – 18. 2.

PRÁCA

Tento rok ste najviac závislí od vonkajších ekonomicko – politických udalostí. Má to vo vás podnietiť kreativitu. Jún môže priniesť neprehľadnú situáciu v zamestnaní. Nechajte veci odznieť a neriešte hneď všetko horúcou hlavou. Na príčine môže nejaká žena. Ak zapojíte svoj um a výrečnosť, dokážete z daných okolností vyťažiť zmeny k lepšiemu. V auguste uvažovať o vlastnom podnikaní, alebo zmene povolania. Nech vás neláka vidina rýchleho zisku, mnohí z vás budete v pokušení. Čas na radikálne zmeny v povolaní nastáva opäť v novembri.

LÁSKA

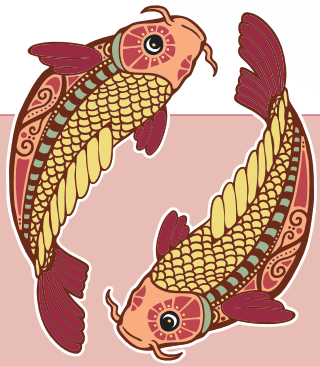
V apríli prostredníctvom svojho priateľa/ky stretnete novú lásku alebo známosť. V prípade, že ste vo vzťahu, objavíte niečo nové a obohacujúce. V máji tieto nové okolnosti získajú nový rozmer a vy môžete získať trvalý vzťah. Pripravte sa, že nové lásky nastávajú s väčším vekovým rozdielom. Nič v živote neostáva nemenné, a preto aj vy očakávajte veľmi intenzívne milostné strety, spory alebo rozchody od konca júna až do polovice Júla. Zvyšok roka už pôjde vami rozbehnutým tempom.

PENIAZE

Celý rok budete prechádzať náročným finančným obdobím. Starostlivo dbajte na všetky finančné zákonné záležitosti (dane, odvody, splátky). Ohlásia sa nečakané výdavky z minulosti. Mnohí vodnári budú riešiť svoje existenčné záležitosti s úvahou opustiť rodnú krajinu. Koniec apríla vo financiách bude ako na hojdačke. Možno očakávať prílev peňazí, ale aj ich odliv pre nekontrolovateľné nákupy, pre svoje záľuby a pre ženy. November bude finančne náročný pre turbulentné zmeny v spoločnosti a na trhu.

ZDRAVIE

V máji sa ozýva vaše zdravie. To je spôsobené najmä extrémnym postojom ku svojmu telu. Buď ste úzkostlivo starostliví, alebo naopak veľmi nedbanliví. Môžu vás potrápiť tráviace ťažkosti, nízky tlak, závrate a pod. Najkritickejšie obdobie nastáva koncom mája až do polovice júna. Ďalšia vlna prichádza od polovice júla do konca mesiaca.



RYBY

19. 2. – 20. 3.

PRÁCA

Jún a júl prajú zvýšenému záujmu vašich kolegýň alebo kolegov o vašu osobu na pracovisku. V tomto čase je vhodné udržiavať pracovné výkony v primeranom nasadení. Extrémne výkony sa môžu neblaho podpísať na vašom zdraví. Október je mesiac, kedy sa narodeným v znamení Rýb bude dariť. Nepodliehajte príliš vlastným víziám, pretože tie nie sú vždy smerodajné. Odosobnené vnímanie reality vám prinesie mnoho podnetných spôsobov alebo nápadov, ako napredovať a získať prospech.

LÁSKA

V máji sú muži zvlášť dobrodružní alebo vynaliezaví. Svojím neobvyklým správaním alebo novou aktivitou si získajú spontánnu pozornosť opačného pohlavia. Môžu tak nadviazať známosť, alebo posilniť existujúci vzťah bez toho, aby sa o to usilovali. Starosti alebo nedorozumenia môžu nastať v auguste z dôvodu vyšších nárokov vášho partnera/ky. S akým nadšením alebo nasadením ste sa venovali práci, rovnakým dielom sa venujte vášmu milej bytosti.

PENIAZE

Do polovice apríla si udržiavate finančnú stabilitu. Niektorí z vás majú záujem investovať do svojho bývania, záhrady prípadne realizovať kúpu alebo predaj nehnuteľností. Nepodliehajte hneď prvému dojmu a unáhleným záverom. Ak si to môžete dovoliť, v auguste môžete žiadať o nejaký finančný príspevok alebo peniaze z inej strany. Pripravte sa nato, že v októbri sa budú si budú svoje nároky naliehavo uplatňovať rôzne finančné inštitúcie alebo skupiny.

ZDRAVIE

Júl je najnáchylnejší na zdravotné problémy. Môžu sa vyskytnúť nečakane a razantne. Ak môžete, vyhýbajte sa tento čas akémukoľvek invazívnemu spôsobu liečby. Opatrnosť venujte aj pri manuálnej práci alebo inej fyzicky náročnej aktivite. Všeobecne sa budete udržiavať v dobrej kondícii. V tomto roku nemáte sa u vás nemusia prejaviť nejaké zdravotné komplikácie. Problémy môžu nastať ak sa k veci postavíte ľahostajne a nedbalo. Vsaďte radšej na prevenciu, zdravotné odporúčania a podporu imunity.

Vanda
www.astrotouch.com

Astrológia

pre všetky znamenia

OD MÁJA 2021
DO OKTÓBRA 2021



BARAN

21. 3. – 19. 4.

MÁJ 2021

Tento mesiac bude potrebné venovať sa rodine, alebo otázkam bývania. Popritom zvládnete aj prácu a riešenie finančných záležitostí.

Slnko vo vašom astrologickom dome peňazí vám pomáha so zarábaním peňazí. Energický Mars v dome domova ešte posilní citeľný dôraz na majetok, ale aj na iné, najmä rodinné hodnoty. Znamená to, že nejaké peniaze, ale hlavne 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 Merkúrom a Venušou do vášho domu komunikácie a prinesie stretnutia a výlety s blízkymi ľuďmi, ako aj cestovanie a vybavovanie rôznych neodkladných záležitostí.

JÚN 2021

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 Merkúrom v treťom dome nastolili obdobie, ktoré je aktívne z hľadiska komunikácie s ľuďmi. Je toho dosť, čo treba zariadiť a dohodnúť... Mars je najprv vo vašom astrologickom dome domova. Vynakladá veľa energie na aktivity, súvisiace s domovom a rodinou. 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.
To vás podporí v tom, aby ste iniciovali nejaké aktivity, ktorými pomôžete svojim príbuzným.

JÚL 2021

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

Prvé týždne sú zamerané na záležitosti bývania a rodiny. Máte chuť utiahnuť sa do domáceho prostredia, užiť si rodinnú atmosféru, pobudnúť s deťmi a rodičmi. Zorganizujte rodinné stretnutie, vylepšujte svoje súčasné bývanie, alebo plánujte renováciu, či vybudovanie nového domova. Je toho veľa, čo môžete stihnúť počas prvých troch týždňov. Neskôr sa kozmická podpora čiastočne presunie do nasledujúceho znamenia a tým pádom do vášho astrologického

domu potešenia. Na pár dní sa tu stretne Mars s Merkúrom a Slnkom. Táto silná trojica bude koncom júla a začiatkom augusta prísľubom radosti a tvorivosti.

AUGUST 2021
Tento mesiac sa budete hlavne baviť. To, že si pritom nájdete čas aj na zlepšenie kondície a zvládnete kopu nudnej roboty, je len plus navyše.

Už v júli ste si život užívali plnými dúškami a tento mesiac to bude podobné. V piatom astrologickom dome vášho horoskopu sa totiž na kratšiu, či dlhšiu dobu ocitne Slnko, Mesiac a Merkúr. Urobte si radosť podľa vlastných predstáv. Nech už vás teší a baví čokoľvek, tento mesiac si toho doprajete, koľko sa len dá. Platí to najmä o prvých troch týždňoch. Neskôr sa Slnko a Mars stretnú v šiestom dome vášho horoskopu, aby naliehavo pripomenuli témy ako zdravie, kondícia, životný štýl. V žiadnom prípade ale neprepínajte sily – všetkého veľa škodí. Ak ale udržíte situáciu pod kontrolou, tak napokon všetko stihnete a ešte sa aj zabavíte.

SEPTEMBER 2021
Stihnete urobiť množstvo nezáživnej práce. Popritom sa venujete aj svojej kondícii a zdraviu. Na konci mesiaca vás čaká romantická odmena.

Tento mesiac zvládnete kopu rutinnej roboty a podľa vážnosti situácie sa buď konečne pustíte aj do riešenia nejakého zdravotného problému, alebo si kúpite permanentku do telocvične.

Prípadne si aspoň pre radosť zadovážite nejaké zvieratko, ktoré vás prinúti zdvihnúť sa občas od televízora, či počítača. Pustite sa do zmeny životného štýlu počas prvých troch týždňov a určite sa budete čoskoro cítiť oveľa lepšie. Koniec mesiaca bude patriť najmä láske. Váš partner/partnerka sa môže tešiť vašej zvýšenej pozornosti. Ak nikoho nemáte, na prelome septembra a októbra je zvýšená šanca stretnúť novú lásku, alebo oživiť svoje súčasné partnerstvo.

OKTÓBER 2021
V októbri takmer neustále myslíte na lásku. Až koncom mesiaca pribudne aj ďalšia téma – možno ešte citlivejšia – financie.

Slnko, Mars a Merkúr v znamení Váh (u vás dom partnerstva) naznačujú, že v srdcových záležitostiach dostávate zelenú. Ak patríte k slobodným, počúvnite svoje srdce a rozum – tentokrát budú možno stáť na rovnakej strane, na strane manželstva. Ak ste zadaní, zaspomínajte na spoločné začiatky. Zažite dni plné lásky, vášne a porozumenia, najmä počas prvých troch týždňov. Atmosféra úspešnej partnerskej spolupráce nebude obmedzená len na súkromnú sféru. Aj v práci máte na svojej strane ľudí, na ktorých sa môžete spoľahnúť. Koncom mesiaca pôjde o financie, ktoré prídu z cudzích zdrojov, alebo budú vyžadované bývalým, súkromným či pracovným, partnerom. Daný dom súvisí aj so sexuálnym správaním, čo by mohlo koncom mesiaca priniesť aj zaujímavý erotický zážitok.



BÝK

20. 4. – 20. 5.

MÁJ 2021

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 už v dome komunikácie. Pri takejto konštelácii budete mať sklony vášnivo presadzovať svoje názory a plány. Pokúste sa krotiť, aby ste nevyvolali menšiu krízu v komunikácii s partnerom/partnerkou. Po dvadsiatom, keď Slnko bude už po boku Merkúru a Venuše v dome peňazí, sa zdá, že na vašich bankových účtoch zaznamenáte výrazné výkyvy. V každom prípade sa ale koncom mesiaca oplatí pritlačiť na pílu. Práca, ktorú odvediete, bude totiž tentokrát aj primerane ohodnotená.

JÚN 2021

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

V tomto mesiaci vo vašom astrologickom dome peňazí nachádzame Slnko a Merkúr. Svojou pozíciou akoby chceli naliehavo upozorniť, že sen o bohatstve sa dá premeniť na realitu. Prvé týždne budú orientované hlavne na peniaze. Táto téma bola nastolená už v máji 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 výlety, vychádzky a množstvo stretnutí a rozhovorov s vašimi blízkymi. Keďže tretí dom súvisí aj so vzdelaním, je tiež možné, že v istom zmysle štartuje aj nová poznávacia etapa vášho života.

JÚL 2021

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

Júl sa nesie v znamení tretieho astrologického domu, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti, blízke medziľudské kontakty. Je toho veľa, čo treba vybaviť a dohodnúť. Slnko a Merkúr vám pomôžu zostať pozitívne naladenými. Budete aktívne iniciovať potrebné stretnutia a budete aj cestovať, ak sa vám bude zdať, že na niečo treba osobne dohliadnuť. Skúste čo najviac stihnúť počas prvých troch týždňov.

V priebehu mesiaca sa kozmická podpora postupne presúva do Raka, znamenia vášho astrologického domu domova. Na niekoľko týždňov sa tu usídlil Mars a po dvadsiatom sa k nemu pridáva Slnko. Svojich rodičov, alebo deti zahrniete pozornosťou. Možno pokročíte aj v otázke bývania. Máte pritom veľkorysé predstavy. Niečo sa vám podarí dosiahnuť už teraz a niečo si necháte na prvé augustové týždne.

AUGUST 2021
Počas prvých týždňov sa budete venovať najmä rodine. A ku koncu mesiaca bude stále viac príležitostí na zábavu.

August prinesie ukončenie istej pracovnej etapy a naliehavé úvahy nad lepším zladením pracovných a rodinných povinností. Už v júli ste vynaložili veľa energie na domov a rodinu a teraz to bude podobné. Budete sa venovať rodičom, starým rodičom, alebo kupovať, prípadne renovovať byt, či dom. Skúste toho čo najviac stihnúť počas prvých troch týždňov. Koncom mesiaca si nájdete čas aj na aktivity, súvisiace s deťmi, fyzickou láskou, alebo nejakou tvorivou prácou. Začiatkom mesiaca sa totiž vo vašom dome potešenia usadil Mars, nasledovaný o pár týždňov aj Slnkom. Spojenie ich síl je prísľubom: Konečne sa naplno pustíte do činností, ktoré vám prinášajú najväčšiu radosť, ale počas uplynulých dvoch rokoch ste ich zanedbávali. Poriadne si to užite.

SEPTEMBER 2021
Nikto si tento mesiac neužije toľko zábavy ako vy. Posledné septembrové dni vás navyše podnietia ku zdraviu prospešným zmenám.

Mars a Slnko strávia časť mesiaca v znamení Panna. Vo vašom horoskope Panna symbolizuje dom potešenia. Vynaložíte veľa energie na aktivity súvisiace s deťmi, nejakou tvorivou prácou, alebo fyzickou láskou. Konečne si naplno užijete to, čo vám prináša najväčšiu radosť. Platí to najmä počas prvých týždňov. Neskôr Mars aj Slnko prejdú do domu práce a zdravia. Kým ste sa bavili, práca stála a zdá sa, že ju za vás nikto neurobí. Takže sa musíte do nej pustiť. Aj zdravie sa možno ozýva, ale pravdepodobne to nie je nič, čo by nevyriešil návrat k pravidelnejšiemu režimu, dlhší spánok, zdravšia strava a pobyt na slnku. Snáď si uvedomíte, že bez zmeny životného štýlu to ďalej nepôjde.

OKTÓBER 2021
Čaká vás kopa nezáživnej práce. Okrem toho treba zlepšiť kondíciu a možno aj navštíviť lekára. Na konci mesiaca vás čaká romantické prekvapenie.

Tento mesiac zvládnete kopu nudnej roboty. Okrem toho budete riešiť aj zdravotné záležitosti – možno vlastné, možno niekoho blízkeho. V lepšom prípade pôjde len o zanedbanú kondíciu. Prechádzky alebo šport na čerstvom vzduchu – to by vás mohlo odlákať od televízora, počítača a chladničky. Pustite sa do toho počas prvých troch týždňov. Zlepšenie pocítite už po niekoľkých dňoch. Koniec mesiaca, po presune Slnka do astrologického domu partnerstva, bude patriť najmä láske. Ak nikoho nemáte, na prelome októbra a novembra je zvýšená šanca stretnúť niekoho nového a zaujímavého.



BLÍŽENCI

21. 5. – 20. 6.

MÁJ 2021

♊ Tento mesiac by ste najradšej len spomínali a plánovali. Najneskôr po dvadsiatom ale musíte začať konať.

Máj odštartuje Slnko vo vašom dvanástom astrologickom dome – dome podvedomia. Energia tohto domu vám prinesie retrospektívne a introspektívne aktivity. Budete rekapitulovať svoj život, prípadne meditovať. Je tiež možné, že úspešne pokročíte v boji s niekým, alebo niečím negatívnym, čo vám v poslednom čase poriadne strpčovalo život. Tento mesiac pochopíte, že niečo sa musí radikálne zmeniť. Vášnivá červená planéta je vo vašom dome peňazí. Nesúhlasí s meditatívnymi náladami a nabáda vás: 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 dvadsiatom dni v mesiaci sa Slnko pridá k Merkúru a Venuši vo vašom znamení. Ich výrazné kozmické spojenectvo je pre vás ďalším povzbudením. Opustite preto snívanie a pustite sa aktívne do niečoho nového!

JÚN 2021

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 a Merkúrom. Tento mesiac vyvrcholí obdobie, keď myslíte hlavne na seba, svoj vzhľad a záujmy.

Na zmeny k lepšiemu využite prvé tri týždne. S postupujúcimi dňami sa kozmická podpora pomaly a najskôr nenápadne sa začne presúvať do ďalšieho astrologického domu – domu peňazí. Preto koncom júna 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.

JÚL 2021

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

Júl prichádza hneď s dvomi veľkými témami. Ak máme veriť astrológii, tak prvé dva-tri týždne sú orientované hlavne na peniaze. Táto téma bola akcentovaná už v júni a teraz kulminuje. Je to dané tranzitom Slnka druhým domom vášho horoskopu. Planéty vás chcú ešte raz naliehavo upozorniť, že sen o bohatstve sa dá ešte stále premeniť na realitu. Nezabudnite využiť ponúkané šance. Po prvých týždňoch sa časť kozmickej podpory začne presúvať do ďalšieho znamenia a vášho astrologického domu komunikácie.

Na niekoľko týždňov sa tu udomácnil Mars a po dvadsiatom sa k nemu pripojí Slnko. Konečne hádam prestanete naháňať peniaze. Opäť upriamite pozornosť na ľudí okolo seba. Bude to trochu ako prebudenie zo zimného spánku. Naplánujete si výlety, vychádzky a množstvo stretnutí a rozhovorov s vašimi blízkymi.

AUGUST 2021
Väčšinu času prežijete s ľuďmi z vášho najbližšieho okolia. Koncom mesiaca to bude najmä rodina.

August, s dôrazom na vzdelanie a filozofiu, prinesie nové poznanie, ktoré možno otrasie vašimi doterajšími postojmi. Človek sa ale celý život učí, prispôsobuje a vyvíja. Prvé týždne sú silne orientované na tretí astrologický dom, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti, blízke medziľudské kontakty. Ste v neustálom aktívnom kontakte s ľuďmi. Je toho veľa, čo chcete stihnúť. Najrýchlejšie sa veci dostanú do pohybu, keď na ne osobne dohliadnete. Preto to budete vy, kto bude iniciovať potrebné stretnutia a budete aj cestovať, ak si to situácia vyžiada. Využite na to prvé tri týždne. Na konci tretieho týždňa sa Slnko a Mars stretnú v dome domova. S ich podporou vynaložíte veľa energie na aktivity, súvisiace s vaším domovom a rodinou. Svojich rodičov, alebo deti zahrniete pozornosťou. Možno pokročíte aj v otázke bývania. Zdá sa vám, že svojej rodine musíte dopriať to najlepšie. Niektoré sny im splníte už teraz a niečo si necháte na nasledujúci mesiac.

SEPTEMBER 2021
V septembri sa, aj vašou zásluhou, udejú v rodine veľké zmeny k lepšiemu.

Navyše, koncom mesiaca bude množstvo príležitostí baviť sa a užívať si.

Vo vašom astrologickom dome domova stretávame Mars a Slnko a pár dní aj Mesiac. Preto, podobne, ako koncom augusta, aj teraz je tu šanca ísť za bývaním svojich snov. Kúpte nehnuteľnosť, alebo ju aspoň začnite hľadať. Ak už byt, či dom máte, tak prerábajte a vynovujte. Alebo sa venujte rodičom, deťom, či starým rodičom a užite si novoobjavenú rodinnú pohodu. To všetko platí najmä prvé tri týždne. Neskôr sa Mars a Slnko presunú do ďalšieho znamenia. To vás pritiahne k záležitostiam domu potešenia. Nebude chýbať ani láska. Tentokrát si vychutnáte najmä také stránky lásky, ako je riziko, rozkoš, fyzické potešenie.

OKTÓBER 2021
Čakajú vás hravé a zábavné tri týždne. Posledný týždeň bude – pre zmenu – vhodný na zmeny v životospráve.

Mars, Merkúr a Slnko sú v znamení Váh. Vo vašom horoskope je to prevládajúce znamenie domu potešenia. Zdá sa, že vynaložíte veľa energie na aktivity, súvisiace s hravosťou, deťmi, kreativitou, alebo fyzickou láskou. Hravosť a dobrá nálada sa udržia minimálne prvé tri týždne. Ku koncu mesiaca Slnko prejde do ďalšieho znamenia a do domu práce a zdravia. Kým ste sa bavili, práca čakala a nikto ju za vás neurobil. Zdá sa, že tomu neujdete. Aj zdravie si zaslúži väčšiu pozornosť, ale pravdepodobne bude stačiť radikálna zmena životosprávy. Využite príjemné jesenné dni, užite si slabnúce slniečko, pohyb na vzduchu a čerstvú zeleninu a ovocie.



RAK

21. 6. – 22. 7.

MÁJ 2021

Máj 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 veľmi aktívne, možno až agresívne. Na svetlo sa dostane niečo, čo malo radšej zostať utajené. Súvisieť to môže napríklad s nejakou finančnou špekuláciou, alebo ľúbostnou aférou. Nálada sa trochu zmení po dvadsiatom. 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.

JÚN 2021

Jún 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 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. 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 a zaujímavých ľudí, váš čas prichádza.

JÚL 2021

Svet sa točí okolo vás. Chytáte druhý dych a vo všetkom sa vám darí. V druhej polovici mesiaca sa objaví príležitosť zvýšiť si príjmy.

Pri konečnej bilancii si júl zapíšete ako veľmi úspešný mesiac. Vo vašom znamení sa stretnú Slnko s Merkúrom. S ich podporou sa oplatí vziať iniciatívu do vlastných rúk. Vylepšite si šatník, zmeňte účes a odhodlajte sa aj k závažnejším osobným rozhodnutiam. Máte k tomu všetko potrebné – sebavedomie, entuziazmus, túžbu po zmene. Skúste ale zostať oboma nohami na zemi. Aj keď – s aktuálnou kozmickou podporou by sa nemalo nič pokaziť. Po dvadsiatom Slnko prechádza do ďalšieho znamenia a vášho druhého astrologického domu. Stretne sa tam s akčným Marsom a šťastnou Venušou. To vás povzbudí v úsilí rozbehnúť sa za vysnívanou finančnou príležitosťou. Neváhajte a skúste niečo podniknúť počas posledných desiatich júlových dní.

AUGUST 2021
Planéty vám pravdepodobne pomôžu vylepšiť si rozpočet. Neskôr sa čiastočne odpútate od financií a podniknete niečo zábavné s ľuďmi, ktorí sú vám blízki.

Augustové udalosti môžu narobiť turbulencie vo vašom rozpočte. Týka sa to nielen peňazí, ktoré ste zarobili, ale aj tých, ktoré by ste radi získali z nejakých ďalších zdrojov. S konečnou platnosťou zistíte, či je táto cesta schodná, alebo nie. Tento mesiac bude mať dve tváre. Ak máme veriť astrológii, tak prvé tri týždne sú orientované hlavne na peniaze. Je to dané už od konca júla návalom planét vo vašom dome peňazí. Pravdepodobne nikdy doteraz nebolo také zrejmé, že sen o bohatstve môžete premeniť na realitu. Po prvých týždňoch sa ale časť kozmickej podpory začne nenápadne presúvať do nasledujúceho astrologického domu – domu komunikácie. Tam sa totiž usadil Mars, nasledovaný o pár týždňov Slnkom. Prestanete naháňať peniaze a opäť upriamite pozornosť na ľudí okolo seba. Naplánujete si výlety, vychádzky a stretnutia s vašimi blízkymi. Užite si v ich spoločnosti vyvrcholenie leta.

SEPTEMBER 2021
Tento mesiac pôjde o komunikáciu, vzdelávanie a blízke kontakty. Postupne sa vynárajú aj možnosti na zlepšenie rodinného života.

Tento mesiac je do veľkej miery orientovaný na tretí dom, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti, blízke medziľudské kontakty. Nachádzame v ňom viacero planét. To znamená, že si určite nájdete čas pre svojich blízkych. Dohovorte si stretnutie so starými priateľmi, alebo súrodencom, prípadne si urobte výlet. Užite si to najmä počas prvých troch týždňov. V druhej polovici mesiaca sa postupne, čoraz naliehavejšie, začnú o slovo hlásiť aj rodinné záležitosti. Navštívite rodičov, alebo zatúžite zútulniť rodinné hniezdo, prípadne sa poobzerať po úplne novom bývaní. Ak tieto iniciatívy odštartujete hneď na prelome septembra a októbra, úspech by mal byť zaručený. Nie sú vylúčené ani príležitosti na zmeny v kariére. Ak sa objavia, tak vás postavia pred otázku, ako by prípadný nový pracovný začiatok ovplyvnil situáciu v rodine.

OKTÓBER 2021
Zaslúžite sa o zmeny, ktoré pozitívne ovplyvnia rodinný život. Okrem toho sa dočkáte aj príjemného konca mesiaca, keď sa budete baviť presne podľa vlastných predstáv.

V októbri je vo vašom astrologickom dome domova stále nezvyčajne rušno a tak sa atmosféra z konca septembra prenáša aj na tento mesiac. Splňte si sen o bývaní. Kúpte si byt, či dom, alebo si prenajmite byt svojich snov. Ak už bývanie máte, tak ho urobte ešte krajším a útulnejším. Užite si aj novoobjavenú rodinnú pohodu. Venujte sa rodičom, starým rodičom, či deťom. Prvé týždne sú na to ako stvorené. Neskôr Slnko prejde do znamenia Škorpióna. To vás pritiahne k záležitostiam domu potešenia. Koncom mesiaca vynaložíte veľa energie na zábavu a tvorivé aktivity. Ani láska nebude chýbať. Navyše, tentokrát bude mimoriadne hravá, vášnivá, možno aj trochu riskantná.



LEV

23. 7. – 22. 8.

MÁJ 2021

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.

Červenú planétu nachádzame vo vašom astrologickom dome podvedomia. Táto energická kozmická podpora 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. Bude treba zladiť zmeny v rodinnom živote s pracovnou situáciou. Záverečných desať dní bude mimoriadne vhodných na nové začiatky. Tešte sa na čas, plný radosti a potešenia. Slnko, v tom čase už po boku Merkúru a Venuše v dome priateľstva, vás vráti do aktívnejšieho spoločenského života. Zorganizujte stretnutie s priateľmi. O zábavu nebude núdza.

JÚN 2021

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

Začiatok mesiaca bude bohatý na spoločenské udalosti, keďže Slnko a Merkúr prechádzajú vaším astrologickým domom priateľstva. Objavia sa príležitosti realizovať nejaký svoj dávny sen, oživiť staré priateľstvá, alebo sa pripojiť k nejakej charitatívnej či humanitárnej skupinovej aktivite. 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 úplne prepadnete týmto témam.

JÚL 2021

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

Predstavitelia vášho znamenia patria medzi krehké a citlivé bytosti, teraz ste ale dospeli do situácie, keď naozaj nutne potrebujete regeneráciu. Slnko a Merkúr vo vašom dome podvedomia vám pripravili chvíle symbolických návratov do minulosti a aj do najhlbších zákutí vašej duše. Budete hodnotiť svoj doterajší život, rozjímať a snívať o budúcnosti. Nezostane ale iba pri snoch, veď aktívny Mars sa nedávno presunul do vášho znamenia. Okrem neho tam koncom mesiaca stretneme aj šťastnú Venušu a optimistické Slnko. To, čo bude nasledovať, bude čosi ako znovuzrodenie. Všade okolo vás budú príležitosti a vy opäť zvedavo vyleziete zo svojej ulity. Je jedno, či chcete študovať, cestovať, alebo prebudovať svoj osobný život – váš čas prichádza.

AUGUST 2021
V auguste intenzívne pracujete na svojej premene. S každým ďalším dňom rastie vaše sebavedomie a to vám pomáha realizovať nové plány – napríklad aj finančné.

August sa zaradí k vašim najlepším mesiacom v tomto roku. Vo vašom znamení sa totiž na kratšiu či dlhšiu dobu ocitne Slnko, Mesiac a Merkúr. Takúto kozmickú podporu by bola škoda nevyužiť. Pokiaľ sa chystáte na sebe niečo zmeniť, alebo dosiahnuť nejakú výhodu, neprehliadnite pozitívne ladené prvé týždne. Astrologická podpora sa v nemalej miere týka aj nasledujúceho domu – domu peňazí. Mars s Venušou sú tu už od začiatku mesiaca a Slnko sa k nim pridáva po dvadsiatom. Preto koncom mesiaca vynaložíte veľa energie na finančné a majetkové záležitosti. Možno sa rozhodnete dokázať svetu, že zarobiť sa dá aj poctivou prácou. Naozaj sa ukáže, že môžete veľa zarobiť, ale – pozor – môžete nemálo aj stratiť. Najmä ak sa necháte strhnúť k veľkorysým nákupom. Aj snaha o dosiahnutie vyššieho platu má teraz pomerne vysokú šancu na úspech. Skúste zabojovať počas záverečného augustového týždňa, alebo začiatkom septembra.

SEPTEMBER 2021
Začínate uskutočňovať svoje finančné plány. Koniec mesiaca bude navyše veľmi rušný – plný stretnutí a vstrebávania nových informácií.

Tento mesiac ste pod diktátom znamenia Panny, ktoré v prípade vášho horoskopu vládne astrologickému domu peňazí. Už niekoľko týždňov intenzívne rozmýšľate, ako viac zarobiť. Ďalej už neváhajte a počas prvých troch týždňov smelo postupujte na ceste k finančnej nezávislosti. Ku koncu mesiaca budete síce ešte stále žiť hlavne finančnými plánmi, ale postupne si nájdete čas aj na iné aktivity. Slnko prejde do znamenia Váh (u vás znamenie domu komunikácie) a upozorní vás, že leto ešte nie je úplne za nami a slniečko stále láka k výletom a stretnutiam s vašimi blízkymi. Ďalšou aktuálnou témou je vzdelávanie. Ak chcete stúpnuť na trhu práce, jednou z možností je doplniť si vedomosti. Využite k tomu záver septembra a prvé októbrové týždne.

OKTÓBER 2021
V októbri vás čaká množstvo stretnutí. Budete sa venovať ľuďom, ktorí sú vám najbližší a koncom mesiaca to budú hlavne rodinní príslušníci.

Ako bolo avizované už koncom predchádzajúceho mesiaca, dôraz je na astrologickom dome komunikácie. Je to dom, tradične spájaný s cestami na kratšie vzdialenosti a s blízkymi medziľudskými vzťahmi. So Slnkom, Marsom a Merkúrom v dome komunikácie je zrejmé, že si nájdete čas pre svojich blízkych. Kamaráti z detstva, súrodenci, obľúbení susedia, spolužiaci, či kolegovia – to sú teraz tí, s ktorými zažijete najviac zábavy. Neskôr sa na prvé miesto dostane rodinné hniezdo. Strávite veľa času so svojimi rodičmi, alebo s deťmi. Možno sa zamyslíte aj nad svojím bývaním. Rozhodnete sa poobzerať po niečom novom, alebo do väčšej či menšej miery prebudovať to, čo už máte.



PANNA

23. 8. – 22. 9.

MÁJ 2021

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

Mars sa práve usadil vo vašom astrologickom dome priateľstva. Vďaka tomu prežívate týždne, ktoré sú spoločensky mimoriadne aktívne. S touto výnimočne energickou kozmickou podporou je ľahko možné, že zmobilizujete sily a vybojujete splnenie istého svojho dávneho sna. Prvé tri týždne vás priťahujú najmä možnosti ďalšieho intelektuálneho rozvoja. Budete študovať, alebo prednášať, či publikovať, prípadne sa vyberiete na ďalekú cestu. Všetko sa podriaďuje túžbe učiť sa niečo nové, alebo sa o svoje poznatky deliť s ostatnými. Koncom mesiaca sa Slnko presunie za Merkúrom a Venušou do sféry kariéry. Nové príležitosti môžu byť sprostredkované dlhoročnými známymi a je tiež možné, že sa zrazu ocitnete v širšom pracovnom tíme a prípadne aj v zodpovednejšej pozícii.

JÚN 2021

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 mája. Aj prvé tri júnové týždne sú ešte skvelé pre postup v zamestnaní, alebo rozbehnutie úplne nového pracovného projektu. 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.

JÚL 2021

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

Pri pohľade na váš júlový horoskop vidíme silný vplyv astrologického domu priateľstva. V ňom totiž podstatnú dobu strávia Slnko a Merkúr. Je tu veľká príležitosť angažovať sa v prospech svojich priateľov, alebo sa aktívne zúčastniť nejakej charitatívnej akcie. Neskôr sa časť kozmickej podpory presunie do vášho astrologického domu podvedomia. Na niekoľko týždňov sa v ňom usadil Mars, je tu aj Venuša a koncom mesiaca sa pridáva Slnko. Preto záver mesiaca bude úplne iný v porovnaní s prvými týždňami.

Spoločenských aktivít budete mať za sebou už priveľa, začnete sa im vyhýbať a vychutnáte si chvíle osamote. Ak sa nezačnete šetriť, hrozia zdravotné problémy z prepracovanosti, prípadne nebezpečenstvo úrazu.

AUGUST 2021
Ak budete počas prvých troch týždňov oddychovať, rekapitulovať a plánovať, tak to bude to najlepšie, čo môžete urobiť. Zvyšok mesiaca bude rušnejší a naznačí nové príležitosti.

Podobne, ako koncom júla, ani v auguste by ste sa nemali za ničím naháňať. Možno to tak nevidíte, ale lepšie by bolo nebrániť sa. Hviezdy radia zostať sedieť so založenými rukami a nesnažiť sa zbytočne tlačiť na pílu. Vo vašom dome podvedomia sa totiž na kratšiu, či dlhšiu dobu ocitnú Slnko, Mesiac a Merkúr. Priznajte si, že potrebujete oddychový čas. Situácia sa začne postupne meniť až po dvadsiatom. Vtedy sa k červenej planéte pripojí aj Slnko. Spoločnými silami sa postarajú o to, aby ste koncom mesiaca ukončili rozjímanie a s rastúcim elánom sa pustili do formulovania ambicióznych osobných cieľov a možno hneď aj do realizácie niektorých svojich nápadov.

SEPTEMBER 2021
Máte pocit, že počas uplynulých rokov ste zanedbali vlastné záujmy a potreby. Teraz si to chcete všetko vynahradiť. Nezabúdajte pritom na ľudí, ktorých máte priamo po svojom boku.

Slnko a Mars nachádzame vo vašom znamení. Je to skvelá správa, lebo váš prerod pokračuje vo veľkom štýle. Myslíte hlavne na seba a zdá sa vám, že zvládnete všetko. Na sľubné nové štarty využite najmä prvé tri týždne. Potom budú Mars aj Slnko už v znamení Váh a to je pre vás symbol peňazí a majetku. Ak vás v ostatnom čase ovládli pochybnosti a neistota ohľadne zárobkových možností, tak teraz je čas s tým skoncovať. Lúčite sa so starým životom a v tom novom počítate okrem iných pozitív aj s vyššími zárobkami. Možno koncom mesiaca objavíte tú správnu cestu pre seba. Postupujte asertívne a snažte sa čo najviac pokročiť už počas záverečného septembrového týždňa, aby ste v októbri mali na čo nadviazať.

OKTÓBER 2021
Pokračujete v realizácii svojich finančných plánov. Záver mesiaca patrí rozširovaniu obzorov – či už prostredníctvom štúdia, alebo poznávacieho zájazdu.

Už dávnejšie hľadáte spôsob, ako viac zarobiť. Pravdepodobne ste konečne na správnej stope a robíte prvé kroky na ceste k finančnej nezávislosti. Ku koncu Slnko prejde do znamenia Škorpióna (u vás znamenie domu komunikácie), aby vám pripomenulo takmer zabudnuté cestovateľské, alebo študijné plány. Strávte občasné slnečné jesenné dni relaxom so svojimi najbližšími, alebo sa zamerajte na ďalšiu tému domu komunikácie, ktorou je vzdelávanie. Pomôže vám to zvýšiť si sebavedomie a prípadne aj hodnotu na trhu práce. Využite k tomu koniec októbra a prvé novembrové týždne.



VÁHY

23. 9. – 22. 10.

MÁJ 2021

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

Máj strávi Mars vo vašom dome kariéry. Táto výnimočná, energická planéta vám pomôže odhodlať sa k zásadným krokom. Radikálne zmeňte svoj doterajší prístup k práci, alebo sa vrhnite 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. Koncom mesiaca sa Slnko ocitne po boku Merkúru a Venuše vo vašom dome filozofie. Rozhodnete sa, že si rozšírite vzdelanie. Ideálnou formou by mohol byť zahraničný študijný pobyt, alebo poznávací zájazd. Koniec mája a prvé júnové týždne sú na to ideálne.

JÚN 2021

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 nevyhnutne znamenať, že sa vrátite do školských lavíc. 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. Záverečný júnový týždeň a veľká časť júla by u vás mohli patriť k najúspešnejším obdobiam v tomto roku, pokiaľ ide o kariéru.

JÚL 2021

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

Vo vašom dome kariéry tento mesiac stretávame Slnko a Merkúr. Túžba po pracovných úspechoch vás ženie dopredu a diktuje tempo, v ktorom nepoľavíte takmer celý mesiac a ktoré vašich nadriadených určite poteší. Ak si hľadáte novú prácu, alebo v súčasnom zamestnaní čakáte na uznanie, tak zbystrite pozornosť počas prvých troch týždňov. Je ľahko možné, že sa konečne dočkáte. Koncom mesiaca sa vo vašom dome priateľstva stretáva Mars so Slnkom a Venušou. Spoločnými silami poriadne rozvíria

váš spoločenský život. Pocítite potrebu pomôcť druhým ľuďom, začnete sa spoločensky angažovať. Je možné, že si tým vlastne splníte jeden zo svojich dávnych snov. Neváhajte a na prelome júla a augusta to poriadne roztočte. Ak sa udalosti nevymknú spod kontroly, tak na to budete ešte dlho spomínať ako na vydarené dobrodružstvo.

AUGUST 2021
Prvý týždeň, alebo dva, budú pomerne spoločenské. Potom ale zatúžite po samote, veď niektoré veci si človek musí vyriešiť a zvládnuť sám.

Prvé týždne sú orientované na dom priateľstva. Sú tu príležitosti začať realizovať staré plány a nadviazať, alebo oživiť priateľstvá. Potrebujete teraz patriť k väčšej skupine ľudí, konzultovať svoje nápady s viacerými a hľadať konsenzus. Tento mesiac naozaj nemusíte zvládnuť všetko sami. Vlastne opak je pravdou: kľúčom k úspechu budú starí a noví priatelia a známi. Navedú vás na cestu k úspechu. Skúste čo najviac stihnúť počas prvých troch týždňov. Neskôr bude Slnko už v dome podvedomia, čo vám nedovolí napredovať tak rýchlo, ako by ste chceli. Záver mesiaca by sa preto mal niesť v pokojnejšom tóne.

SEPTEMBER 2021
Ak budete počas prvých troch týždňov oddychovať, rekapitulovať a plánovať, tak to bude to najlepšie, čo môžete urobiť. Záver mesiaca bude oveľa rušnejší a naznačí nové príležitosti.

Váš život sa trochu spomalil. Zrejme vám došla motivácia, alebo energia. Priznajte si, že potrebujete oddychový čas. Iste to potvrdí aj váš lekár. Ak nie, zoberte si dovolenku, alebo aspoň hoďte čo najviac povinností na plecia ostatným. Zistíte, že nemusíte byť vždy na očiach. Beh sveta sa dá riadiť aj spoza scény. To je aspoň aktuálne posolstvo Slnka a Marsu, ktorí sa stretli vo vašom dvanástom astrologickom dome – dome podvedomia. Situácia sa začne meniť koncom mesiaca, keď Mars aj Slnko prejdú do vášho znamenia. Rozdiel v naladení bude obrovský. Končíte s rozjímaním a uvažujete o realizácii svojich nových nápadov. Chcete najlepší dátum pre nové začiatky? Skúste posledné septembrové a prvé októbrové dni.

OKTÓBER 2021
Raz za čas je potrebné a úplne prirodzené chcieť uprednostniť vlastné záujmy a potreby pred všetkým ostatným. Skúste to ale neprehnať.

Slnko, Mars a Merkúr nachádzame vo vašom znamení. Počas leta ste si ujasnili, čo je pre vás najdôležitejšie. Chcete sa cítiť slobodnejšie a nezávislejšie. Teraz už zostáva len asertívne naplniť svoje predstavy. Všetko sa točí okolo vás a zdá, sa, že vás nič nezastaví. Na nádejné nové štarty využite najmä prvé týždne. Neskôr Slnko prejde do ďalšieho znamenia a v rámci vášho horoskopu do astrologického domu peňazí a majetku. Začínate nový život a v ňom – okrem nemateriálnych hodnôt – počítate aj s vyššími zárobkami.



ŠKORPIÓN

23. 10. – 21. 11.

MÁJ 2021

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

Aktívny Mars nachádzame vo vašom astrologickom dome filozofie. Červená planéta v tomto výseku horoskopu môže u niekoho naznačovať súdne spory, u iného cestu do cudziny, či snahu o rozšírenie vzdelania. Využite výnimočnú energiu Marsu a získajte, po čom túžite. Slnko je vo vašom dome partnerstva, čo môže priniesť významnú podporu zo strany súkromného, alebo pracovného partnera. Po troch týždňoch sa Slnko pridá k Merkúru a Venuši vo vašom ôsmom dome. Je to dom tradične spájaný s peniazmi a so sexuálnou sférou. To všetko sú pomerne citlivé a dôverné témy, nie ale dôvod na obavy. Skôr naopak – začne sa vám dariť a urobíte krok novým smerom.

JÚN 2021

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. 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. Možno sa vyberiete na exotickú dovolenku, alebo sa radšej rozhodnete zostať doma a študovať, učiť sa nové veci.

JÚL 2021

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

Pre júlové udalosti sú určujúcimi pozície vo vašom dome filozofie. Prechod planét týmto úsekom horoskopu prináša otvorenosť novým myšlienkam a novým životným perspektívam. Čaká vás radosť zo štúdia, z nových zážitkov, cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. Ideálnym termínom pre akékoľvek cestovateľské, či iné poznávacie iniciatívy sú prvé tri týždne. V priebehu mesiaca sa kozmická podpora čiastočne presúva z domu filozofie do domu kariéry. Po dvadsiatom sa tam nasťahuje Slnko, čím sa pripojí k Marsu a Venuši. Spoločnými silami sa postarajú o to, že záver júla a prvé augustové týždne budú patriť k najúspešnejším obdobiam v tomto roku, pokiaľ ide o pracovné záležitosti a zlepšenie spoločenského postavenia.

AUGUST 2021
Prvé tri týždne budete najmä pracovať. Koncom mesiaca sa s nadšením stanete súčasťou väčšej spoločnosti.

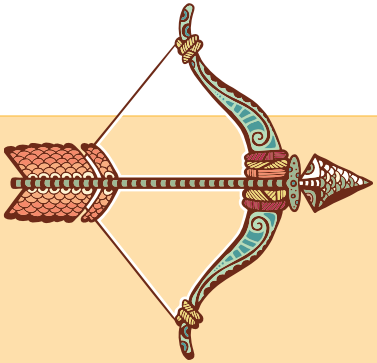
Tento mesiac môžu poznačiť nečakané správy o rodičoch, alebo starých rodičoch, alebo sa ukáže, že sa z nejakého dôvodu forma vášho rodinného života radikálne zmení. Je napríklad možné, že odíde nejaký člen rodiny, alebo pribudne nový. Prípadne sa budete musieť sťahovať kvôli novému zamestnaniu, alebo sa z nečakaného popudu rozhodnete vymeniť byt, či postaviť, alebo zrekonštruovať si dom. Rodinné zmeny budú sprevádzané nemenej významnými pracovnými zmenami. Vo vašom dome kariéry je totiž tento mesiac možné stretnúť Slnko, Mesiac a Merkúr. Uvažujte veľkoryso a atakujte náročné pracovné pozície. Počas prvých troch týždňov sa objavia úžasné príležitosti. Rozhodnutie je len na vás. Po dvadsiatom sa vo vašom dome priateľstva zíde Slnko s Marsom. Pocítite chuť stretnúť sa so starými priateľmi, alebo sa spoločensky angažovať. Zatúžite byť stredobodom pozornosti. Prekvapíte tým možno aj sami seba. Neváhajte a koncom mesiaca si to poriadne užite.

SEPTEMBER 2021
Prvá polovica mesiaca bude mimoriadne spoločenská. Otvoria sa vám nové perspektívy. Neskôr ale zatúžite po samote. Niektoré veci si treba premyslieť v pokoji za zatvorenými dverami.

S Marsom a Slnkom vo vašom astrologickom dome priateľstva bude tento mesiac bohatý na spoločenské udalosti. Vyleziete z ulity a vyrazíte do spoločnosti. Nielenže sa dobre zabavíte, ale si aj uvedomíte, že vaše sny a túžby sú na dosah. Koniec mesiaca, po vstupe Marsu a Slnka do domu podvedomia, sa bude niesť v introspektívnom tóne. Potrebujete si lepšie premyslieť svoje nové plány a pripraviť stratégie pre ďalšie týždne a mesiace. Okrem toho je možné, že úspešne pokročíte v boji s nejakým zlozvykom, zdravotným problémom, alebo dokonca s niekým, kto vám nepraje.

OKTÓBER 2021
Oddýchnite si, zhodnoťte uplynulé obdobie a pripravujte si plány do budúcnosti. Až záver mesiaca je vhodný na to, aby ste aktívnejšie zvažovali nové príležitosti.

Minulý mesiac ste museli trochu spomaliť. Pokojnejšie tempo by bolo dobré udržať aj počas prvých troch októbrových týždňov. Ak to odmietnete prijať, bude vám to na škodu. Oddychujte, dovolenkujte, dobíjajte energiu. Delegujte zodpovednosť na iných. To je aspoň aktuálne posolstvo Marsu, Slnka a Merkúru, ktorí sa stretli vo vašom dvanástom astrologickom dome – dome podvedomia. Ak vás má niečo primäť k aktivite, tak len snaha pomôcť niekomu, kto sa ocitol v zúfalej životnej situácii. Čas na oddych končí koncom mesiaca, keď Slnko prejde do vášho znamenia. S Marsom a Merkúrom v dome podvedomia síce ešte zostávate čiastočne v ústraní, ale už nie nadlho. Končíte s rozjímaním, máte nové, ambiciózne nápady a už sa tešíte na ich realizáciu. Najlepší čas pre nové začiatky predstavujú prvé novembrové týždne.



STRELEC

22. 11. – 21. 12.

MÁJ 2021

Finančné záležitosti, zanedbaná kondícia a množstvo nedokončenej práce. Ale aj šťastie v láske. To všetko na vás tento mesiac čaká.

Mars strávi tento mesiac vo vašom dome peňazí iných ľudí. 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. Prvé týždne prinesú vyvrcholenie niečoho, čo môže súvisieť so zdravím, alebo s niečím, čo vás už dlhšiu dobu trápi. Slnko sa po troch týždňoch pridá k Merkúru a Venuši vo vašom dome partnerstva. Spoločnými silami prinesú úspech vo všetkom, čo súvisí s medziľudskými vzťahmi a s láskou.

JÚN 2021

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 Merkúr. Pokiaľ ide o lásku, prežívate možno najšťastnejšie týždne tohto roka. Ak to chcete precítiť naplno, nebráňte sa a pustite si romantiku do života. Neskôr sa kozmická podpora presunie do ôsmeho astrologického domu. Nachádzame v ňom najprv energický Mars a po treťom týždni ho vystrieda Slnko. Vďaka nim bude patriť veľa energie záležitostiam súvisiacim s majetkom, ktorý nepatrí len vám. Ôsmy dom je spájaný aj so sexuálnym správaním, čo by mohlo signalizovať aj zaujímavý erotický zážitok. Všetky aktivity je najlepšie si naplánovať na záver júna, alebo na prvé júlové týždne.

JÚL 2021

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

Pozície planét hovoria jasnou rečou – dôraz je na dome peňazí a nezabudnime ani na možné zaujímavé experimenty v sexuálnom živote. V druhej polovici mesiaca sa kozmická podpora čiastočne presúva do vášho domu filozofie. Na niekoľko týždňov sa tu usadili Mars a Venuša, po dvadsiatom sa pridáva Slnko a koncom mesiaca aj Merkúr. Celý svet vám leží pri nohách, aby ste ho spoznali, precestovali, pochopili. Koncom júla (a podobne aj v auguste) si preto v nejakom zmysle rozšírite obzory. Je už na vás, či to bude v škole, v kurze, alebo či školou bude život sám.

AUGUST 2021
Najskôr si môžete doplniť vzdelanie, alebo dopriať exotickú dovolenku. Potom by ste mali využiť výnimočnú kozmickú podporu a premyslieť si obrat v kariére.

Je zrejmé, že jedna etapa školy života je za vami a vy čoskoro vstúpite do novej, ktorá vás posunie k oveľa vyšším métam. Možno sa – v tomto typicky dovolenkovom mesiaci – vyberiete "za hranice všedných dní". Čím vzdialenejšie a exotickejšie miesto si zvolíte, tým lepšie. Cestujte počas prvých troch týždňov. Koncom mesiaca sa Slnko a Mars stretnú v dome kariéry. Ich spojenie je prísľubom nových pracovných možností. Túžite postúpiť v zamestnaní? Alebo vás vaša práca ubíja a ani v najmenšom sa nepodobá vysnívanému povolaniu? Zoberte iniciatívu do vlastných rúk a zmeňte to. Odmena za odvahu bude stáť za to.

SEPTEMBER 2021
V septembri všetko podriadite túžbe po lepšej pracovnej pozícii. Ešte aj priateľské stretnutia oceníte najmä tom prípade, ak prinesú nejaké užitočné nápady, alebo kontakty pre vašu kariéru.

Mars vo vašom siedmom astrologickom dome investuje veľa energie do partnerských, alebo pracovných vzťahov. Červená planéta vám dodá vášeň a rozhodnosť. Tento mesiac ale neriešite len vzťahy, ale aj otázky zdravia, kondície a efektívneho zvládania pracovných povinností. Či už sú to chronicky zanedbávané zdravotné problémy, málo pohybu, alebo nezdravá strava, zdá sa, že sa stupňuje odhodlanie niečo s tým urobiť. Na realizáciu konkrétnych zmien sú prvé týždne ako stvorené. Neskôr Slnko vystrieda Mars vo vašom dome partnerstva. Tranzity touto časťou vášho horoskopu sú prísľubom: Ak stále márne hľadáte toho pravého na celý život, tak v máji, alebo začiatkom júna to môžete ľahko zmeniť. Dobrá správa je tu dokonca aj pre tých, ktorí sú so svojím vzťahom spokojní: Necháte sa nanovo očariť svojím partnerom. Opäť si začnete pripadať ako v siedmom nebi. Neváhajte a užite si to.

OKTÓBER 2021
Prvé týždne budú rušné a spoločensky aktívne. Záver októbra vás ale prinúti zatvoriť sa pred ostatnými a využiť pokoj, aby ste sa zregenerovali a pripravili na budúcnosť.

S Marsom, Slnkom a Merkúrom vo Váhach (u vás znamenie astrologického domu priateľstva) bude veľká časť mesiaca patriť rušnému spoločenskému životu. Stretnete sa so starými kamarátmi a nadviažete aj nové priateľstvá. Či už ste spoločenský typ, alebo nie, tento mesiac budete neustále medzi ľuďmi. Len čo vyrazíte do spoločnosti, zistíte, že sa dobre bavíte a niektorí vaši známi vám dokonca môžu byť aj nečakane užitoční. Záverečný týždeň, po vstupe Slnka do domu podvedomia, prinesie pomalšie tempo. V dôsledku zdravotného problému, alebo kvôli nejakému inému dôvodu sa utiahnete do súkromia. Táto neplánovaná izolovanosť môže byť prekvapivo užitočná. Potrebujete sa na chvíľu zastaviť a zamyslieť sa nad svojou budúcnosťou. Pripravte si stratégie pre ďalšie mesiace.



KOZOROŽEC

22. 12. – 19. 1.

MÁJ 2021

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

Prvé týždne môžu bzť spojené s jedným priateľstvom, alebo spoluprácou s väčšou skupinou ľudí. Popri iných vzťahoch budú dôležité aj vzťahy partnerské. Tie našťastie vyzerajú veľmi sľubne. S vášnivým Marsom 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. Po troch týždňoch sa Slnko pridá k Merkúru a Venuši v dome práce a zdravia. Spolu vám pomôžu vám počas záverečného týždňa zvládnuť kopu práce, a možno aj nasadiť prísnejšiu diétu. Alebo si nakúpite knihy o zdravom stravovaní a permanentky do telocvične?

JÚN 2021

Tento mesiac prináša veľa rutinnej práce a zmeny v životnom štýle. Nakoniec ale všetko prevalcuje láska.

Mars investuje veľa energie do partnerských, alebo pracovných vzťahov. Červená planéta vám dodá vášeň a rozhodnosť. Tento mesiac ale neriešite len vzťahy, ale aj otázky zdravia, kondície a efektívneho zvládania pracovných povinností. Či už sú to chronicky zanedbávané zdravotné problémy, málo pohybu, alebo nezdravá strava, zdá sa, že sa stupňuje odhodlanie niečo s tým urobiť. Na realizáciu zmien sú prvé týždne ako stvorené. Neskôr Slnko vystrieda Mars vo vašom dome partnerstva. Tranzity touto časťou vášho horoskopu sú prísľubom: Ak stále márne hľadáte toho pravého, tak v máji, alebo začiatkom júna to môžete zmeniť. Dobrá správa je tu dokonca aj pre tých, ktorí sú so svojím vzťahom spokojní: Necháte sa nanovo očariť svojím partnerom.

JÚL 2021

V júli budete myslieť najmä na lásku. Až v druhej polovici mesiaca sa zrazu objaví aj čosi ďalšie: finančný úver, dedičstvo, pôžička, alebo podnikateľské plány, vyžadujúce investície.

Počas prvých týždňov zostávajú v centre záujmu partnerské vzťahy. V príslušnom úseku vášho horoskopu sa totiž na dlhšiu, či kratšiu dobu objaví Slnko, Merkúr a Mesiac. Vďaka nim budete patriť k tým šťastlivcom, ktorým sa v júli ujde najviac romantiky. Ak sa tak ešte nestalo, tak stretnete novú lásku. Ak patríte k šťastne zadaným, potom sa opäť presvedčíte, že vaša voľba bola správna. Na príjemné chvíle vo dvojici sa tešte najmä počas prvých troch týždňov. Potom sa kozmická podpora čiastočne presunie z domu partnerstva do astrologického domu peňazí. Tým sa dostávate k financiám, alebo majetku, ktorý nejako súvisí s ďalšími ľuďmi.

AUGUST 2021
Finančné a majetkové záležitosti dovediete úspešne do cieľa, aby ste koncom mesiaca mohli opäť poznávať a učiť sa niečo nové.

Poriadne zvážte svoje finančné rozhodnutia. V hre je totiž ôsmy astrologický dom, ktorý sa týka majetku a peňazí, súvisiacich s ďalšími ľuďmi. Môžete si za tým predstaviť dedičstvo, pôžičky, peňažné, či majetkové vyrovnanie, finančný projekt, do ktorého sa púšťate s niekým ďalším a pod. Ak to s peniazmi z cudzích zdrojov myslíte vážne, dlho neváhajte. Prvé týždne vám ponúknu lákavé možnosti. K záležitostiam ôsmeho astrologického domu patrí aj sex a tak je možné, že váš intímny život sa zmení k lepšiemu. Koncom mesiaca sa časť kozmickej podpory presunie do nasledujúceho znamenia a v rámci vášho horoskopu do domu filozofie. Novonadobudnutý pocit slobody vo vás vyvolá túžbu po objavovaní. Vyberiete sa do chladných severských krajín, či za ešte väčším teplom do exotickej cudziny? Alebo si radšej obzory rozšírite v pohodlí domova prostredníctvom zaujímavých kníh?

SEPTEMBER 2021
Témou mesiaca je rozšírenie obzorov. Dostanete sa ďaleko – či už doslovne, alebo aspoň vo svojej fantázii. Záver septembra bude pre zmenu po pracovnej stránke hektický.

Väčšina z toho, čo sa v septembri udeje, bude súvisieť so záležitosťami astrologického domu filozofie.

Tento mesiac v ňom totiž okrem Slnka stretneme aj Mars a na pár dní Mesiac. Dom filozofie symbolizuje vyššie vzdelanie, ďaleké cesty, filozofické a právne záležitosti. Najradšej by ste sadli na lietadlo a leteli za poznaním, alebo ďalekou exotikou. Ak na to máte, urobte to počas prvých troch týždňov. Ak nie, tak sa aspoň nechajte pohltiť svetom filmov a kníh. Neskôr sa Mars a Slnko presunú do znamenia Váh. To vás koncom mesiaca pritiahne k záležitostiam domu kariéry. Kým ostatní budú vychutnávať krásy odchádzajúceho leta, vo vašej hlave sa začnú rodiť nové pracovné projekty. Pritom niektorí z vás budú musieť pracovné príležitosti odignorovať kvôli rodinným povinnostiam.

OKTÓBER 2021
V októbri zatúžite po pracovných úspechoch. Koncom mesiaca absolvujete niekoľko spoločenských stretnutí, ktoré budú prekvapivo užitočné.

Aj v októbri budete mať v hlave najmä myšlienky na prácu. Vyplýva to z aktuálnej analýzy znamenia Váh. Momentálne hostia Slnko, Mars a Merkúr. S takouto kozmickou podporou sa vám bude v práci mimoriadne dariť. Ak zvažujete zmeny v kariére, teraz je ten správny čas. Využite prvé tri týždne. Po dvadsiatom Slnko zmení znamenie. Nasmeruje vás k dôležitým spoločenským udalostiam. Tie môžu byť prínosom aj pre vašu kariéru. Okrem toho Váhy vo vašom horoskope symbolizujú aj túžby a tajné sny. Niektoré sa vám práve začínajú plniť. Kontakty a známosti k tomu podstatnou mierou prispejú. Náladu vám môžu pokaziť len dôsledky zábavy, ktorá sa vymkne spod kontroly.



VODNÁR

20. 1. – 18. 2.

MÁJ 2021

Musíte zvládnuť nahromadenú robotu, ale nebude chýbať ani čas, strávený s rodinou. Záverečný týždeň bude uvoľnený a plný radosti.

Mars vidíme vo vašom astrologickom dome zdravia a práce. S jeho podporou 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. Naznačuje to hlavne Slnko 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 výpoveď v zamestnaní, alebo aspoň ukončenie istej pracovnej etapy. Po prvých troch týždňoch sa Slnko presunie za Merkúrom a Venušou do domu potešenia a prinesie obdobie tvorivosti, ale aj flirtu a zábavy. V takomto duchu by sa mali niesť najmä posledné májové dni, ale podobne hravá atmosféra sa udrží ešte niekoľko týždňov.

JÚN 2021

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

Budete sa baviť viac, ako ktokoľvek iný. Nemalý podiel na tom má Slnko s Merkúrom vo vašom piatom astrologickom dome – dome potešenia. Môžete sa vyblázniť pri hrách s deťmi, alebo sa venovať novej láske, flirtu, nejakej kreatívnej aktivite, či hazardu. Ani ľúbostná aféra nie je vylúčená. Už sú to možno aj dva roky, čo ste sa takto neodviazali. Mars štartuje tento mesiac z vášho astrologického 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. Dôležité ale je, že ste sa do toho konečne aktívne pustili.

JÚL 2021

Máte pred sebou množstvo rutinných povinností, ktoré už chcete mať za sebou. Ale aj kondíciu treba zlepšiť, takže smelo do toho. Koncom mesiaca máte nezabudnuteľné rande s Amorom.

Planéty vo vašom dome zdravia a práce jasne vymedzujú aktuálne priority: pracovné a zdravotné záležitosti. Váš životný štýl nie je ideálny a dobre to viete. Zatiaľ síce zvládate obrovské množstvo rutinnej práce, akosi ale pritom zabúdate myslieť nielen na slávu a odmenu, ale aj na svoje zdravie. Koniec mesiaca, pri stretnutí Marsu a Slnka v siedmom astrologickom dome vášho horoskopu, bude patriť najmä láske

a partnerským záležitostiam. Vaša polovička sa môže tešiť vašej zvýšenej pozornosti. Ak nikoho nemáte, je práve čas na novú známosť. Majte oči a srdce otvorené a koniec júla, ako aj prvé augustové týždne sa môžu stať nezabudnuteľnými.

AUGUST 2021
V auguste len ťažko dokážete myslieť na niečo iné, ako na lásku. Až koncom mesiaca sa zrazu objaví aj čosi ďalšie: majetok a peniaze...

Zdá sa, že tento mesiac bude patriť láske. V astrologickom dome partnerstva sa stretnú Slnko, Mesiac a Merkúr. Buď spoznáte svojho vysneného životného partnera, alebo – ak patríte medzi zadaných – nanovo sa zamilujete do človeka, ktorého máte po svojom boku. Prvé tri týždne by mali byť plné romantických chvíľ a pohody. Duch partnerskej spolupráce nebude obmedzený len na súkromnú sféru. Aj v pracovných vzťahoch a vlastne v akejkoľvek aktivite bude tento mesiac kľúčové, že máte na svojej strane ľudí, ktorí sú vám oporou. Koncom mesiaca sa Slnko pripojí k Marsu v ôsmom dome. Pôjde o dedičstvo, pôžičku, investíciu, alebo daňové záležitosti a pod. Ôsmy dom však súvisí aj so sexuálnym správaním, čo by mohlo signalizovať aj zaujímavý erotický zážitok. To ale k tomuto mesiacu, už aj tak dosť naplnenému láskou, prirodzene patrí.

SEPTEMBER 2021
Finančné a majetkové záležitosti dovediete úspešne do cieľa, aby ste koncom mesiaca mali dosť času vstrebávať nové myšlienky a skúmať nové horizonty.

Tento mesiac sa bude niesť v duchu záležitostí ôsmeho astrologického domu. Ten sa týka napríklad majetku a peňazí, nejako súvisiacich s ďalšími ľuďmi. Nárast sexuálnej energie je tiež pravdepodobný. Aj v tejto oblasti ste prešli určitú cestu a váš intímny život sa mení k lepšiemu. Mnohí z vás sa dokonca môžu tešiť na príjemné nové experimenty. Ku koncu septembra, keď Mars a Slnko zmenia znamenie a dostanú do domu filozofie, novonadobudnutý pocit slobody vyvolá vo vás túžbu po objavovaní. A zdá sa, že to nebude len krátkodobý rozmar. Prinajmenšom na niekoľko mesiacov sa vás zmocní pocit, že svet je tu na to, aby ste ho spoznali, precestovali, pochopili...

OKTÓBER 2021
Najprv si rozširujete obzory a užívate si končiace leto. Načerpajte síl – záver mesiaca totiž prináša zaujímavú pracovnú výzvu.

Aj v októbri budú vaše aktivity súvisieť so záležitosťami astrologického domu filozofie. Stretneme sa v ňom so Slnkom, Marsom a Merkúrom a na dva-tri dni aj s Mesiacom. Astrologický dom filozofie symbolizuje vyššie vzdelanie, ďaleké cesty, filozofické a právne záležitosti. Ak vám v tom nič nebráni, vyberte sa za poznaním a dobrodružstvom. Urobte tak počas prvých troch týždňov. Ak si cestovanie nemôžete dovoliť, tak si nájdite čas aspoň na nové knihy, filmy a kratšie výlety. Koncom mesiaca sa Slnko presunie do znamenia Škorpióna. To vás pritiahne k záležitostiam domu kariéry. Myšlienky na dovolenku a spomienky na leto by mali ustúpiť novým pracovným projektom. Nie každý má chuť naplno sa vrhať do roboty po dovolenkovom období, niektoré príležitosti ale stoja za to.



RYBY

19. 2. – 20. 3.

MÁJ 2021

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

Mars je vo vašom astrologickom dome potešenia. Znamená to čas, plný vášne, tvorivosti, možno aj hazardu. Prvé týždne sú orientované aj na dom komunikácie, v ktorom máte Slnko a aj ďalšiu kozmickú podporu. 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. Všetko nasvedčuje tomu, že potrebujete nové intelektuálne impulzy. V závere sa prioritou stane domov a rodina. Preto sa niektorí z vás vrhnú na kreatívne pretváranie svojho bývania, iní sa stanú iniciátormi rodinných stretnutí.

JÚN 2021

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

Prvé tri týždne sľubujú príjemné novinky, týkajúce sa príbuzných, alebo bývania. Počas prvých troch júnových 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 vystriedaný Slnkom. Takýto dôraz na dom potešenia je prísľubom: Konečne si naplno užívate to, čo vám prináša najväčšiu radosť, k čomu ste sa ale počas uplynulých dvoch rokov takmer nedostali.

JÚL 2021

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

Začiatok mesiaca je jednoznačne orientovaný na astrologický dom potešenia. Hneď od prvých dní sa budete baviť vo veľkom štýle. Už dávno sa vám nepodarilo takto sa odviazať. Vo všetkom, do čoho sa pustíte, prejavíte hravosť a tvorivosť. Uplatní sa aj túžba po vzrušení a chuť riskovať a pokúšať šťastie. Aj vidina ľúbostného dobrodružstva je teraz lákavejšia než obvykle. V ľahkovážnom dome potešenia si ale dajte pozor na nevšímavosť voči partnerovým chybám. V druhej polovici mesiaca sa kozmická podpora postupne presúva do nasledujúceho znamenia a vášho astrologického domu práce a zdravia. Na tento mesiac sa sem nasťahoval Mars a po dvadsiatom sa k nemu pripojí

aj Slnko. Preto záverečné júlové týždne (ale aj prvé augustové) budú mimoriadne vhodné na definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, alebo naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity, začatie diéty, cvičenia.

AUGUST 2021
Životný štýl potrebuje vylepšiť. Okrem toho vás august najprv poriadne zamestná, aby vás neskôr sladko odmenil.

Pribudlo vám počas uplynulých mesiacov pár kíl navyše? Pravdepodobne už koncom júla ste zahájili svoj boj s nimi. Ako je ale známe, nič sa nemá preháňať, lebo hlad a vyčerpanosť vás nakoniec odrovnajú. V auguste vynaložíte na pracovné a zdravotné záležitosti veľa energie. Je možné, že niekto z vašich blízkych bude potrebovať vašu opateru. Aj vlastné zdravie a kondícia sa hlásia o slovo. K prevencii využite najmä prvé týždne a urobte, čo môžete, pre svoje zdravie a efektívne rozvrhnutie pracovných povinností. Neskôr sa Slnko a Mars stretnú v siedmom dome vášho horoskopu, aby naliehavo pripomenuli tému lásky.

SEPTEMBER 2021
Prvé týždne sa bude všetko točiť okolo lásky a medziľudských vzťahov. Až koncom mesiaca pribudnú aj ďalšie témy: napríklad majetok a peniaze.

Slnko a Mars v znamení Panny (u vás astrologický dom partnerstva) naznačujú, že v srdcových záležitostiach dostávate zelenú. Ak patríte k slobodným a chcete to zmeniť, tak počúvnite svoje srdce a skočte rovnými nohami do manželstva. Ak už patríte k zadaným, tak si pripomeňte vaše romantické začiatky. Príjemné chvíle vo dvojici môžete prežiť najmä počas prvých troch týždňov. Atmosféra úspešnej partnerskej spolupráce nebude obmedzená len na súkromnú sféru. Aj v pracovných vzťahoch oceníte, že máte na svojej strane ľudí, na ktorých sa môžete spoľahnúť. Neskôr Mars a Slnko prejdú do znamenia Váh a nastolia nové otázky – otázky ôsmeho domu vášho horoskopu. Pôjde o dedičstvo, pôžičku, investíciu, alebo daňové záležitosti a pod. Daný dom však súvisí aj so sexuálnym správaním, čo by mohlo koncom septembra priniesť aj zaujímavý erotický zážitok.

OKTÓBER 2021
Vybavte finančné a majetkové záležitosti a potom si už užite do sýtosti všetko, čo priťahuje vašu fantáziu a zvedavosť.

Október preberá štafetu a naďalej upozorňuje na záležitosti ôsmeho astrologického domu. Je to dom, ktorý sa týka napríklad majetku a peňazí, súvisiacich s ďalšími ľuďmi. Nárast sexuálnej energie je nemenej pravdepodobný. V intímnom živote je šanca na zmeny k lepšiemu. Dáte priestor svojej fantázii a dostanete chuť experimentovať. Prvé tri týždne môžu byť v tomto smere veľmi, veľmi zaujímavé. Ku koncu mesiaca sa Slnko presunie do znamenia Škorpióna (vo vašom horoskope znamenie domu filozofie). Prebudí to vo vás túžbu po slobode a objavovaní v rôznych oblastiach života. Ovládne vás mimoriadne intenzívny pocit, že celý svet je tu len na to, aby ste ho mohli spoznávať, skúmať a obdivovať.

VÝSTAVA • PREDNÁŠKY • ZDRAVIE • HARMÓNIA

EZO zdravia fest

30.4.-1.5.2021

niekoľko desiatok vystavovateľov,
astrológia, numerológia, aurafoto,
množstvo prednášok v 2 sálach
o zdraví, harmónii a duchovnom rozvoji,
prístrojové analýzy zdravotného stavu,
občerstvenie, ochutnávky

Kultúrno-spoločenské centrum
Jedlíkova 7, Košice

www.EZOfest.sk

Partneri: EZOfit.sk
BIOpotravinyRAJ.sk

REGENERAČNÉ CENTRUM WWW.EZOFIT.SK

ZDRAVÉ POTRAVINY, KOZMETIKA
DOPLNKY VÝŽIVY, PORADENSTVO

ČÍNSKA ASTROLÓGIA

BaZi

VZŤAHY
KARIÉRA
FINANCIE
OSOBNOSŤ
AKTUÁLNY ROK

Aký je váš potenciál a vaše kvality?

Aké možnosti vám prichádzajú v aktuálnom čase?

Aká je perspektíva vášho partnerského vzťahu?

POZNANIE OSUDU NÁM UMOŽŇUJE
JEDNODUCHŠIU CESTU V ŽIVOTE A LEPŠIE ROZHODNUTIA.

Individuálny rozbor vášho BaZi horoskopu a konzultácia: **70 €**
kontakt: **horoskopy@badamcreative.sk** | **www.horoskopy-lifestyle.sk**

SUBARU

Confidence in Motion

NOVÝ

OUTBACK

NAJBEZPEČNEJŠÍ
v triede SUV/crossover
NOVÉ FUNKCIE
asistenčného systému EyeSight
PRÉMIOVÝ
a luxusný interiér
NAJVÄČŠIA
kabína v triede
LEPŠIE
jazdné vlastnosti a dynamika

S ISTOTOU V PRÉMIOVEJ TRIEDE






facebook.com/SubaruSlovakia

www.subaruslovakia.sk

Ilustračné foto. Kombinovaná spotreba: 7,4 l/100km. Emisie CO_2: 169 g/km.

MIKONA
.....on the road