9 771338 260008 10
3,46 €
www.horoskopy-lifestyle.sk

HOROSKOPY & LIFESTYLE

ALTERNATÍVNA MEDICÍNA | HOROSKOPY
ZDRAVIE | DUCHOVNÝ ROZVOJ | VZŤAHY

№ 2
2020
november až apríl



VEĽKÝ ČÍNSKY HOROSKOP *lásky* NA ROK BYVOLA 2021

KOMU PROSPEJE HYSTÉRIA PANDÉMIE?

7 DÔVODOV PREČO sme generácia KREHKÝCH

POTENIE & riešenie z prírody

Skrytý elixír života EKVÁDOR

Nela POCISKOVÁ SA VRACIA NA HUDOBNÚ SCÉNU!

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

Dahlert
DT-WP-20

Stolový filter
s reverznou osmózou

649,- €
vrátane 2 filtrov na 2 roky
(1 filter ako súčasť prístroja + 1 v balení)

Odstráni 96 - 99 % nečistôt
vírusy, baktérie, ťažké kovy, chlór, pesticídy, organické a anorganické chemikálie

3 teploty vody
92 | 40 - 45 | 20 °C

Bez inštalácie
s výmenou filtra za 30 sekúnd raz do roka

3 600 l
získate 3 600 l purifikovanej vody za rok s jediným filtrom

5+ filtrov v jednom



Šetrite svoju peňaženku aj životné prostredie

Ak zaplatíte za 1 l minerálnej vody 0,50 €, tak by ste za rok minuli 1 800 €. Kúpou prístroja ušetríte 1 100 €.



Kúpte na: shop.vitarian.sk | Info na: 0905 656 846

Obsah

№2 2020





6 MÓDA
Zima klope na dvere

10 BEAUTY
Krásny ružový svet

12 COFFEE BREAK
Nela Pocisková:
Už viem, kde je zmysel môjho života

16 CESTOVANIE
EKVÁDOR
Elixír života

24 VZŤAHY A SEX
Sme generácia krehkých









ZDRAVIE 30
CUI BONO? Komu prospeje hystéria pandémie
Potenie & riešenie
Joga pre beh



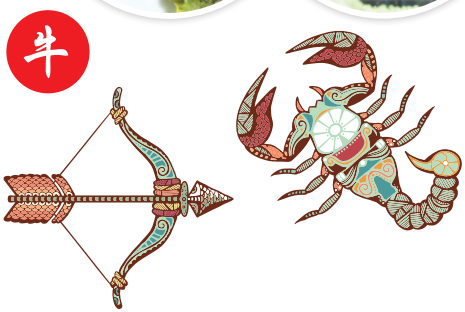


RECEPTY 42
Jeseň plná vitamínov

SPIRIT 44
Knižné recenzie

ČÍNSKY HOROSKOP LÁSKY 46
na rok BYVOLA 2021

ASTROLÓGIA 58
Predpovede od novembra 2020 do apríla 2021



HOROSKOPY
& LIFESTYLE

VYDANIE 39.
polročník _október 2020, ročník 11.

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



Nová doba, nové hodnoty???

Nech už si o pandémii myslíme čokoľvek, nech sme "korona etapu" našich životov zvládli s poslušnosťou a strachom, alebo s dušou rebela, jedno je jasné. Svet sa zmení. A my budeme súčasťou tejto zmeny. Od nášho nastavenia však závisí, aká to bude zmena. Nechcem hovoriť o tom, že sa zmenia všetky paradigmy, svet bude odrazu lepší, ľudia láskavejší a náš rebríček hodnôt správnejší. Pretože spoločenské normy iba sčasti ovplyvňujú vnútorné nastavenie človeka. Kompas každého z nás formujú roky osobných skúseností a nie jedno krátke obdobie sociálnych a ekonomických zmien. Navyše, je naivné myslieť si, že práve COVID-19 z nás urobí lepších ľudí a z tejto planéty krajšie miesto pre život. Milšími, ohľaduplnejšími a priateľskejšími ľuďmi sa asi nestaneme dodržiavaním tzv. "social distancing", kedy sa stretávanie s blízkymi a priateľmi stáva podozrivým, pretože teoreticky môže šíriť nákazu. Nehovoriac o chýbajúcich dotykoch...

Stojíme na prahu zmeny. Náš život bude ešte nejaký čas trochu komplikovanejší, podmienený strachom zo spoločenských kontaktov, sloboda každodenného fungovania (a prejavu) zakrytá rúškom a ekonomické možnosti okliešťované – primerane nastupujúcej kríze. Okrem skromnosti, pokory, či zmeny hodnôt, je v čase tejto zmeny dôležitá FLEXIBILITA – schopnosť prispôsobiť sa tomu, čo prichádza zvonku – A TO BEZ TOHO, ABY ZASIAHLO NAŠE VNÚTRO! Nie však s bezmocnou pasivitou, ale aktívne. Spoločnosť nám zužuje mantinely, hráme všetci na oveľa menšom ihrisku, to však neznamená že nemáme hrať ďalej a hru si rovnako neužívať. Práve naopak! Čo nedokážeme ovplyvniť, musíme prijať a meniť môžeme iba to, na čo máme dosah. A najmä – zostaňme pritom VEDOMÍ, INTUITÍVNI a SLOBODNÍ! Rozlišujme medzi informáciami, neberme všetko ako jedinú pravdu, rozmýšľajme a konajme, nájdime si vlastnú cestu medzi rôznymi obmedzeniami a vlastný svetonázor na to, čo sa deje, nezávislý na tom, ktorý nastoľujú politici a médiá.

Zostaňme pokojní, sebaistí a konzistentní vo svojom vnútri, nech sa vonku deje čokoľvek. Naša duša je predsa stále tá istá. Nenechajme sa pripraviť o vnútornú slobodu, o radosť zo života, o odvahu, ani o pocit nekonečných a neobmedzených možností. To všetko je nám vlastné. Dostali sme to do vienka v momente narodenia. Stačí sa rozpamätať... Skúsme znovu objaviť tieto najdôležitejšie hodnoty hlboko v nás a žiť bez obmedzení napriek tomu, čo sa deje v spoločnosti. Nič totiž netrvá večne...

Veľa vnútornej pohody a pekné čítanie po krátkej vydavateľskej prestávke!

Viac k tejto téme nájdete v článku Cui bono – Kto má z toho prospech? na strane 30 – 35.

Vladimíra Dutková – Mináčová • vydavateľka



Názory ľudí na módu v zime sa zvyknú líšiť. Jedna skupina zaryto tvrdí, že v zime sa nedá obliekať pekne a súčasne efektívne. Kto by chcel predsa mrznúť, že? Tá druhá zastáva postoj kreativity aj v zime. Fantázii sa predsa medze nekladú a zažiariť sa dá aj vtedy, keď je vonku pochmúrne a chladno. Tak sa pohodlne usaďte a prejdite si s nami niekoľko trendov, ktoré vám môžu pomôcť oživiť na prvý pohľad bezfarebnú sivú zimu.

text_ Veronika Maťová
foto_ dreamstime

ZIMA KLOPE NA DVERE?

ROZŽIARTE SA AJ V CHLADNÝCH MESIACOCH!

1_ Farebné kožušiny

Kožuchy sú v móde skoro každú zimu a dokonca viacerí návrhári už radšej siahnu po umelej kožušine, takže žiadne zvieratko nebude trpieť. Taká módna klasika je čierny alebo biely kožuch, no doba pokročila a zelenú dostali aj rôznofarebné kožušiny, s ktorými budete žiariť naozaj všade. A navyše vás príjemne zahrejú.



2_Bohoo aj v zime

Indiánske vzory, pierka, rôznorodé pestré farby idú ruka v ruke s letom. Ale ak ste srdcom milovníčkou práve tohto štýlu, nezúfajte. Nemusíte sa vzdať vašich obľúbených kúskov. Stačí ich skombinovať tak, aby ste v nich nezmrzli. Nebojte sa siahnuť ani po dlhých šatách, pod ktoré si oblečte teplé pančuchy. Ak v zime nemáte radi šaty, nič sa nedeje. Bohoo efekt dosiahnete aj pekným pončom.





3_ Päťdesiat odtieňov hnedej

Považujete hnedú za nudnú farbu? Zbavte sa tohto predsudku a dajte na prvý pohľad obyčajnej farbe šancu. Hnedá disponuje rôznymi odtieňmi, ktoré môžete kombinovať súčasne, alebo si vyberte odtieň, ktorý je vášmu srdcu najbližší a zostavte si outfit v jednej farbe. Aj keď je to možno na prvý pohľad prekvapivé, hnedá túto zimu zažíva novodobý boom.

4_ Vrstvenie

Pamätáte si keď bolo moderné obliecť si tričko s dlhým rukávom a na to tričko s krátkym alebo tielko? Ak ste tento trend mali radi, máme pre vás dobrú správu. Je späť a práve zima je ideálne ročné obdobie, v ktorom sa s týmto štýlom môžete vyblázniť. Fantázii sa medze nekladú, tak sa pustite do kombinovania nekombinovateľného a nech výsledok stojí za to.



5_ Kárované vzory

Geometrické útvary túto sezónu nahradili kárované vzory. Ak obľubujete tieto vzory, tak vás táto správa určite potešila. Oblečte sa károvaných šiat alebo kabáta.



6_ Extravagantné náušnice

Na módne doplnky by sme nemali zabúdať ani v zime, pretože v outfitoch majú podobnú funkciu ako čerešnička na torte. Túto zimu sa zamerajte hlavne na náušnice, ktoré dokážu aj z fádnych jednofarebných šiat vytvoriť zaujímavý celok. Nebráňte sa veľkým výrazným kúskom!











Krásny ružový svet

text_ Táňa Nitková foto_ archív značiek

Nemusíme sa nasadiť ružové okuliare, aby sme tento svet konečne vnímali v ružovej kráse. Ružová farba evokuje v srdci radosť a tú potrebujú všetci ľudia na tejto planéte ako soľ...

1_ Nová radosť

Lanvin predstavuje unikátnu múzu, ktorá prináša radosť všade, kde sa ocitne a jej neodolateľná vôňa zanecháva lahodnú a sviežu stopu. **Modern Princess Blooming** je pižmová, ovocná a kvetinová vôňa nasiaknutá chytľavým entuziazmom. Parfumárka Nathalie Lorson novú vôňu zostavila ako elixír zo živých vrchných tónov, ktoré sú vyvážené intenzívnym kvetinovým srdcom a unikátnym podpisom. Vôňa sprvoti pôsobí sviežo a evokuje ovocnú dreň – mandarínka a ružový grapefruit dodávajú extra intenzitu tónom ľadového melóna. Počiatočná spontánnosť prechádza do sýteho buketu osmantu, jazmínu a damaskej ruže. Kvetinové tóny sú výrazné a žiarivé a ich charakter ešte viac umocňuje dotyk cédra a zamatového bieleho pižma.

2_ Kolagénový „nášup“

Austrálska kenguria labka, rastlina s vysokým omladzovacím potenciálom, plody peruánskeho ovocia Camu Camu s vysokým podielom vitamínu C, vitamíny H a E, kyselina hyalurónová a samozrejme, unikátny komplex na redukciu citlivosti – Declaré SRC™, ktorý sa opiera o silu troch účinných zložiek. To všetko ponúka **DECLARÉ AGE CONTROL COLLAGEN & ELASTIN BOOSTER,** pleťové sérum s komplexným omladzujúcim vplyvom, ktoré obnovuje stavbu dermy a upravuje jej štruktúru zvnútra už od prvej aplikácie. Zvyšujúci sa vek, škodlivé vonkajšie vplyvy a stres vyvolaný svetlom spôsobuje, že pleť stráca svoj jednotný vzhľad a pevnosť. Nové sérum s prírodným zložením pleť prirodzene zvláčňuje

a rozmaznáva, podporuje jej zamatovú vláčnosť a pružnosť.

3_ Bavlník a arganový olej
Značka oslavujúca 100. výročie od svojho založenia – **PAYOT** – prináša v tomto roku viacero zaujímavých noviniek. Patrí k nim aj telová línia **Rituel Corps,** v ktorej privítajte nový krémový Sprchovací balzam **Baume de Douche Réconfrontant** s micelárnou technológiou, s extraktmi z kvetového medu a olejmi zo semien bavlny, ktorý efektívne a jemne čistí pokožku. Zároveň ju vyživuje, relaxuje, upokojuje a ľahko parfumuje. Novinkou je aj **Soin Ensoleillant Élixir – Telové mlieko podporujúce efekt opálenej pokožky.** Toto hodvábne jemné mlieko sa nanáša namiesto zvyčajného telového mlieka toľko dní po sebe ráno alebo večer, akú intenzitu opálenia chcete dosiahnuť. Môže sa použiť tak v lete na predĺženie opálenia, ako aj kedykoľvek v roku na efekt zdravej sviežej pokožky. Obsahuje koktail z arganového a habešského oleja, bambucké maslo, DHA a erytrulózu. A k tomu nádherne vonia!

4_ Ibišteková koruna
Línia vlasovej starostlivosti **Hair Rituel by Sisley** sa opäť rozrástla. Novinkou je šampón bez siričitanov **The Color Perfecting Shampoo with Hibiscus flower extract,** ktorý jemne čistí a ošetruje farbené a melírované vlasy. Tajomstvo jeho úspechu spočíva v extrakte z ibišteka v kombinácii so slnečnicovými semienkami, bavlneným proteínom či bambuckým olejom, pričom zároveň vlasy rozvonia sviežou vôňou s aktívnym jadrom prírodného pôvodu. Tekutá, perleťová textúra sa pri kontakte s vodou premení na jemnú a bohatú penu. Vlasy sú po umytí ľahké, mäkké a lesklé.

5_ Zdokonaľovací koktail
Phyto-Hydra Teint je nová generácia tónovacej starostlivosti o pleť v 3 odtieňoch, ktorá efektívne každé ráno zahalí pleť do sviežeho farebného závoja. Prirodzený vzhľad pleti vytvára tento make-up vďaka koktailu „zdravá pleť", ktorý zdokonaľuje, opravuje a rozjasňuje jediným ťahom. V jeho srdci je hydratujúci extrakt z bielej ľalie, ovocný koktail rastlinných extraktov s energizujúcimi, zjemňujúcimi a s vyhladzujúcimi vlastnosťami, ktoré vylepšujú štruktúru pleti.

Jeho svieža, kĺzavá a veľmi ľahká textúra sa prelína s pleťou a vytvára tak skutočne prirodzený, zdokonaľujúci výsledok a efekt nahej pleti. Navyše, pleť chráni s pomocou minerálnej clony a pohánky, čím zaisťuje optimálnu ochranu pred znečistením a slnkom silou SPF 15.

6_ Oslava slobody
Žiarivá vonná esencia **Coach Dreams** sa inšpiruje slnečným „road tripom" naprieč americkým Západom. Vôňu vytvoril parfumár Antoine Maisondieu ako žiarivú drevitú kompozíciu. Úvodné tóny ponúkajú spojenie trpkého pomaranča a šťavnatej hrušky, srdce odhaľuje kvety gardénie a kaktusu a záver patrí zmyselným drevitým tónom juky a ambroxanu. Od počiatku do konca táto esencia evokuje hravú náladu priateľstva a slobody. •

4



5



6





Už viem, kde je zmysel môjho života



„S deťmi som nabrala viac skúseností a emočne som vyzeretejšia.“

Táto mladá dáma je fantastickým spoločníkom na rozhovor. O hocičom. Dokáže o veciach rozprávať veľmi otvorene a s takou zaujímavou ľahkosťou. Až máte niekedy pocit, že má všetko v živote jasné. A pritom to tak vôbec nemusí byť. Lenže, ono je vlastne úplne v poriadku, ak priznáte, že sú vo vašom živote veci, o ktorých síce uvažujete, ale ešte neviete, ako to dopadne a kam sa posuniete. Dôležité je vedieť, kam chcete, aby to smerovalo. A to zase **NELA POCISKOVÁ** vie. Aspoň vo mne ten dojem zanechala. A ešte niečo... Že jej v tom veľmi držím prsty.

text_ KaVa foto_ archív N. P.

Ty sa vraciaš na hudobnú scénu!
Áno. Po naozaj dlhej dobe som nahrala novú pesničku. Volá sa *Bez teba* a je to iný druh pesničky. Myslím, že je to skladba, na ktorú ani neviem, ako ľudia zareagujú, pretože je to úplne niečo iné, ako som doteraz robila. Má pre mňa silnú výpoveď a úplnú hĺbku. A tým, že už aj prišli deti do môjho života, aj som si niečo prežila, tak mám pocit, že som nabrala viac skúseností a aj emočne som vyzretejšia. Momentálne mi v tomto štádiu nová pesnička veľmi sadla a má pre mňa veľkú silu.

Ako sa toto celé udialo?
Vzniklo to náhodou. Dlho, dlho som bola doma, ale impulzy od producenta Andreja Hrušku prichádzali často. Stále som však bola zaneprázdnená deťmi. Obaja sú malí, takže som na nič iné nedokázala myslieť a nechcela som ich ani odkladať. Až som sa na jednej akcii náhodou stretla s hudobníkom Samom Hošekom, ktorý mi prezradil, že sa o mne s Andrejom rozprávali, či by som nechcela niečo skúsiť. Tak sme si sadli na kávu, povedali svoje túžby a dojmy a nakoniec mi poslali demo tejto skladby, pri ktorej som si povedala: “tak toto je pecka.”

Prečo?
Neviem. Iba som to pri tej skladbe pocítila. Absolútne nemám na to žiaden dôvod. Všetky ostatné pesničky, ktoré mi poslali, boli pre mňa také, že vo mne nevyvolávali žiadnu emóciu. Keď začala hrať táto pesnička, tak ja že: „… ty kokos!” Toto je iné, toto je zaujímavé… je to niečo, čo sa mi na prvé počutie veľmi páčilo a povedala som, že to chcem robiť.

Píšeš si aj texty?
Zatiaľ iba pre seba, nemám odvahu s nimi vyjsť (smiech). Ale snažím sa, aj píšem. Nechcem, aby boli povrchné,

mám rada, keď majú hĺbku. Ten text musí byť uveriteľný. Samozrejme, všetko závisí od toho, aká je skladba a čo chce povedať. Aj preto ma oslovila skladba, ktorá je jednoduchá, s klavírom a nič jej nechýba. Má atmosféru a viem si to predstaviť. Hranica medzi jednotlivými pesničkami je veľmi tenká. Ak je to skladba, ktorá má hĺbku svojou atmosférou, musí byť taký aj text.

Aké to je pre teba teraz, oproti obdobiu pred materstvom?
Samozrejme je to iné. Aj vďaka deťom. Človek vlastne začne riešiť, o čom ten život je. Znie to pateticky, ale je to tak. Kedysi bola pre mňa práca všetkým a veľmi som ju prežívala. Teraz mi dali deti nad všetkým nadhľad. Samozrejme, nechcem tým povedať, že znevažujem svoju prácu, ale viem, kde je môj zmysel života. Netreba si extrémne veci pripúšťať a robiť z toho drámu, ako ja som si možno kedysi robila. Aj keď mám zlý deň, tak prídem domov a to, čo mi oni dávajú naspäť, je veľmi oslobodzujúci pocit. Život zrazu dostane úplne inú dimenziu.

Ja tomu verím, pretože ty si mala kedysi šialené tempo. Hrala si v divadlách, telkách, spievala, pendlovala si medzi Prahou a Bratislavou – teba deti museli naozaj spomaliť.
No… vlastne ma úplne stopli (smiech). Ja som typ človeka, ktorý robí veci na sto percent. Kým prišli deti, mala som toho fakt požehnane. Takže je dobre, že som sa dostala do štádia, kedy mám od práce zdravý odstup. Potrebujem sa zaoberať aj inými vecami. Pre mňa bola práca všetkým. Žila som proste len v robote a robotou, tým čo robím a ako to robím, riešila som, čo si ľudia myslia, čo povedia, ako to budú vnímať. A keď prišli deti, tak podstata môjho sveta je úplne niekde inde...

A možno je to aj tým, s kým tie deti máš, lebo Filip (Tůma) je veselý človek s pozitívnym vyžarovaním, niekedy až v štýle "svet gombička Filip"…
(smiech) Áno, ale musím povedať, že aj on má v sebe zodpovednosť, aj keď to nie veľmi vidno. Prípadne sa tak snaží tváriť, ale ja ho poznám trošku inak a viem, že to tam je. On si zo mňa zobral niečo, ja z neho tiež, ale určite mi dal do života kus slobody.

Vráťme sa k tvojim plánom, pretože pre ženu po materskej nie je jednoduché vrátiť sa do práce. Hlavne, ak sa tvoje plány teraz točia najmä okolo hudby a prípravy albumu.
Budem úprimná. Budú tam veci, ktoré by som chcela robiť, ale zas túžim dostať niektoré aj do širšieho povedomia. Aby sa s pesničkami ľudia stotožnili, aby si ich spievali. Chcem nájsť cestu, kde to bude možné. Je to veľmi ťažká otázka, lebo veľa vecí bude chcieť kompromis, ale určite nepôjdem do niečoho, čo by som sama nechcela. Budem rada, ak sa s mojimi pesničkami ľudia stotožnia a budú chodiť v budúcnosti aj na koncerty.

To si si vybrala neľahkú cestu.
Uvedomujem si. Navyše, celé je to akoby začarovaný kruh, lebo v podstate, všetko niečo stojí a potrebujem, aby sa mi to aj vrátilo, aby som mala spätnú väzbu a ľudia prišli na koncerty. Pretože iba potom budem schopná vyrábať ďalšie veci. Nikdy však nebudem spievať niečo, s čím nebudem ja okej.

Ty máš podľa mňa v tomto naozaj ťažkú úlohu, pretože si nikdy nebola taký klasický popový interpret, v zmysle singel – album – turné a stále dokola.
Presne tak, a preto som sa chcela vrátiť tak, aby ľudia možno viac vnímali tú hudbu. Aby viac vnímali to, že chcem spievať a že sa snažím vrátiť ako speváčka a interpret. •

NELA POCISKOVÁ

Spieva už od ôsmich rokov. Ako 14-ročná dostala úlohu Katky v muzikáli *Neberte nám princeznú*. Odvtedy sa objavovala v množstve predstavení nielen na Slovensku, ale aj v Čechách. Hrala aj v niekoľkých televíznych projektoch. Objavila sa v seriáloch *Ordinácia v ružovej záhrade* či *Búrlivé víno*. Venuje sa aj populárnej hudbe, vydala album *WAR* (2013). S hercom Filipom Tůmom vychovávajú dve deti, syna Hektora a dcérku Lianku.



„Mám rada, keď texty mojich pesničiek majú hĺbku.“

1

Ekvádor

SKRYTÝ ELIXÍR ŽIVOTA

text_ Michal Hertlík
foto_ archív autora



:: CESTOVANIE NA VLASTNÚ PÄSŤ ::

Každé miesto na svete je niečím zaujímavé a svojou originalitou či jedinečnosťou láka turistov zo široka-ďaleka. Juhoamerický štát Ekvádor síce patrí rozlohou k tým menším, ale tým, čo všetko nám ponúka, sa radí medzi atraktívne turistické destinácie na danom kontinente. Jedným z jeho unikátnejších miest je tzv. Údolie dlhovekosti na juhu krajiny.





2

LOJA

ČAROVNÉ MESTO HUDBY A UMENIA

V južnej časti Ekvádoru sa nachádzajú tri veľké mestá – Cuenca, Loja a Machala.
No a práve Loja je najjužnejšie položeným väčším mestom v krajine, z ktorého sa južnejšie putuje už iba do Peru. Loja (oficiálnym celým názvom Ciudad de la Inmaculada Concepción de Loja) je hlavným mestom rovnomennej provincie Loja. Mesto má 180 000 obyvateľov a leží vo výške asi 2 000 m.n.m. Loja má bohatú tradíciu v oblasti umenia a z tohto dôvodu je známa ako hudobné a kultúrne hlavné mesto Ekvádoru.
Loja je jedno z najstarších miest Ekvádoru vôbec. Mesto založil v roku 1548 španielsky poľný maršál Alonso de Mercadillo, pochádzajúci zo španielskeho mesta Loja, preto aj toto ekvádorské mesto dostalo rovnaký názov. Všeobecným faktom je, že veľa miest po krajinách Latinskej Ameriky nesie názvy miest v Španielsku, ktoré im boli dané vďaka španielskym kolonizátorom okupujúcich tieto územia.
Loja je považovaná za mesto hudby a umenia. Všetky pôvodné rodiny sa venovali niečomu z tejto oblasti a ich rodinní potomkovia sa dodnes venujú hudobnému či umeleckému remeslu. Miestne príslovie hovorí: "Ten, kto nehrá na gitare, vie zaspievať pieseň; ten, kto nespieva piesne, vie napísať verš; ten, kto nepíše verše, číta knihu." Mesto je plné verejných umeleckých diel vrátane masívnych maľovaných dlaždíc, fresiek a sôch.
V tomto očarujúcom meste som trávil čas s viacerými domácimi Ekvádorčanmi. Jedným z nich bol aj Marcelo González, mladý muž v mojom veku z umeleckej rodiny. "Všetci z mojej rodiny vedia hrať na nejaký hudobný nástroj, je to náš život", hovorí mi počas prechádzky mestom. Keď sme boli v Hlavnom parku, vstúpili sme do Múzea Centrálnej banky, ktoré bolo postavené v honosnom koloniálnom štýle. Na druhom poschodí v jednej miestnosti s vysokým stropom sa nachádzal osamotený klavír. Marcelo si zaň sadol, zavrel oči a z ničoho nič som začal počúvať nádherné tóny ekvádorskej piesne. Vtedy som videl na vlastné oči, že domáci tú hudbu majú naozaj v krvi a vedia s hudobnými nástrojmi kdekoľvek zažiariť.
Dôvod, prečo je Loja na mojom zozname najfarebnejších miest


3


4


5


6


7



8


9

Ekvádoru, je hlavne vďaka historicko-koloniálnej ulici s názvom Nuestra Señora de Lourdes, ktorá je najznámejšou, najkrajšou a najpestrejšou ulicou nielen v samotnom meste, ale aj v celej krajine. Ulica je súčasťou starého mesta a predstavuje historickú ikonu, ktorá nás imaginárne vracia do dávnych čias. Ulica Lourdes bola prvou ulicou postavenou v Loje v polovici 16. storočia pri vzniku mesta. Je to celý blok plný domov, ktorý aj napriek toľkým rokom nestráca svoj charakter a zachováva si koloniálny nádych. Ulica je miestom neustáleho pohybu obyvateľstva. Sú tam kaviarničky, reštaurácie, obchodíky s tradičnými a ručne vyrábanými suvenírmi, ktoré rovnako lákajú domácich aj turistov. Odhliadnuc od tohto všetkého, ulica Lourdes by bola aj tak najatraktívnejším miestom vďaka svojej nekonečnej farebnosti. Na rôznych úsekoch ulice dokonca mesto zakomponovalo aj sväté obrazy Panny Márie, upravili ulicu ďalšími farebnými dizajnmi a domy si naďalej zachovávajú pôvodné drevené dvere, okná aj balkóny. Keď po nej prechádzate, máte pocit ako by ste kráčali okolo farebných perníkových chalúpok. Všetky tieto čarovné domčeky sú, okrem sídel miestnych podnikov, normálnymi obytnými domami obyvateľov mesta. Aj keď sa ulica nachádza v historickom centre, je veľmi frekventovaným uzlom, po ktorom denne prechádza množstvo dopravných prostriedkov a niekedy je ťažké vystihnúť ideálny moment na pokojné fotografovanie. Mne sa to však napokon podarilo ☺.

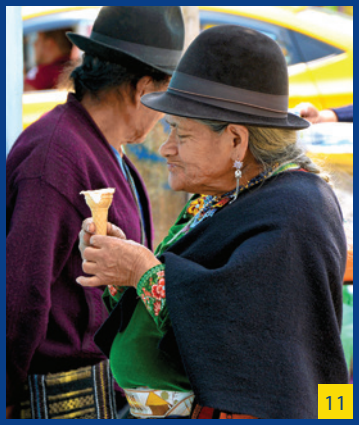
VILCABAMBA

KEĎ CHCETE ŠŤASTNE ZOSTARNÚŤ...



10

Asi 45 km južne od mesta Loja leží jedna malebná dedinka s názvom Vilcabamba, ktorá bola najjužnejším bodom, aký som počas cestovania v Ekvádore dosiahol. Meno Vilcabamba je etymologicky odvodené z dvoch slov "huilco pamba" z indiánskeho jazyka quichua. Huilco označuje posvätné stromy rastúce v tejto oblasti a pamba znamená rovná planina, čo korešponduje s prostredím, kde sa dedinka nachádza. Táto oblasť bola označovaná ako "detské ihrisko Inkov", pretože bájna Inkská ríša sa rozpínala až na južné územie dnešného Ekvádoru. Údolie je chránené pohorím Mandango (domáci ho nazývajú Spiaci Inka), ktoré chráni oblasť pred zemetraseniami a prírodnými katastrofami. Vilcabamba je obkolesená andskými kopcami s krásnou prírodou naokolo, kde sa pestuje aj kvalitná káva, pre ktorú je oblasť známa, a ktorá sa úspešne predáva po celej krajine. Určite sa už každý z vás raz zamyslel nad tým, kde a ako žiť desiatky rokov a pritom až tak nezostarnúť, resp. kde je to najlepšie miesto na svete, kde by ste mohli šťastne zostarnúť. Tým vyvoleným je práve Vilcabamba. Príjemná celoročná teplota, teplé rovníkové podnebie s občasným andským vetrom, pomalý životný štýl, okúzľujúca atmosféra malej dedinky, odľahlá vzdialenosť od civilizácie, nekončiaca príroda naokolo, či čerstvý prírodný vzduch... Toto všetko sú dôvody, prečo sa tam domácim tak dobre nažíva. Miestnych 4000 obyvateľov možno prekvapujúco nepochádza len zo samotného Ekvádoru. Medzinárodná komunita je tu naozaj rôznorodá, a to práve vďaka priaznivým životným podmienkam tejto oblasti. Na uliciach vidno belochov z USA, Kanady, Británie, Francúzska, Nemecka a pod. V drvivej väčšine ide o starších dôchodcov, ktorí sa sem rozhodli prísť a takpovediac dožiť svoj život v objatí prírody. Možno sa tak mnohí rozhodli aj preto, že všeobecným faktom je, že sa tamojší obyvatelia dožívajú veľmi vysokého veku. Miestni tvrdia, že nie je neobvyklé, že človek dosiahne a následne presiahne vek 100 rokov. Tvrdí sa, že mnohí dosiahli 120, dokonca až 135 rokov, čo z nich robí najstarších obyvateľov našej planéty. Na druhej strane však treba povedať, že domáci starí obyvatelia častokrát preháňajú svoj reálny vek za účelom pritiahnutia väčšieho počtu turistov do oblasti a zviditeľnenia Vilcabamby vo svete. Takže nie vždy vám starček či starenka na ulici povedia ich skutočný vek a budú sa tváriť, že majú o 20 či 30 rokov viac. Pri vstupe do dediny sa na mňa na veľkom billboarde usmieval jeden starček s klobúkom v pozadí s kopcami aj s nápisom Vilcabamba. Bol to jasný symbol toho, čo ma vo vnútri čakalo. Dokonca je tento deduško tvárou značky pitnej vody pod názvom Vilcagua (Vilcabamba + agua), ktorá sa predáva v lokálnych obchodoch.


11


12

:: CESTOVATEĽSKÉ RADY A TIPY ::

DOPRAVA DO EKVÁDORU

Do Ekvádoru, ako do juhoamerickej krajiny, sa najlepšie lieta zo španielskeho Madridu. Najprv som sa dostal nízkonákladovou spoločnosťou z Bratislavy do Madridu a odtiaľ som sa cez Miami dostal do Ekvádoru. Ja osobne som letel do najväčšieho mesta krajiny Guayaquil, ale samozrejme, že veľa ľudí preferuje ísť priamo do hlavného mesta Quito. Španielska letecká spoločnosť, ktorá je osvedčená na transoceánske lety do Latinskej Ameriky, je Iberia.

DOPRAVA V EKVÁDORE

Ekvádor síce patrí k najmenším krajinám kontinentu, ale aj v rámci krajiny sa dosť využíva letecká doprava medzi veľkými mestami (Quito, Guayaquil, Cuenca, Galapágy), lebo autobusom by to trvalo 8 – 10 hodín. Na Galapágy sa absolvuje hodinový let so spoločnosťami Latam alebo Tame. Keďže ide o bežnú krajinu Latinskej Ameriky, autobusová doprava je najvyužívanejšia a dostanete sa ňou všade, či už sa jedná o veľký autobus, minibus, minivan, či MHD. Taxíky takisto jazdia všade, vrátane tých najokrajovejších častí miest a dedín. Vo väčších mestách fungujú aj individuálne aj zdieľané. Vlak je v Ekvádore raritou. Existuje len jedna vlaková trať v centrálnej andskej časti, aj to sa skôr vníma ako turistická atrakcia, hoci prevláža aj domáce obyvateľstvo.
Vo východnej časti krajiny, ktorá je pokrytá Amazonským pralesom, funguje aj lodná doprava, keďže v tých naozaj odľahlých častiach obývaných Indiánmi cesty neexistujú a aj turisti sa tadiaľ presúvajú na kanoe alebo malých motorových lodiach po splavných riekach.

UBYTOVANIE

Ja osobne cestujem tak, že vždy a všade bývam priamo u domácich, priamo v ich domoch. Hotely, hostely, penzióny, či Airbnb vôbec neriešim. Ekvádor je však normálnou vyspelou krajinou a podobné zariadenia nájdete vo všetkých častiach krajiny. Pri dlhšom pobyte v krajine môžete zvoliť stratégiu, že vždy jedno veľké mesto bude vašou základňou aj s ubytovaním, odkiaľ budete vyrážať na výlety po okolí. Ceny za ubytovanie sú viac-menej podobné ako na Slovensku.

PENIAZE

Možno to mnohých prekvapí, ale oficiálnou menou v Ekvádore je americký dolár. Celé 20. storočie mali svoju vlastnú menu Sucre až do roku 2000, kedy v krajine prebehla dolarizácia. Americký dolár sa stal 13. marca 2000 zákonným platidlom a 11. septembra 2000 Sucre definitívne prestalo platiť. V tom istom roku však Ekvádor vydal svoje nové mince centavos, teda centy menšie ako jeden dolár, aby im ostalo aspoň niečo vlastné. Vo veľkých mestách a v lepších podnikoch je možná aj platba kartou, ale moje pravidlo znie: v Latinskej Amerike stále treba mať k dispozícii hotovosť. Ekvádor je cenovo porovnateľný so Slovenskom.

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. Do krajiny je povolené priviesť akékoľvek množstvo finančných prostriedkov do výšky 10 000 USD bez obmedzenia. Vývoz exotickej fauny a flóry je zakázaný a prísne kontrolovaný.

Obsahom fliaš je prírodná voda z rieky Río Uchima, ktorá je bohatá na minerály údajne spôsobujúce dlhovekosť. Aspoň podľa obalu teda zaručuje, že pokiaľ ju človek bude piť, dožije sa vysokého veku. No a práve pre všetky vyššie spomenuté dôvody je táto oblasť oficiálne známa ako Údolie dlhovekosti. Starčekov na billboardoch a plagátoch stretneme aj v samotnom centre dedinky, ktorým je Hlavný park Vilcabamba. Jeho dominantou je architektonicky krásny katolícky kostol Cristo Luz del Mundo postavený v koloniálnom štýle a hrajúci mnohými farbami tak, ako sa na Latinskú Ameriku patrí. V parku je na billboarde zobrazený jeden z najstarších občanov Don Agustín Jaramillo, ktorý sa dožil úctyhodných 104 rokov. Okrem iného je pri ňom napísané: "Toto údolie ukrýva skrytý elixír života". Ak sa niekto začína báť, že by sa medzi pár starčekmi nudil, potom ho vyvrátim z omylu. Ak máte aspoň trochu radi outdoorové aktivity ako turistika, bicyklovanie, jazda na koni, splavovanie rieky, tubing a podobné dobrodružné a adrenalínové zážitky, ste tu správne. Keďže sa Vilcabamba stala slávnou kvôli dlhovekosti, prichádza sem veľa turistov a je tu vždy zábava s niekým iným a novým. Okolo hlavného námestia sú malé reštaurácie, občerstvenia, obchodíky, kde sa domáci spoločne s turistami navzájom socializujú.

Cudzinci, ktorí tu žijú, tvrdia, že ich životné náklady vo Vilcabambe sú nízke. Zoberme si jarné až letné počasie po celý rok, veľkú rozmanitosť čerstvého ovocia a zeleniny, ktoré sú každodenne k dispozícii a ohromujúcu prírodnú scenériu. Potom asi nikoho neprekvapuje, že Vilcabamba už roky priťahuje turistov. Tí, ktorí tu žijú, sa môžu tešiť z plnohodnotného životného štýlu za polovicu ceny nákladov, ktoré by zaplatili v Európe alebo v Severnej Amerike. Človek si vie krásne všetko sám dopestovať na svojom pozemku a ostatných pár vecí si vždy dokúpi v obchode. Veď predsa nie je nad to ošúpať si mačetou ananás, sedieť na lavičke, počúvať životné príbehy domácich, vidieť ich rozžiarené úsmevy, počuť naokolo štebot vtákov, šum nedotknutej prírody a pritom popíjať vodu s elixírom života ☺. Veď ste skrátka v posvätnom Údolí dlhovekosti.

GASTRONÓMIA

Ekvádor je rozdelený na štyri regióny: pobrežie s priľahlými oblasťami vo vnútrozemí, Andy, Amazónia a Galapágy. Každý z regiónov má svoj vlastný typ podnebia, počasia, teploty, obyvateľov, tradícií, ale takisto aj svoju vlastnú typickú kuchyňu. Na Galapágoch a na pobreží sú pochopiteľne najviac konzumované ryby a morské plody, pretože miestni ľudia sa venujú predovšetkým rybolovu. Nevyhnutnou súčasťou miestnej kuchyne sú polievky s rybami alebo morskými plodmi,


13

1_ Autor v najpopulárnejšom parku Jipiro v meste Loja.
2_ Jedna z hlavných peších zón v centre umeleckého mesta Loja.
3_ Symbolom mesta Loja je Puerta de la Ciudad – vstupná brána do mesta.
4_ Hudobný virtuóz Marcelo González predvádza svoje umenie na klavíri.
5_ Pouličné umenie takisto stelesňuje dlhovekú tradíciu umenia a hudby.
6_ Táto vysoká veža na Námestí nezávislosti San Sebastian je Pamätníkom nezávislosti.
7_ Mnohé domy vo Vilcabambe majú optimistické farby.
8_ Farebné koloniálne domy sú domovom miestneho obyvateľstva.
9_ Ulica Lourdes bola prvou ulicou postavenou v Loje.
10_ Billboard, ktorý víta návštevníkov dedinky, hovorí jasnou rečou.
11_ Tradičná starenka si pochutnáva na zmrzline.
12_ Aj pohoda je jedným zo základov dlhého života. Vo Vilcabambe ju ľudia majú.
13_ Typickou polievkou pre región mesta Loja je sopa de arvejas con guineo y aguacate.
14_ Ryby a morské plody sú dominantou Ekvádoru, minimálne jeho pobrežnej časti.
15_ Tradičné ekvádorské národné jedlo llapingacho v sebe ukrýva veľa ingrediencií.
16_ Nielen v Peru, ale aj tu v Ekvádore idú morské prasiatka cuy na dračku.
17_ Obľúbený tamal lojano je masa cesta v banánovom liste s plnkou.
18_ Typické hlavné jedlo pre Loju je cecina lojana de cerdo s prílohami.
19_ Indiáni sa živia aj červami. Hovoria, že obsahujú veľa zdravých proteínov.


14


15


16


17


18


19

ako sú *sopa de mariscos*, *chupe de camarón*, *caldo de pescado*. Tou najznámejšou a najvyhľadávanejšou polievkou v pobrežnej časti krajiny je *encebollado*, ktorá sa považuje za vlajkovú loď ekvádorskej gastronómie.

V Andách sa konzumujú najmä pestované plodiny ako kukurica, zemiaky, strukoviny, lebo vysokohorské podmienky to domácim obyvateľom naozaj umožňujú. Na rozsiahlych hektároch pôdy majú nasadené všetko od výmyslu sveta, čo potom každý vďačne ocení na svojom tanieri. Za hlavné jedlo horskej časti sa považuje *llapingacho*. Je to kombinácia všetkého dokopy: *fritada* (vyprážané bravčové mäso), malé okrúhle zemiakové placky, *choclo* (biela kukurica), zeleninový šalát, avokádo, volské oko. Moje najobľúbenejšie ekvádorské jedlo, ktoré by mal vyskúšať každý návštevník. Veľkou a turistami vyhľadávanou pochúťkou je morské prasiatko *cuy*, ktoré sa pripravuje na viacero spôsobov.

Najjužnejšie veľké mesto Ekvádoru, hudobná a umelecká Loja, vlastní tri lokálne špeciality. Najprv ako predjedlo si dáme *tamal lojano* (masa cesta dusená v banánovom liste plnená buď na slano alebo na sladko), potom ochutnáme typickú polievku *sopa de arvejas con guineo y aguacate* (polievka z lúpaného poleného žltého hrachu s kúskami uvareného plátanu a avokádom), a nakoniec ako hlavné jedlo ochutnáme *cecina lojana de cerdo* (grilované bravčové mäso na kosti, ruský šalát, zeleninový šalát, avokádo).

V pralese vám Indiáni pripravia jednoduché jedlá získané priamo z džungle a sem-tam sa vám môže stať, že namiesto chrumiek dostanete v miske opražené kráľovné tropických mravcov. Typickým jedlom pre indiánsky kmeň Shuar je *ayampaco*, ale tento pokrm sa rozšíril už aj do ďalších oblastí Amazónie. Ide o mäso alebo rybu s yucou a zeleninou, ktoré sú spolu zabalené v banánovom liste a pripravené na ohni. Základným zdrojom obživy sú plátany a yuca, ktoré dokážu pripraviť na slaný aj sladký štýl, vyprážané, pečené, či grilované, skrátka na všetky spôsoby. Ďalej sa dosť používajú zemiaky a plodina zvaná *papa china* – čínsky zemiak. Niektoré jedlá sa však jedia v celom Ekvádore, bez rozdielu regiónu. Najznámejšou kombináciou na tanieri je *arroz con menestra*, teda ryža s prívarkom, ktorý môže byť z fazule, šošovice, cíceru, či plátanu. K tomuto pridávajú ešte kuracie alebo hovädzie mäso so zeleninovou oblohou a obed je na svete. Ďalším populárnym hlavným jedlom je *seco* na rôzne spôsoby: *seco de pollo, de pato, de chivo, de chancho, de guanta, de gallina*. Táto tropicko-zimná krajina je gastronomickou veľmocou a ponúka na tanieri pokrmy, do ktorých sa zamilujete. Ekvádor je skrátka stelesnením rôznorodosti, ale práve v tom tkvie jeho krása.

Sme generácia KREHKÝCH

ALE MÁME NA TO SVOJE DÔVODY

7 DÔVODOV, PREČO SME GENERÁCIOU SNEHOVÝCH VLOČIEK

text_ Katarína Mikulová
foto_ ingimage

KEĎ SA POROVNÁVAME S GENERÁCIOU NAŠICH STARÝCH OTCOV A MÁM, MÔŽEME MAŤ POCIT, ŽE TOHO ZVLÁDALI OVEĽA VIAC. PREDSA LEN – NEBOLI TU VYMOŽENOSTI DOBY, KTORÉ BY UĽAHČOVALI PRÁCU, URÝCHĽOVALI KOMUNIKÁCIU. NAPRIEK TOMU SVOJ ŽIVOT STATOČNE ODŽILI, ČASTO V OBKLOPENÍ VEĽKEJ RODINY A V SKROMNÝCH PODMIENKACH. MY SME DNES, OPROTI NIM, AKOBY SLABŠÍ A OVEĽA KREHKEJŠÍ. PREČO JE TO TAK?

Rodina, ktorá žila v osemdesiatych rokoch minulého storočia, je úplne inou rodinou, ako je tá dnešná. Bola totiž vsadená do celkom odlišného kontextu dejín, hodnotového presvedčenia, žila v úplne odlišných istotách a takisto neistotách ako my. Zatiaľ čo naše mamy zvládali výchovu piatich detí a nikdy sa nesťažovali na vyhorenie, dnešné mamy kolabujú už zopár mesiacov po začatí materskej. Ale nemýľme sa. Nie je to len tým, že by sme dnes boli nejakí horší. Najdôležitejším rozdielom je náš odlišný emocionálny a mentálny svet – to, s čím všetkým sa dnes boríme a musíme sa vysporiadať vo vnútri.

1 Nie sme zvyknutí na fyzickú prácu

Moderný človek pracuje najčastejšie za počítačom a nedostatok pohybu sa snaží vykompenzovať na hodine pilatesu či vo fitness centre. Často v pohodlí telocvične a len niekoľko mesiacov pred začiatkom leta, aby vyzeral na dovolenke pri mori aspoň trochu dobre☺. My, novodobí buržuji z 21. storočia, už nevieme, čo je to starať sa o pôdu, pestovať zeleninu, obriaďovať dobytok alebo pásť husi. Je to pre nás nepredstaviteľný svet, ktorý patrí do minulosti. Lenže to, že tieto prirodzené práce okolo domu alebo statku už absolútne nepoznáme, má na nás neblahý efekt – sme málo vystavení okolitým živlom, sme akoby "vykorenení" z prírody, nie sme ošľahaní ani slnkom, ani vetrom. **V zime rýchlo nastavíme radiátory, v aute si zapneme vyhrievanie sedadla. Naše telo stráca schopnosť bojovať o prežitie, pasovať sa s dramatickými zmenami prírody. Preto sme fyzicky oveľa slabší, takpovediac rozmaznaní a málo otužilí.** Na druhej strane, naša túžba po komforte je úplne prirodzená a pochopiteľná. To, čo sa totiž medzigeneračne takisto intenzívne zmenilo, sú pracovné podmienky a vyššie životné nároky. Dnes je ľahšie ako kedykoľvek predtým, vlastniť svoj byt či dom. Často sú mož-



nosti bývania spojené s celoživotnou hypotékou, vysokými splátkami a úrokmi, čo neúmerne zvyšuje hladiny nášho emocionálneho zaťaženia a stresu. To preto sme takí závislí od pohodlia. Naša práca vo firme obvykle nekončí o pol štvrtej. Prichádzame večer, unavení a zrelí akurát tak pustiť si seriál a vypiť pohár vína.

2 Sme neustále tlačení k produktivite

Keď pozeráte staré české filmy, nutne sa musíte usmievať. To, čo je opojné na týchto filmoch, je pomalosť doby, ktorú odrážajú. Nikto nemá pracovný stres, nikto nerieši uzávierky, nevarí si šiestu kávu v nočnej kancelárii. Trochu nám pomalosť doby chýba, lebo ten dnešný svet, aj keď má nepochybne obrovské množstvo výhod, tlačí na neustálu produktivitu. **Možno je menej nezamestnaných a viac tých bohatých a vzdelaných. Lenže to, čo niekoľkonásobne vzrástlo, je frustrácia z vlastnej práce, pocity nenaplnenia a vyžmýkania, pocit, že som svojím zamestnávateľom vykorisťovaný, zneužívaný a nedocenený.** Narástla miera fluktuácie. Vybuchol fenomén vyhorení. Dôvodovom sú neraz nezmyselné pracovné činnosti v korporáciách, slabá emocionálne hygiena na pracovisku, ktorá nerešpektuje náš osobný priestor, vysoká miera byrokracie a vedomie, že sme kedykoľvek nahraditeľní. **Z tohto hľadiska nie sme slabší, ale oveľa silnejší ako generácia našich otcov a mám. Nárast komercie a globalizácia neúmerne zrýchlili výrobu a tempo práce, čo naši predkovia nepoznali.** My sme generácia, ktorá sa musí vzdelávať, napredovať a nikdy nezaspať na vavrínoch.

3 Sme príliš naviazaní na to, čo si o nás myslia druhí

Kedysi sme sa nemali veľmi s kým porovnávať. Maximálne so susedom alebo s kolegom. Dnes žijeme v dobe sociálnych sietí. Sme prakticky neustále informovaní o tom, ako kto žije, ako sa mu darí, ako sa vyvíja. Sociálne siete a mediálny obsah tvoria obrovskú súčasť našich životov. Sú takpovediac doktrínou, diktujúcim imperatívom toho, čo sa smie a čo sa nosí. Keďže žijeme v dobe chronických neistôt (práca, financie, bývanie, vzťahy), veľmi túžime po prijatí a uznaní aspoň v digitálnej forme. **Zuckerberg ani netušil, čo spôsobí, keď založí Facebook. Dnes je miliarda ľudí online. Aby boli v obraze. Aby boli "in". Aby dostali like. A hoci sa nám všetkým zdá, že sme hrozne nad vecou, nad vecou nie je nikto. Je to novodobá závislosť, ktorá formuje naše premýšľanie o živote, determinuje naše očakávania, naše túžby. Chceme sa mať aspoň tak dobre ako tí druhí.** Keď denne vidíte miliónové dovolenky influencerov, krásne úsmevy veselých rodín, bombastické správy svojich známych, aj vy to chcete. Takáto frustrácia je však len ďalším olejom do ohňa, ktorý nás nabáda k tomu, aby sme začali znovu tvrdšie pracovať, znovu viac zarábať, aby sme mohli dostať uznanie a udržali sa na priečkach tých ľudí, ktorí to zvládli. Nie, toto nie je ľahký náklad. Spoločenský tlak je v instagramovej dobe často neúnosný a človek musí byť veľmi vyrovnaný a vynaložiť silnú dávku sebazaprenia, aby tomu čelil s pokojom. Aby nestratil vedomie vlastnej autentickej hodnoty, ktorá je od externých faktorov bohatstva a práce samozrejme úplne nezávislá.



4 Technológie nám zahltili mozog

Nikdy nebol centrálny nervový systém človeka tak preťažený ako je dnes. Doba sa neuveriteľne zrýchlila. Ak ste chceli v minulosti niečo vybaviť, jedna vec vám trvala aj celý deň. Kým ste vyzdvihli poštu, vybavili telefonát. Veľakrát ste chodili peši na návštevu – niečo sa opýtať, niekomu "zazvoniť" dole k bráne. Bol to oveľa pokojnejší a pomalší režim ako ten dnešný, pri ktorom ste mali oveľa viac pohybu. Dnes žijeme v instantnej dobe rýchlych riešení. Behom niekoľkých minút sme schopní zabookovať letenku, založiť si v banke účet, objednať si jedlo, odpísať kolegom v práci cez e-mail. Prakticky neustále nám zvoní nejaká notifikácia, svieti terčík na telefóne. Niekoľko hodín denne vstrebávame stále nové a nové správy. Trump dá zabiť iránskeho generála a vie o tom do niekoľkých hodín celý svet. **To, čo dnes prispieva k nášmu vyčerpaniu, sú teda aj technológie a naša neschopnosť s nimi biologicky držať krok. Sú enormne rýchle a majú moc nás pohltiť. Ak sa necháme.** Zatiaľ sa o slobodu veľmi nesnažíme. Zaspávame s očami na displeji, celý deň držíme v ruke mobil, a tak aj vyzeráme – nevyspato a často vyčerpane. **Digitálna detoxikácia je v dnešnej dobe**

nevyhnutná. Ak chceme byť zdraví, nutne musíme nájsť work-life balans, chodiť do prírody, vytvoriť si zdravé rituály a obmedziť na minimum životný štýl, ktorý je závislý od všadeprítomnej Wi-Fi.

5 Žijeme v pretlaku informácií

Iste, v súčasnej dobe môžeme byť vďační za slobodu prejavu. Ale platíme za ňu nemalú daň. Do popredia sa dostávajú samozvaní experti na všetko. Ľudia, ktorí vás zbavia rakoviny sódou bikarbónou. Ľudia, ktorí vás vyliečia z depresie vyháňaním diabla a prikladaním rúk. **Žijeme v dobe extrémneho množstva vedomostí, ktoré sú živnou pôdou pre všetky hoaxy a konšpiračné teórie. Človek ochorie a už sa to naňho odvšadiaľ sype: Môže za to absencia vitamínov. Môžu za to parazity. Môžu za to psychické bloky. Môže za to karma. Tisíc vysvetlení na tisíc problémov ústi len do jednej skutočnosti – do zmätku a do stresu.**





Názorov na život je totiž celá miliarda a človeka chytá frustrácia už len z toho, že si z nich má vybrať. Preto je mamička minulej doby úplne odlišná od tej dnešnej mamy. Kedysi matka robila, čo vedela. Dnes vie moderná mama veľa, ba až priveľa. Chce byť ekologická, vedecky podkutá, chce byť doktor House aj Sigmund Freud, chce byť Montessori, aj babka bylinkárka, chce byť všetkým. Strácame sa v akútnom návale požiadaviek a nárokov na samých seba, a tak máme neustály pocit zlyhania. A to je nezdravý stav. Nemusíme v ňom však zotrvať. Môžeme v pokore prijať svoju obmedzenosť, mnohokrát bezmocnosť. Vďaka pokroku sme si zvykli, že musíme nutne všetko vedieť vyriešiť. Ale to je utópia. To, čo nám chýba a čo nám prinesie do života radosť, je väčšie spoľahnutie sa na Boha, na samotný život a viera v seba. A tiež rešpektovanie vlastných hraníc a fyzických či duševných možností.

6 Sme spoločensky frustrovaní

Či chceme alebo nie, kapitalizmus nám priniesol mnoho výhod, ale aj nevýhod. Vlnu nespokojnosti badať najmä na hodnotovom fronte. Už neplatí to, čo platilo kedysi. **Na vrchole spoločenského rebríčka už dávno nestoja šľachetní bojovníci za dobro, profesori a intelektuálni hrdinovia svojej doby. Ale oligarchovia, zbohatlíci, ktorí často bez vzdelania dosahujú spoločenské postavenie a finančnú nezávislosť, ktorú si azda ani nezaslúžia. A to nutne spôsobuje v ľudskom hodnotovom nastavení zmeny a neraz morálne**

konflikty. Psychológovia zastávajú názor, že tento novodobý princíp širokých lakťov deprimuje najmä mužov. Ak boli vychovávaní v hodnotách, ako je pravdovravnosť, usilovnosť a čestnosť, môžu sa v produktívnom veku cítiť nedocenene a nepochopene, lebo tieto ich kvality častokrát svet zraní, či pošliape. To je moment, kedy sa veľa mužov sťahuje do seba, zablokuje svoje autentické JA. Po svete chodí veľa novinárov, ktorí nerobia svoju prácu, lebo sa boja vyššej cenzúry. Po svete chodí veľa účtovníkov, daniarov, právnikov alebo finančných analytikov, ktorí opustili prácu kvôli vnútornému morálnemu konfliktu. Dnes sa musíme naučiť vysporiadať so svetom, ktorý nie vždy hrá fér.

7 Sme podvyživení kvôli nekvalitnej strave a nárastu intolerancií

Ďalšia zrada všadeprítomného blahobytu je ekologický problém a klesajúca kvalita potravín. Potraviny, ktoré dnes kúpime v obchode, nemajú takú výživnú hodnotu, ako mali v čase našich otcov a mám. **Samozrejme – je iné kúpiť si čerstvé mlieko v miestnom kravíne a vypiť ho takpovediac surové a je niečo iné vypiť mlieko z krabice, ktoré bolo niekoľkokrát pasterizované obrovskou teplotou.** Štúdie ukazujú, že jeme neprimerane veľa uhľohydrátov a skoro žiadnu vlákninu. To nám spôsobuje cukrovku, ale aj emocionálne výkyvy. Dalo by sa to zhrnúť aj takto: Milujeme cukry, lebo sme emočne frustrovaní, a tak svoje pocity zajedáme. Pre nedostatok času občas nevaríme, doprajeme si fastfood alebo jedlo z diskontného reťazca. A to je samozrejme problém. Paradajka, ktorá vyrástla bez pôdy a slnka, asi nebude pre naše telo tak prospešná ako paradajka, ktorú odtrhnete zo svojej záhradky pri dome. Preto sme dnes nútení opäť – viac míňať za kvalitné jedlo, vynakladať viac úsilia pri jeho hľadaní a zaobstaraní. Nakupovať v bio obchode je však trošku iná cenová liga ako nakupovať v diskonte. Celý kruh sa tak môže roztočiť odznova a sme späť pri pracovnom strese a snahe zarobiť čo najviac peňazí. Riešením tohto problému je vynaliezavosť a minimalizmus. Staviť na kvalitné potraviny, ale možno ich nekupovať v najdrahších obchodoch, občas vycestovať na miestnu farmu a úplne vypustiť fastfoody. Dobre nám urobí, keď si jedlo pripravíme sami a v úplnej jednoduchosti.

V krehkosti je SILA

Niekto by povedal, že tento článok je depresívny, lebo odkrýva všetky negatíva doby. To však vôbec nie je pravda. Naša doba má obrovské množstvo výhod, ktorých sme si vedomí. Ale je dobré hovoriť aj o príčinách našich kolapsov, našich nepríjemných pocitov, s ktorými sa každodenne stretáme – vystavení enormnému tlaku zo všetkých strán, vrátane nás samých. Máme totiž tendenciu svoje reakcie bagatelizovať, nadávať si do slabochov, očakávať od seba priveľa. Preto je dobré vedieť, že naša doba nie je taká ružová, ako sa zdá. Má svoje výzvy a slabiny, s ktorými sa musíme vedieť vysporiadať. **To, čo si musíme predovšetkým uvedomiť, je naša krehkosť. Napriek výbuchu našich intelektuálnych zručností, technologických a komunikačných vymožeností sme stále iba ľudia, nie superhrdinovia z komiksov. Akoby sme na to zabudli, často zostávame šokovaní a sklamaní zo seba kedykoľvek keď vyhoríme, alebo keď nám miestami dochádza dych. A pritom v dnešnej super rýchlej a nátlakovej dobe, na to máme nárok.** Majme preto na zreteli, svoje vlastné hranice – nie sme nesmrteľní, vieme sa zraniť, aj ochorieť. Narábajme so sebou s úctou a láskou, buďme k sebe samým tolerantní, neposudzujme sa na základe spoločenských noriem, ale na základe svojich vlastných hodnôt. Odtlačme niekedy od seba celý svet, ktorý po nás stále niečo chce a povedzme si, že teraz NIE, teraz je priestor iba pre NÁS – pre náš relax, oddych, duševnú pohodu, psychohygienu a pre zahĺbenie sa do myšlienok o živote a jeho zmysle. Doprajme si ten pocit nebyť stále na pulze dňa a vypadnúť z kolotoča. **Krehkosť človeka nie je jeho slabosť, ale tá najkrajšia vlastnosť, ktorou disponuje.** V zraniteľnosti sa stávame autentickými, zahadzujeme potrebu masiek a pretvárok. Práve keď sme zraniteľní, rodia sa ozajstné vzťahy a priateľstvá. Prijmime preto svoje hranice aj v dobe tohto unikátneho modernizmu. A buďme hrdí na to, akí sme. •

Zdravé Vianočné Trhy

11.-12. decembra 2020

piatok: 11^{00} - 19^{00}, sobota: 9^{00} - 17^{00}

Kultúrno-spoločenské centrum Jedlíkova 7, Košice

**Desiatky vystavovateľov, prednášok a vystúpení,
analýzy tela i duše, osobný a duchovný rozvoj,
ECO, BIO, RAW, občerstvenie, ochutnávky, ...
Príďte sa dozvedieť, čo je nové v oblasti zdravia.**

Viac info: www.EZOfest.sk



Partneri: EZOfit.sk
BIOpotravinyRAJ.sk

REGENERAČNÉ CENTRUM WWW.EZOFIT.SK

ZDRAVÉ POTRAVINY, EZOTERIKA
DOPLNKY VÝŽIVY, KNIHY, CD, DVD

CUI BONO – KTO MÁ Z TOHO PROSPECH?

Zdravým rozumom proti absurdite tzv. pandémie

KEĎ SLEDUJEM DNEŠNÝ SVET, TAK VIDÍM JEDNU KOORDINOVANÚ AKCIU OD AUSTRÁLIE, CEZ ČÍNU, INDIU A IRÁN, RUSKO, CEZ CELÚ EURÓPU, AŽ PO VŠETKY ŠTÁTY AMERIKY, PRI KTOREJ SA ZAVÁDZAJÚ ROVNAKÉ PROTIPANDEMICKÉ "OPATRENIA", KTORÝCH NEZMYSELNOSŤ JE NEUVERITEĽNÁ A KTORÝCH CIEĽOM NEMÔŽE BYŤ PROKLAMOVANÉ ZDRAVIE ĽUDÍ, ALE DEMONTÁŽ DEMOKRACIE A ĽUDSKÝCH PRÁV, AKO AJ KAŽDODENNÁ BUZERÁCIA ČLOVEKA.



text_ Andrej Matko
foto_ ingimage

Počas socializmu sme vedeli, že sa štát snaží prevychovať svojich občanov, čo sa mu ale za 40 rokov nepodarilo. A štát vedel, že musí nechať ľudí aj žiť, takže sa nestaral o ich súkromný a spoločenský život, kým nebol namierený proti režimu. Pivo a jedlo boli lacné a ľudia si nedostatok demokracie kompenzovali spoločensky a kultúrne bohatým životom vo voľnom čase. Únik pred politikou a ideológiou bol koniec-koncov síce skromný, ale naplnený šťastným súkromným životom. Kto nevytŕčal, žil viac-menej v pohode. Nepredstaviteľné bolo, aby sused udal suseda na políciu za to, že robí grilovačku v svojej záhrade s rodinou a priateľmi, ako sa to dialo počas „lockdownu". Alebo, aby polícia počas veľkonočných sviatkov kontrolovala každé auto, ktoré opustil okres z dôvodu návštevy svojich rodičov bývajúcich v inom okrese alebo kvôli tomu, že jednoducho išli v Bratislave pracujúci a žijúci ľudia domov do iných okresov.

Inak je to dnes. Jednostranné informácie a vymývanie mozgov ide zo všetkých strán, od všetkých politických subjektov a všetkých verejných, aj súkromných médií. Napriek celosvetovo klesajúcim počtom ochorení a úmrtí na COVID-19 elity strašia ľudí druhou vlnou a prísnejšími zákazmi. Sloboda zhromažďovania padla ako prvá za obeť nového totalitarizmu. A povinnosť zamaskovania sa, ktorá bola predtým zakázaná najmä na demonštráciách, je teraz prikázaná. Ťažko sa hovorí, nebodaj kričí cez rúško. A ľudia sa nevedia emocionálne spájať, pretože nevidia mimiku tváre toho druhého. Nehovoriac o neúčinnosti väčšiny používaných "rúšok", o ktorej sa hovorilo aj na brífingu WHO dňa 5. 6. 2020. Citujem: "Samotné masky vás pred COVID-19 neochránia."*[1] Prečo ich potom máme nosiť???

Pozrime sa teda na to, koho a čo najviac poškodila tzv. pandémia. Sú to umelci, herci, hudobníci, organizátori spoločenských, športových a kultúrnych akcií (festivalov, koncertov, divadla, vystúpení, zápasov, súťaží), technici, hotely, gastronómia, cestovné kancelárie, prepravné spoločnosti, vydavatelia, wellness prevádzky,

malé obchody... V podstate úplne všetko, čo robí život hodným života. Poškodení, bojujúci o svoju existenciu, sú zväčša voľnomyšlienkari – teda ťažšie manipulovateľní ľudia.

Komu lockdown prospel? Internetový obchod Amazon, napríklad, počas lockdownu zdvojnásobil obrat. Zvýšila sa sledovanosť správ aj sledovanie platených kanálov. Tak napríklad Netflixu pribudlo počas lockdownu 10 miliónov platiacich zákazníkov. Ďalej sú to vedecké inštitúty špecializujúce sa na vírusy a epidémie, ktoré boli zavalené štátnymi dotáciami a v neposlednej miere sú to farmaceutické firmy súťažiace o to, kto príde s prvým očkovacím preparátom, ktorým by protagonisti epidémie najradšej očkovali 7 miliárd ľudí, teda celé ľudstvo. Podstatne stúpol aj predaj antidepresív a alkoholu, pretože doma izolovaní ľudia sa nemali kde ventilovať, čím stúpalo aj násilie v rodine.

Aj politici profitujú z tejto situácie. Politik miluje pandémiu aj vojnu, pretože sa nikto nestará o jeho prácu v prospech ľudu a môže si svojvoľne riadiť štát, za vypnutia inštitútu demokracie. Či pravicový, či ľavicový, či religiózne fundamentalistický alebo populistický vládca, všetci zavádzali tie isté opatrenia, a nevyzerá to na to, že by s tým chceli prestať. Naopak, vidieť ako ich to začalo baviť. Panovník veľkodušne zatvára a otvára hranice, priťahuje a uvoľňuje opraty. Citujúc toho nášho... ´aj keby stratil posledného svojho voliča, musíme byť prví a najvzornejší v Európe v boji s hnusobou´. Čo sme dostali? Karanténu blízku väzeniu pre občanov, ktorí si dovolili pracovať alebo byť na dovolenke v zahraničí, zákaz vychádzania, zákaz navštevovania svojich blízkych, zákaz stretávania sa s priateľmi, znemožnenie fungovania celých sektorov ekonomiky, ktoré smerujú ku krachu, čo sa začne ukazovať čoskoro. Nami volení zástupcovia otvorene hovoria, že im je jedno čo si občan myslí. Hlavne aby sme v tabuľke boli na prvom mieste.

Samozrejme že nad smrťou ešte nikto nezvíťazil, všetci musíme zomrieť. Dokonca máme na to právo, žiaden politik nám ho nesmie zobrať. A zomrieť môžeme, ale nie na práve túto jednu konkrétnu chorobu.

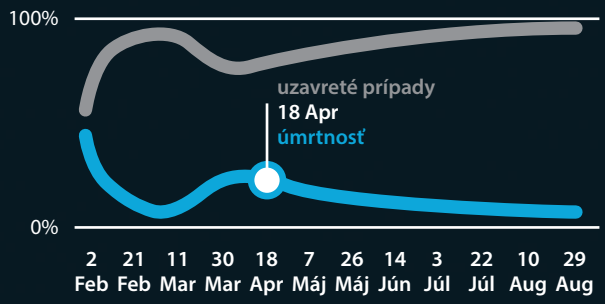
Ak zomriete na to, na čo zomiera 80 % ľudí – a to sú srdcovocievne ochorenia, rakovina, diabetes a ďalšie (všetko tzv. civilizačné choroby), tak je to v poriadku. Ak zomriete, pretože nemocnice na dva mesiace odložili akútne operácie, pretože sa chystali na státisíce nakazených novým vírusom, tak je to v poriadku. Ak zomriete na iný druh vírusového alebo bakteriálneho ochorenia, je to tiež v poriadku. Lebo pri týchto diagnózach sa nerobia denne testy a merania, nezverejňujú sa dramatické čísla. **Pritom na to posvätné vírusové ochorenie s názvom COVID-19 zomrie z celkového počtu presne 0,11 % ľudí. Číslo blízke štatistickej odchýlke alebo nepresnosti merania...**

Rovnako zarážajúce je otvorené klamstvo s počtami. Samozrejme, že počty chorých aj mŕtvych v absolútnych číslach stúpajú, ale nikto už nehovorí o tom, že denné počty chorých (nie pozitívnych, ale tých, ktorí na vírus skutočne aj ochorejú) aj mŕtvych už tri mesiace stagnujú až klesajú, a to napriek stále stúpajúcemu počtu testovaných a napriek dočasnému uvoľneniu "opatrení" počas leta. Dajte si ruku na srdce: koľko ľudí z vášho okolia poznáte, ktorí ochoreli na nový vírus? A koľkí majú každoročne chrípku vrátane vás?

Pre porovnanie Covidu-19 s chrípkovou sezónou podľa Úradu verejného zdravotníctva citujem:
„Počas chrípkovej sezóny 2018/2019, ktorá trvala od začiatku októbra 2018 do konca apríla 2019, **nedošlo na Slovensku k vypuknutiu celoštátnej chrípkovej epidémie.** Počas chrípkovej sezóny 2018/2019 nahlásili všeobecní lekári v SR 1 milión 470 680 akútnych respiračných ochorení, z toho chrípku a chrípke podobné ochorenia (CHPO) v 157 644 prípadoch. Ťažké akútne respiračné ochorenie, ktoré si vyžaduje hospitalizáciu, bolo potvrdené v 123 prípadoch, pričom u 57 osôb došlo k úmrtiu." *[2]
Pre porovnanie údaje o Covide: 4 727 pozitívne testovaných ľudí, 37 úmrtí , 90 hospitalizovaných s potvrdenou diagnózou Covid-19, z toho na JIS 17 ľudí a na pľúcnej ventilácii: 7. *[3]

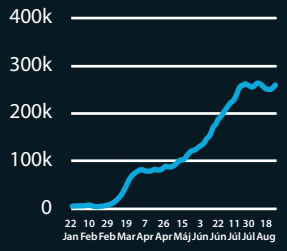
Pozrieme sa teraz na svetové štatistiky.
Stav: september 2020.

UZAVRETÉ PRÍPADY – ÚMRTNOSŤ

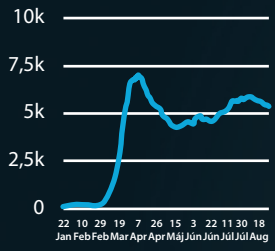


Zdroj: www.worldometers.info/coronavirus/

DENNE NOVÉ PRÍPADY



DENNE NOVÉ ÚMRTIA



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

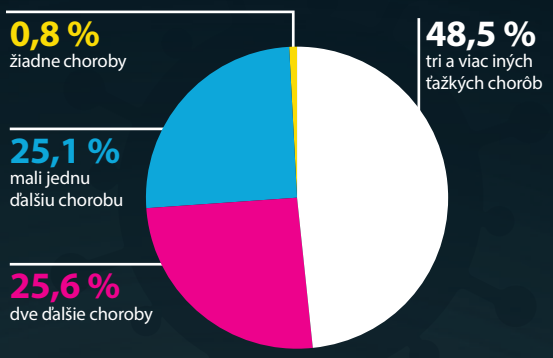
Ďalšou spornou otázkou je meranie infikovaných najčastejšie používaným, tak zvaným PCR testom. PCR test nedokáže určiť či máte infekciu alebo chorobu, či ste imúnny alebo nie, či ste chorobu už prekonali, či ešte ste roznášačom víru alebo nie. Pre ujasnenie pojmov: choroba sa volá Covid-19, infekcia SARS-CoV-2. Podľa definície americkej FDA (US Food and Drug Administration) detekujú molekulárne testy PCR (Polymerase Chain Reaction) genetický materiál vírusu. *4

PCR test neurčuje prítomnosť víru, ale len to, či existujú určité molekuly (RNA) alebo nie. Či je „infikovaná osoba" chorá alebo dokonca prakticky odsúdená na smrť – test o tom nemôže nič povedať! Ak nie ste šíriteľom víru, je nariaďovanie karantény, či zatváranie škôl úplne absurdné. Problematická je aj presnosť, respektíve nepresnosť testov. Vedci z Johns Hopkins Medicine v Baltimore v Marylande preukázali, že až jeden z piatich RT-PCR testov na korona vírus, môže mať nesprávne negatívy test. Ich analýza ukázala, že pravdepodobnosť nesprávne negatívneho výsledku sa líšila v závislosti od času infekcie. Zdá sa, že vírus nie je zistiteľný ihneď po infikovaní. V prvý deň infekcie bola pravdepodobnosť chýbajúcej diagnózy, nesprávne negatívny výsledok, 100 %. Na 4. deň po vystavení vírusu sa zdá, že pravdepodobnosť nesprávne negatívneho výsledku klesá na 67 %. 8. deň klesá na 20 % a potom sa začne opäť zvyšovať. Autori odhadujú, že do 3 týždňov po expozícii dosiahne šanca na nesprávne negatívny výsledok 66 %. *5

Štátne Americké centrum pre kontrolu chorôb a prevenciu CDC (Center for Disease Control and Prevention) koncom augusta korigovalo počty mŕtvych na iba 6 % z pôvodne zverejňovaných údajov, na základe ktorých politici prijímali opatrenia. V absolútnych číslach je to 10. 980 mŕtvych (namiesto 183.000, ktoré predikovali predtým), čo pri celkovom počte obyvateľov 331 miliónov, predstavuje 0,0033 % obyvateľstva USA. *6 Dôvodom korekcie bolo stanovenie skutočného alebo hlavného dôvodu úmrtia. Rozdelili úmrtie "s korona vírusom" a úmrtie "na korona vírus", čo sú totiž dva úplne rozličné pojmy, napriek tomu sa vo väčšine krajín uvádzal ako dôvod úmrtia korona vírus, aj keď pacient mal aj iné ťažké a smrteľné choroby.

Rímsky inštitút preskúmal lekárske záznamy o približne 18 % úmrtiach na korona vírus a zistil, že iba tri obete, teda 0,8 % z celkového počtu, nemali predchádzajúcu patológiu. Takmer polovica obetí trpela najmenej tromi predchádzajúcimi vážnymi chorobami. Viac ako 75 % obetí malo vysoký krvný tlak, asi 35 % malo cukrovku a tretina trpela srdcovo-cievnymi ochoreniami. *7

ÚMRTIE NA KORONAVÍRUS V TALIANSKU PODĽA PREDOŠLÝCH CHORÔB

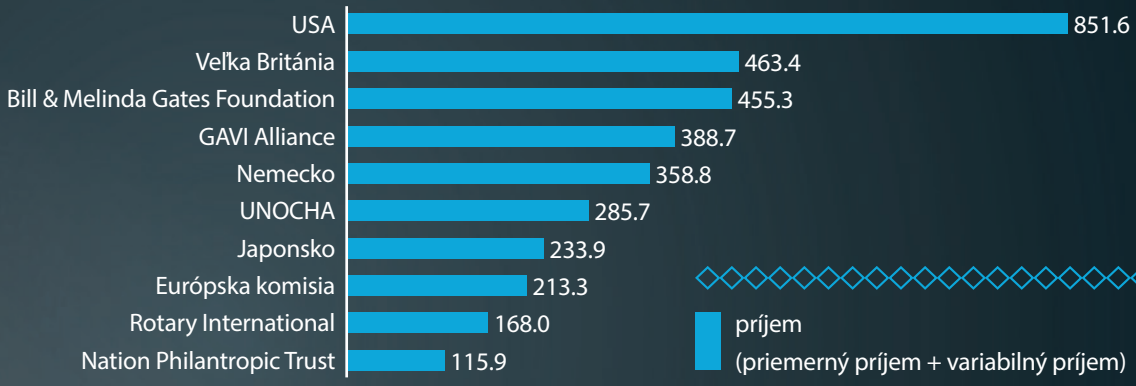


Zdroj: ISS Italy Nation Health Institute, March 17 sample

Svetová zdravotnícka organizácia, sponzorovaná aj súkromnými osobami a spoločnosťami zaoberajúcimi sa výskumom a výrobou vakcín *[8], už pred desiatimi rokmi "upravila" definíciu pandémie tak, že odstránila z definície text "s enormným počtom úmrtí a chorôb". Ak si prečítame definíciu *[9], tak dnešná pandémia nespĺňa ani to, že "ľudská populácia nemá imunitu", pretože 80 % infikovaných nemá žiadne prejavy choroby, to jest sú imúnni.

Dokonca aj samotný výraz "druhá vlna" je nezmyselný, pretože mikróby tu boli pred nami a budú tu aj po nás. **Nikomu sa nepodarí vírus zničiť. Vírus chce tiež prežiť – vždy keď ho chceme konečne dolapiť, tak zmutuje a veselo si žije ďalej.** Žiadna karanténa, žiadne lockdowny nezastavia vírus. Naše telo má viac cudzích mikroorganizmov, takzvaných mikrobióm (30 – 100 biliónov symbiotických vírov, baktérii, húb) ako vlastných buniek. Obývajú nielen naše hrubé črevo (500 – 1.000 druhov a cca 2,5 kg), ale aj našu pokožku (1.000 druhov), ústa, nos a dýchacie cesty (600+ druhov), urogenitálny trakt (60 druhov) a žalúdok (25 druhov). Tieto dobré mikroorganizmy nás napríklad chránia pred nevítanými vírmi, baktériami a hubami, ktoré môžu spôsobovať choroby – aj to len vtedy, ak máme oslabenú imunitu.
Ak ich odstránime – napríklad príliš častým umývaním a dezinfikovaním rúk, odstránime spolu s kyslou ochrannou vrstvou pokožky aj našich ochrancov a otvoríme tým brány pre nevítaných hostí. Nepočul som žiadneho politika, ktorý by radil ľuďom, aby si namiesto schovávania sa pred vírusom zlepšili imunitu a to zdravou stravou, pohybom na čerstvom vzduchu a na slnku, otužovaním v studenej vode alebo saune a psychohygienou – to jest optimistickým pohľadom na svet a bohatým spoločenským životom s rodinou a priateľmi.

TOP 10 prispievateľov do WHO pre 2018/2019 dvojročie, založené na údajoch o príjmoch (v miliónoch US$)



Zdroj: https://www.who.int/about/planning-finance-and-accountability/how-who-is-funded

Náš imunitný systém vznikol prirodzeným výberom. **My všetci, dnes žijúci ľudia, sme potomkovia tých jedincov, ktorí prežili čierny mor, choleru, týfus, tuberkulózu, španielsku chrípku a iné. A náš imunitný systém potrebuje prácu, potrebuje výmenu mikróbov s inými ľuďmi, aby vznikla takzvaná "kolektívna imunita".** Tá najlepšie zabezpečí, že sa nezrútia nemocnice pri ďalších vlnách hociktorej novej choroby. Auto-imúnne choroby sú choroby, ktoré vznikajú najmä vo vyspelých štátoch, kde je všetko príliš čisté a sterilné a imunitný systém sa nudí.
Imunitný systém sa teší, ak si vymieňame mikróby napríklad dotykom, bozkom alebo sexom. Je na to perfektne vybavený. A imunitný systém funguje najlepšie ak máme dôveru v budúcnosť, dôveru v to že situáciu zvládneme. Vtedy sa zapínajú a vypínajú gény (proces sa volá metylácia histónov, akýchsi balíkov na zabaľovanie a vybaľovanie génov, a tým ich aktivovanie alebo deaktivovanie), výsledkom čoho je dosiahnutie psycho-neuro-imunologickej rovnováhy (homeostázy) človeka.
Viera, že to zvládneme, nás "opravuje a vyrovnáva", beznádej "vykoľajuje". Spôsobuje chronické psychické traumy a depresie. Dokazuje to napríklad štúdia o schopnosti odolávania u elitných amerických námorných jednotiek, nasadených v Iraku a Afganistane (Marine Resiliency Study). *[10]

Politici a médiá denne doslova strašia a naháňajú strach ľuďom a varujú ich pred vzájomným kontaktom. Obrazy stoviek rakiev a preplnených nemocníc nás uvádzajú do chronického stresu. A chronický stres oslabuje imunitu. Citujem meta štúdiu o vplyve psychického stresu na ľudský imunitný systém: **„Stresory s dočasnými parametrami hraničných situácií „boja alebo úteku", ktorým čelili evoluční predkovia človeka, vyvolali potenciálne prospešné zmeny v imunitnom systéme. Čím viac sa stresor odchyľoval od týchto parametrov tým, že bol chronickejší, tým viac zložiek imunitného systému bolo ovplyvnených potenciálne škodlivým spôsobom."** *[11]

Viera, že to zvládneme nás "opravuje", beznádej nás "vykoľajuje".

Vyhlásenia, varovania a "opatrenia" majú presne opačný efekt na zdravie občanov, ktorým politici a médiá ešte aj berú nádej, že ich niekedy v budúcnosti nechajú zase normálne žiť, bez "zvýšených hygienických opatrení". Ich "vedecky fundované odhady" počtu nakazených a mŕtvych nesedeli až o dve desatinné čiarky!!! Dá sa povedať, že je to šírenie poplašnej správy, ktorá je podľa platných zákonov trestným činom. Nakoniec mali pravdu Švédi, ktorí nezaviedli žiadne povinné opatrenia a ktorých čísla ochorení aj úmrtí sú nižšie ako vo Veľkej Británii, Taliansku a Španielsku, kde zaviedli najdrastickejšie opatrenia, vrátane zákazu vychádzania z domu. Hlavný švédsky epidemiológ Prof. Johan Giesecke dňa 17. 4. 2020 v rozhovore predpovedal, že v každej krajine bude na konci roka rovnaký počet obetí, nezávisle od "opatrení vlád". *[12] Štatistika mu dáva za pravdu.

Je to presne ako v starogréckej bájke o skrinke Pandory, ktorú na ľudí zoslali nahnevaní bohovia a naplnili ju všetkými chorobami a katastrofami, ale jedna dobrá bohyňa tam vložila aj nádej, aby ľudia nezúfali. Ale tá nádej ostala zamknutá v skrinke. Pretože beznádejný vystresovaný človek zhltne všetko, len aby bolo zmiernené jeho utrpenie a bol možný aspoň čiastočný návrat k normálnemu životu.

A aby ani v budúcnosti nikto neprotestoval, tak poslali školákov, budúcnosť ľudstva, na polročné prázdniny. Práve deti, ktoré majú najsilnejšiu imunitu. A pritom opatrenia v domovoch sociálnych služieb so starými ľuďmi nasledovali až neskôr...

Následky tohto nezodpovedného správania všetkých svetových lídrov a médií budeme trpko znášať ešte ďalšie desaťročia. **Ekonomické, psychické, spoločenské a zdravotné dopady nie sú v žiadnom pomere k skutočnej vážnosti proklamovanej pandémie.**

Ak sa im nevzoprieme a nedáme najavo, že nebudeme akceptovať ohraničenie našich ľudských práv, tak s tým nikdy neprestanú. Všetci sme verili, že sa po lete vrátime späť k normálnemu životu, ale napriek padajúcim číslam a napriek hlasom zdravého rozumu od renomovaných lekárov a vedcov, nevidíme žiadnu zmenu v politike a spravodajstve. Naopak!

Vystrašený a zle informovaný občan sa proste dá dobre ovládať! Preto je našou občianskou povinnosťou postaviť sa proti porušovaniu našich ústavných a ľudských práv pádnymi argumentami. Mierumilovne, demokraticky a v súlade s právnymi normami nášho štátu. Každý hlas sa počíta. Nevzdávajme sa našej slobody, práva na prejav, na vlastnú tvár, práva pracovať a zarábať, práva stretávať sa s ľuďmi, cestovať do zahraničia, spoločensky žiť, vymieňať si dotyky a emócie s najbližšími, práva žiť normálny život so všetkým čo k nemu patrí.

Želám všetkým obyvateľom sveta odhodlanie, odvahu a výdrž na dosiahnutie cieľa, ktorým je **návrat k slobodnému a naplnenému životu, kde máme možnosť rozvíjať nielen seba a náš blahobyt ale aj prosperitu nášho štátu.** Vlády majú slúžiť tomu, kto ich zvolil a média majú informovať nestranne a nezaujato a nešíriť propagandu finančne zainteresovaných elít, financujúcich nielen národné a medzinárodné inštitúcie a výskumné ústavy, ale ja väčšinu svetových médií *[13].

Evolúcia nám dala rozum, aby sme dokázali rozlišovať veci (dobré od zlého, správne od nesprávneho) a slobodnú vôľu, aby sme sa mohli rozhodnúť.

Nedajme si nikým zatemniť našu jasnú myseľ a zdravý rozum!

1. https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---5-june-2020
2. http://www.uvzsr.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=3804:chripkova-sezona-20182019-sa-skonila-chripka-mala-mierneji-priebeh-celotatnu-chripkovu-epidemiu-sme-v-sr-nezaznamenali&catid=126:chripka&Itemid=112
3. https://korona.gov.sk/koronavirus-na-slovensku-v-cislach/
4. https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/coronavirus-testing-basics
5. https://www.medicalnewstoday.com/articles/tests-may-miss-more-than-1-in-5-covid-19-cases#The-optimal-time-for-testing
6. https://www.cdc.gov/nchs/nvss/vsrr/covid_weekly/index.htm?fbclid=IwAR09hhHiKGbVOQOZ50stB8pwwlgoV7c8fSxq2J-zf_39LiurNqqBCzMFoOCM#Comorbidities
7. https://www.bloomberg.com/news/articles/2020-03-18/99-of-those-who-died-from-virus-had-other-illness-italy-says?fbclid=IwAR3IrTDFr-OQ4juf6Q-QQ3S06PbFanwK1-Esz6HoUTnKLRmxS_BQ8lIlHBQ
8. https://www.who.int/about/planning-finance-and-accountability/how-who-is-funded
9. WHO v rokoch 2004 – 2008 definovala pandémiu takto: Pandémia chrípky nastáva, keď sa objaví nový vírus chrípky, proti ktorému ľudská populácia nemá imunitu, výsledkom čoho je niekoľko simultánnych epidémií na celom svete, s enormným počtom úmrtí a chorôb.
10. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306453014004016
11. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1361287/
12. https://youtu.be/bfN2JWifLCY
13. https://www.gatesfoundation.org/How-We-Work/Quick-Links/Grants-Database?fbclid=IwAR3IrTDFr-OQ4juf6Q-QQ3S06PbFanwK1-Esz6HoUTnKLRmxS_BQ8lIlHBQ#q/k=who

Potenie

SIGNALIZUJE NEROVNOVÁHU V TELE



text_ Anka Kanovská
foto_ ingimage

Pot je našou prirodzenou súčasťou, nech si etiketa hovorí čo chce. Podľa čínskej medicíny síce pot vychádza cez póry v pokožke, ale súvisí so srdcom. Ľudia zvyčajne berú pot ako samozrejmosť pri športe či zvýšenej námahe. No potenie počas spánku, v pokoji alebo počas menopauzy, poukazuje na oslabenie vnútorných orgánov. Ak sa vôbec nepotíte, tiež to nie je úplne v poriadku. Potením sa vyrovnáva teplota tela – keď je nám horúco, póry sa otvoria, aby sa "vyvetralo". Ak je nám chladno, póry sa stiahnu, aby udržali v tele zvyšné teplo. Čínska medicína rozdeľuje potenie do troch základných skupín – spontánne, kradmé a lokálne potenie. Každé z nich súvisí s určitou nerovnováhou v tele. Dobrou správou je, že na všetko existuje riešenie.

Spontánne potenie

Prejavuje sa tak, že človek sa potí stále, aj bez akejkoľvek námahy či športového výkonu. K tomu sa pridruží celková únava organizmu, oslabený dych, citlivosť na chlad, búšenie srdca, bolesti krížov, potenie nad hornou perou, čele, hlave a krku, ale človek je na dotyk studený. V tele nie je žiaden vnútorný oheň – žiaden zápal ani horúčosť. Je to príznak nedostatku energie čchi a jangu. Jang je mužský princíp, teplo, svetlo, pohyb, povrch tela, aktivita, hluk, zadná strana tela, hlava, tvrdosť a prísnosť. Jang je náš vnútorný oheň. Čchi je naša vitálna, životná sila. Dopĺňa sa dýchaním a správnou stravou. Ak je jang v tele slabý, aj póry sú oslabené, hlavne ich funkcia otvárania a zatvárania sa. Akoby stále zostávali pootvorené a pot neustále vychádza von. Pohyb samotný je tiež jangový, a preto sa pri zvýšenej námahe – športe alebo ťažkej fyzickej práci, tento typ potenia zhoršuje. Takéto neustále potenie oslabuje funkcie srdca a povrchovú ochranu tela. Ak trpíme na studené končatiny, máme oslabený jang sleziny a obličiek. Pridružia sa ďalšie príznaky – nechuť do jedla, hnačka, zahlienenie, problémy s dýchaním.

Ako vznikne nedostatok jangu a čchi?

Oboje predstavuje pohyb v tele. A preto by sme si ho mali dopriať aj my. Ak nešportujeme, nechodíme na prechádzky, nekopeme záhradu alebo netancujeme s deťmi, čchi sa nemá v tele ako vyrobiť. Prijímame ju aj stravou, takže je veľmi dôležité jesť výživné jedlá plné vitamínov, minerálov a štiav – pečená a dusená zelenia a ovocie, varené strukoviny a obilniny. Múčne a mliečne jedlá dodávajú telu len málo toho, čo potrebuje. Jedlo by malo byť vždy čerstvo uvarené, pretože uskladnenie v chladničke a opakované prihrievanie uberá z energetickej a výživovej hodnoty. Varenie je pre doplnenie jangu kľúčové. Surové potraviny telo skôr zachladia, oslabujú vnútorné teplo. Jang doplnia jemne pikantné potraviny ako pažítka, cesnak, cibuľa, zázvor, pór, reďkovka, horčičné semienko, pečené zemiaky so zeleninou, vlašské orechy, ryby. Čchi posilnia prirodzene sladké potraviny typu tekvice, varené obilniny, semienka, dusené ovocie, raňajkové kaše, oranžové potraviny napr. hokaido, mrkva, oranžová šošovica a pod.

Kradmé potenie

Začína v spánku a prestane po prebudení. Najčastejšie sa vyskytuje počas menopauzy, nadmernej funkcii štítnej žľazy, pri tuberkulóze a cukrovke. Je príznakom nedostatku jin. Prečo sa to deje v spánku? Cez deň máme jang na povrchu tela a jin je vo vnútri. V noci je to opačne. Noc je jinová časť dňa, a preto jin vystupuje na povrch tela a jang sa schováva dnu akoby si chcel tiež odpočinúť. No keď je jinu málo, nedokáže jang uložiť do postele. Preto máme občas problém zaspať, ak sme príliš jangoví, teda nabudení alebo rozrušení. Jin je náš ženský princíp, tma, chlad a vlhkosť, telesné tekutiny, pokoj, nehybnosť, predná časť tela, vnútro, nohy, ťažoba, bledosť, láskavosť a empatia. Nedostatok jin sa v tele prejavuje aj ako návaly horúčosti, pocit pálenia na dlaniach alebo chodidlách, chudokrvnosť, únava, zlá kvalita vlasov, neschopnosť vystrieť chrbát (najmä u starých ľudí), slabé libido. Na počiatku bola prepracovanosť, nadmerný stres, oslabenie po pôrode alebo potrate, dlhodobá chôdza alebo nadmerné státie napr. pri práci, zvýšená sexuálna aktivita a nesprávna strava bez výživy.

Číňania volajú nedostatok jin aj "prázdnou horúčosťou". Prejavuje sa práve pocitmi pálenia na dlaniach, lícach a chodidlách. Naopak plná horúčosť je oveľa silnejšia a je sprevádzaná červenou tvárou, vysokým krvným tlakom, zápalmi v tele, tlakom na hrudi alebo suchom v ústach a hrdle. Na prázdnu horúčosť nie je vhodné používať ochladzujúce bylinky a potraviny. Liečba skôr spočíva v striedavom vypúšťaní horúčosti a doplňovaní jin. Horúčosť vypustíme akupunktúrou alebo silnou akupresúrou a jin dopĺňame bylinkami a potravinami – špargľou, avokádom, fazuľovými luskami, čiernou a mungo fazuľou, tofu, praženým čiernym sezamom, hubami, morskými riasami, listovou zeleninou, špenátom, sladkými zemiakmi, paradajkami, kokosovým mliekom a ovocím. Všetko je lepšie stráviteľné, ak je to mierne povarené. Jin sú aj všetky naše telesné tekutiny, aj krv. Krv je naša najdôležitejšia tekutina a nielenže je jinová, ale v tele prepravuje energiu čchi tak, aby sa dostala do každého kúska tela. Ak je v tele málo jinu, nedostane sa krv a ani energia do koncových bodov tela, čo sa prejaví chladom, stuhnutím alebo slabou hybnosťou koncových častí tela. Ak sme chudokrvní, aj potu je menej. Krv zároveň potrebuje harmóniu celého tela – v slezine sa tvorí, srdce podporuje jej obeh,

v pečeni sa skladuje, pľúca ju okysličujú atď. Nedostatok jin môže spôsobiť aj dlhotrvajúce ochorenie, nadmerné užívanie liekov, najmä antidepresív, kortikoidov a stimulantov typu Viagry. Tvorbu krvi podporíme dostatočným pitím vody a kvalitnou varenou stravou bohatou na šťavy.

Lokálne potenie

Na **hlave** sa najčastejšie potia malé deti. Chvíľku hrajú futbal a vlasy majú hneď celé mokré. Je to v poriadku. Sú ešte príliš jangové, jin sa u nich len vyvíja. Ak sa na hlave potíme v pokoji a pri relaxe, v tele je priveľa horúčosti a vlhka. Veľa mäsa a mäsových výrobkov, údenín, mastného, vyprážaného, pečeného jedla spôsobuje v tele zvýšenie horúčosti a väčšiu náchylnosť na zápalové procesy. Mlieko, mliečne výrobky, biela múka a biely cukor zasa podporujú v tele vznik vlhka a hlienov, ktoré sú častou príčinou ďalších ochorení najmä opuchov, ekzémov, vykašliavania hlienov, sťaženého dýchania, cýst, podkožných útvarov, celulitídy, nadváhy a i. Telu sa výrazne uľaví, ak v jedálničku obmedzíte alebo úplne vylúčite tieto potraviny a zameriame sa viac na varené obilniny, dusenú zeleninu, tofu a strukoviny všeobecne.

Potenie na **nose** naznačuje chlad v strednom ohnisku t. j. v oblasti sleziny, žalúdka, pečene a žlčníka. Poukazuje však aj na nerovnováhu v hornom ohnisku – pľúcach a srdci. Na špičke nosa končí meridián srdca a čuch je vlastnosťou pľúc. Ak vás potenie v tejto lokalite obťažuje, navštívte odborníka v oblasti čínskej medicíny.

Kropaje potu na **hrudníku** poukazujú na prázdnotu jin sleziny a srdca a nedostatok energie čchi. Rozprúďte ju dobrým cvičením, ktoré vás baví. Oranžové potraviny pre slezinu, ako sme spomínali vyššie a červené pre srdce – jedzte čerešne a višne, červenú repu, červený melón, kápiu, staré odrody pšenice napr. dvojzrnka a prirodzene horké potraviny napr. čakanku, ovsené vločky, artičoky, bambusové a žeruchové výhonky.

Silné potenie **pod pazuchami** spojené so zápachom dokazuje disharmóniu v dráhe pečene a žlčníka, ktoré touto oblasťou prechádzajú. V tomto prípade pomôže zmena stravy, ktorá bude bohatá na šťavy – dusená zelenia a ovocie spolu so strukovinami a obilninami. Tento typ potenia sa zvyčajne zhorší pri hneve a je sprevádzaný začervenaním tváre, nespavosťou, búšením srdca a nepokojom.



Potenie na **bedrách** a v oblasti **pohlavných orgánov** naznačujú nerovnováhu energie obličiek alebo vlhkú horúčosť v pečeni a žlčníku. Býva spojené so svrbením alebo ekzémom v tejto časti tela, bolestivým alebo častým močením, bolesťami v krížoch, oslabeným libidom. Pečeni a žlčníku prospeje pravidelná jarná očista a obličky podporíte vyvážením práce a odpočinku a bylinnými odvarmi napr. z kotvičníka zemného, prasličky roľnej a horčiaku broskyňolistého. Do stravy pridajte viac fazule, zeleru, špargle, morských rias a petržlenu.

Zvýšené potenie na **chodidlách** môže byť spôsobené nielen oslabením jangu, ale aj zvýšenou vlhkosťou a hlienmi v tele. Vylučovanie vlhkosti podporíme varením slzovky, kde je dôležité vypiť aj vývar a samotnú slzovku môžeme zjesť vo forme raňajkovej kaše alebo ako prílohu. Pomôže aj čaj z mandarinkovej kôry (bio nestriekaná), feniklu a repíku. Chodidlám doprajme pravidelný kúpeľ v dubovej kôre. Vynechajme mlieko, mliečne

výrobky a sladkosti, ktoré tvorbu vlhkosti a hlienov v tele spôsobujú.
Ak sa pri ochorení **vôbec** nepotíme, je to známka toho, že naše telo napadol chlad a vlhkosť a póry a vnútorné orgány sa stiahli. Zvyčajne ide len o povrchové napadnutie, ktoré dokážeme prekonať so zázvorovým a lipovým čajom. Je sprevádzaný zimnicou, miernou teplotou a bolesťami hlavy. Často sa nám to stáva v sychravom jesennom počasí alebo počas skorej jari, keď privčas odložíme zimné kabáty. Pri napadnutí vetrom býva horúčka vyššia, sme precitlivelí na vietor a prievan a potenie je výraznejšie. Ak sa však potíme málo, to príznak oslabenej tvorby krvi.

Farby potu

Čínski lekári vedia s potom úžasne pracovať. Využívajú ho vo svoj prospech napr. pri zvýšenej teplote otvoria póry pomocou zohrievajúcich a potopudných bylín, aby škodlivina mala kadiaľ vychádzať von. Je to presný opak toho, čo zvyčajne robí klasická západná medicína. Liekmi ako antibiotiká a paracetamol teplotu potláčajú a neponúknu telu príležitosť, aby samé bojovalo s ochorením. Je to ako vojna medzi dobrom a zlom a ak sa po vypotení uľaví, je boj vyhraný. Takáto vnútorná bitka je veľmi užitočná pre obranyschopnosť organizmu. Ak sa nenaučí sám bojovať, pri ďalšej chorobe to hneď vzdá a spoľahne sa na lieky. Žltkastý pot poukazuje na vlhko a horúčosť v tele. K nemu často patria ďalšie príznaky ako nadváha, hemoroidy, zahlienenie, vykašliavanie, vysoký krvný tlak, cysty, gynekologické a črevné zápaly atď. Človek má vtedy pocit, akoby mu po tele liezol drobný hmyz. Červenkastý pot sa vyskytuje u ľudí s nadmernou horúčosťou v žlčníku a v krvi – silné vnútorné zápaly, žlčníkové kamene, bolesti hlavy na stranách, ischias, bolesti bedier. Pot sfarbený do čierna a lepkavý, ktorý býva najmä na hlave je spôsobený prázdnotou energie čchi a jin obličiek. Býva najčastejší u starších ľudí, ktorí už majú obličky oslabené vekom.



To, že sa potíme v letných horúčavách, pri namáhavej práci, alebo pri strese zo skúšky, je úplne v poriadku. Pot by sme nemali nasilu potláčať a zastavovať. Všetci už predsa vieme, že spreje alebo tuhé antiperspiranty z drogérie často obsahujú hliníkové soli, ktoré upchávajú póry a následne spôsobujú rôzne hrčky v podpazuší a prsníkoch. Zápach potu lepšie neutralizujeme prírodným deodorantom.

Prírodný domáci deodorant

- **10 g bambuckého masla**
- **7 g včelieho vosku**
- **13 g mandľového oleja**
- **10 kvapiek éterického oleja podľa výberu**

Maslo, vosk a olej spolu zohrejeme na miernom ohni, kým sa všetko nerozpustí. Nevaríme! Necháme trošku vychladnúť a pridáme éterický olej, ktorý nám zmes prevonia. Môžeme použiť svoj obľúbený éterický olej, alebo olej zo šalvie lekárskej, levandule, ľalie bielej kráľovskej či smreku.
Ešte tekutú zmes nalejeme do téglika alebo sklenenej nádobky od pleťového krému. Po stuhnutí môžeme nabrať na prst a rozotrieť do oblasti podpazušia. Potiť sa síce budeme stále, no vôňa potu bude neutralizovaná olejmi. •

Joga

ako príprava a regenerácia na beh a turistiku

ČI UŽ MÁTE RADI DLHÉ PRECHÁDZKY, TURISTIKU ALEBO BEH, JOGA VÁM MÔŽE POMÔCŤ DOSTAŤ TELO PO TAKEJTO NÁMAHE DO ROVNOVÁHY. JOGA JE IDEÁLNA NA ZEFEKTÍVNENIE ČINNOSTI SVALOV A ICH REGENERÁCIU PRED A PO NADMERNOM ZAŤAŽENÍ. AJ VĎAKA PÁR JOGOVÝM POZÍCIÁM A TECHNIKÁM MÔŽETE ZLEPŠIŤ SVOJ VÝKON A VYCHUTNAŤ SI VŠETKY AKTIVITY NAPLNO.



text_ Katarína Belanová
foto_ ingimage

pozícia

Bojovník

ZÁKLADOM JE DYCH

Beh, chôdza či turistika sú veľmi prospešné aktivity pre naše telo i myseľ. Avšak častokrát sa do nich pustíme s chuťou a odhodlaním, ale bez fyzickej prípravy a tak sa môže stať, že naše telo ostane prekvapené a v dôsledku slabých či stuhnutých svalov môže prísť i k neželaným zraneniam či bolestiam svalov, šliach aj kĺbov.

Práve joga môže byť ideálnym prostriedkom na prípravu a regeneráciu. Práca s dychom a pozornosťou zase môže priniesť intenzívnejšie zážitky na ešte lepšie vychutnanie si týchto aktivít. Aby ste si mohli zacvičiť aj vonku, popíšeme si pozície v stoji.

UVEDOMENIE SI PRÍTOMNÉHO OKAMIHU, TELA A DYCHU

Nech už ste kdekoľvek, postavte sa vzpriamene a nacvičte si ako vnútorne zvedomiť celé svoje telo. Uvedomte si postoj chodidiel a ich zakorenenie do zeme cez všetky malé kĺby prstov na nohách a päty. Preskúmajte postoj klenby a jemne zatlačte smerom k malíčkom. Od nich postupujte smerom cez aktívne lýtka ku kolenám a preskúmajte či sú pružné a príjemne spevnené svalmi stehien, ktoré akoby sa rotovali smerom dovnútra. Vďaka zakoreneným chodidlám môžete cítiť aj aktívne panvové dno a lonová kosť akoby sa pohla jemne hore k pupku. Impulz spevnenia nechajte prechádzať celou chrbticou až po vrch hlavy.

Krk je pekne natiahnutý a ramená klesajú dolu, pričom hrudník zostáva otvorený. Prsty na rukách jemne vytiahnite, aby ste pocítili aktivitu v rukách. V aktívnej pozícii hory si začnite uvedomovať svoj dych. Nechajte ho prúdiť oblasťou panvy, brucha a krížov. Potom ho roztiahnite do oblasti rebier, bokov a napokon hrudníka, lopatiek až kľúčnych kostí. Dýchajte zhlboka dlhým nádychom a výdychom.
Z pevnej hory zdvihnite jednu nohu. Sledujte prenesenie váhy svojho tela na chodidlo, rozloženie sily v nohe, chrbtici a strede tela. Nohu potom pomaly vystrite dozadu do pozície Bojovníka, tak, že zadnú nohu opriete o chodidlo alebo o prsty a predné koleno je v pravom uhle.
V tejto pozícii začneme vnímať postavenie kĺbov, spevnenie a natiahnutie svalov, ktoré je dôležité vnímať a prebudiť pred i po našom behu či turistike.

BOJOVNÍK POMÁHA BUDOVAŤ PRUŽNÉ A SILNÉ NOHY

Uvedomte si klenby, členky, kolená aj panvu. Skúste v nich vybudovať stabilitu a oporu cez zapojenie okolitých svalov. Zároveň precíťte aj tie svaly a miesta, kde vás to ťahá. Skúste napätie v nich niekoľkými dychmi uvoľňovať. S nádychom zdvihnite ruky dohora a doprajte aj vrchnej časti tela natiahnutie. Na pár dychov zostaňte v pozícii.
S vystretým chrbtom sa predkloňte, pričom pohyb vychádza z bedrových kĺbov. Prednú nohu vystrite, pätu zatlačte do podložky a doširoka roztiahnuté prsty zdvihnite. Po pár dychoch zatlačte predné aj zadné chodidlo do podložky. S nádychom sa pomaly zdvihnite späť do stoja s pokrčeným kolenom. Chodidlo zadnej nohy vytočte kolmo na predné. Stehno zadnej nohy sa aktívne vytáča smerom von a otvára sa oblasť panvy. Vonkajšie strany chodidla stláčajte silno do podložky, kolená smerujú dopredu za prstami na nohách.
Dostávate sa do ďalšej variácie bojovníka 2.
V pozícii sa podporuje **správne postavenie veľkých kĺbov, podporuje sa stabilita panvy a bokov a navyše sa okrem nôh trénujú aj šikmé brušné svaly**. Širokým oblúkom zdvihnite zadnú ruku a celý trup nakloňte smerom k prednej nohe, tak že predný lakeť sa jemne oprie o stehno. Trapézy sú uvoľnené, tak, že vnímate veľký priestor medzi uchom a ramenom. Cíťte natiahnutie bočnej línie až po konce prstov na rukách. Nohy nechajte stabilné a úklonom pokračujte na druhú stranu k zadnej vystretej nohe. Precíťte otvorenie druhej strany hrudníka a prácu trupu. Všetky cviky zopakujte aj zakročením druhej nohy.

V bežnom živote, ale aj pri behu či turistike sa často stáva, že sme viac v prítomní v hlave a myšlienkach ako nohami zakorenení v prítomnom okamihu a spojení so sebou. Aj to nám prinášajú pozície bojovníkov. Cez nohy sa prepájame so zemou a budujeme v nich stabilitu, aby mohla byť horná časť tela pohyblivá a funkčná.

Natiahnutie zadnej a vnútornej strany nôh a uvoľnenie chrbtice, vrchnej časti tela a okysličenie hlavy dosiahnete v hlbokom predklone s rozkročenými nohami. Rozkročte nohy naširoko tak, že chodidlá sú rovnobežne a pevne v podložke. Ruky položte na bedrá a pomaly spúšťajte trup do predklonu. Pohyb vychádza z bedrových kĺbov. Snažte sa nepustiť sedacie svaly dozadu, ale zachovať líniu členky, kolená, bedrá nad sebou. Čím silnejšia je opora nôh, tým lepšie vieme uvoľniť vrchnú časť tela. Ruky pomaly spustite k zemi a dlane zatlačte do zeme v línii ramien na pomyselnú čiaru medzi nohami. Lakte krčte v línii ramien, aby neušli do strán. Temeno hlavy spúšťajte k zemi. Po niekoľkých dychoch sa z pozície vráťte pomaly cez postupné rolovanie chrbtice a vyrovnávanie tlaku.



pozícia
Bojovník 2

Pomocou pár jogových pozícií sa nechajte príjemne naladiť a vychutnajte si to, čo vám prináša radosť naplno v prítomnom okamihu s ľahkosťou v tele a kľudnou mysľou. Vnímajte, cíťte a nasávajte a na konci nechajte doznieť svoje zážitky a doprajte si regeneráciu, nech z nich čerpáte energiu minimálne ešte pár ďalších dní.

JESEŇ PLNÁ



KURKUMOVÝ WRAP S PARADAJKAMI A KORIANDROM

POTREBUJEME:

Placky

- 1 a 1/2 šálky ošúpanej nakrájanej cukety
- 4 stonky stonkového zeleru
- 1/2 farebnej papriky, napríklad červenej
- 1/4 šálky petržlenovej vňate
- 1 ČL kurkumy
- 1 a 1/2 PL olivového oleja
- soľ

Plnka

- 2 paradajky (alebo viac cherry paradajok)
- koriander
- 2 PL olivového oleja
- 1 avokádo nakrájané na menšie kocky
- citrónovú šťavu
- soľ

ŠALÁT MANGOLDOM & MANGO



POTREBUJEME:

- 1 veľké mango
- 1 šálku shitake húb
- 3/4 šálky olív
- 4 hlavičky mangoldu
- 1 šálku červeného hrozna
- 1 jarnú cibuľku
- 1/4 šálky píniových orieškov
- výhonky žeruchy
- shiso listy

Omáčka

- polovica manga
- 4 strúčiky cesnaku
- 1/2 šálky petržlenovej vňate
- 4 PL olivového oleja
- 6 PL vody

Marináda

- 8 PL olivového oleja
- 4 strúčiky cesnaku
- 1/2 šálky petržlenovej vňate
- soľ

AKO NA TO:

Nakrájame listy mangoldu a mango (neestetické kúsky použijeme do omáčky). Bobule červeného hrozna prekrojíme na polovice. Nakrájame huby shitake a vložíme ich do marinády pripravenej z rozmixovaných ingrediencií. Necháme postáť 15 minút. Ingrediencie na omáčku rozmixujeme v mixéri a polejeme ňou mangold, mango a polovice hroznových bobúľ. Ozdobíme žeruchou a shiso listami.

VITAMÍNOV



AKO NA TO:
Ošúpeme cuketu a nakrájame ju na menšie kúsky spolu so zelerom a farebnou paprikou. Do mixéra pridáme všetky nakrájané suroviny, petržlenovú vňať, kurkumu, soľ a olivový olej.
Hladkú zmes nalejeme na fóliu na sušenie a rozotrieme lyžičkou do požadovaného tvaru placky. Ľubovoľne tvarujeme väčšie alebo menšie placky tak, aby sa dali naplniť a zrolovať (prípadne aspoň preložiť). Sušíme v sušičke približne 8 hodín na 42 °C. Všetky pokrájané ingrediencie na plnku zmiešame v miske a použijeme na naplnenie hotového wrapu.

SLADKÝ FENIKEL

POTREBUJEME:
- 1 šálku feniklových listov
- 1 šálku púpavových listov
- 1 šálku mangoldu
- 1 hrušku
- 1 mango
- 1 banán
- 1 PL feniklových semienok
- 4 šálky vody

AKO NA TO:
Banán zbavíme šupky a pokrájame. Všetky ingrediencie vložíme do nádoby Vitamixu a mixujeme pri najvyššej rýchlosti asi 40 sekúnd. Podávame ozdobené práve dozrievajúcim ovocím či rozkvitnutými jedlými kvietkami.

SUPERFOODS VRSTVOVÝ POHÁR

POTREBUJEME:
- 1 PL chlorella tabletiek
- 4 kúsky sušeného jackfruitu (chlebovníka), vopred namočeného
- 1 ČL camu camu prášku
- 1/4 šálky sušeného manga
- 1 PL sušeného goji
- 1 PL sušeného physalisu
- 4 čerstvé plody physalisu
- 1 ČL čaju Matcha Izumi
- 1 zelené jablko
- 1/2 limetky
- 1/4 šálky kakaových bôbov
- 1 ČL kakaa
- 1 banán
- vodu podľa potreby

AKO NA TO:
Vo Vitamixe rozmixujeme chlorellu s vopred namočeným jackfruitom a hotovú zmes vlejeme do pohára. Ďalej rozmixujeme namočené sušené mango s camu camu práškom a taktiež vlejeme do pohára. Rozmixujeme namočené goji s physalisom a nalejeme na predchádzajúcu vrstvu. Jedno zrelé čerstvé jablko nakrájame na štvrtiny, pridáme Matcha prášok, šťavu z 1 limetky, 1/2 banánu a rozmixujeme. Vlejeme do pohára. Rozmixujeme kakaové bôby, kakaový prášok a 1/2 banánu a vzniknutý krém nalejeme na predchádzajúcu vrstvu. Ozdobíme čerstvým physalisom.



text_ Peter Verček



• Dr. Joe Dispenza

PROBUĎTE SVÉ BOŽSTVÍ

JAK OBYČEJNÍ LIDÉ DĚLAJÍ NEOBYČEJNÉ VĚCI

ANCH BOOKS | 2017

„Dr. Joe Dispenza vetkal do jediného svazku jak objevy kvantové fyziky, které změnili celkové paradigma, tak starobylá učení, jejíž ovládnutí věnovali adepti v minulosti celý svůj život. Ukazuje nám, jak probudit své božství.“
Gregg Braden, autor bestsellerov Human by Design a The Divine Matrix

Každý človek má v sebe obrovský potenciál neobmedzených schopností a Joe Dispenza naučil veľmi intuitívnym spôsobom tisíce ľudí, ako si vytvoriť v mozgu úplne novú sieť prepojení a ako si prenastaviť telo a natrvalo sa zmeniť. Veľakrát sa mu tak podarilo dosiahnuť uzdravenie chronických pacientov, dokonca i pacientov so smrteľnými ochoreniami a to vďaka využívaniu techniky mozgového mapovania, merania srdečnej koherencie a sledovania epigenetických zmien u svojich pacientov.

Možno ste rozmýšľali o tom, ako sa oslobodiť od minulosti? Alebo o tom ako si vytvoriť realitu prítomného okamihu a neobmedzených možností? Alebo snáď vás zaujíma, ako sa dá rozšíriť vedomie za hranice obmedzeného a predvídateľného hmotného sveta? Táto strhujúca kniha prináša odpovede. Ponúka ucelený program so širokou škálou účinných nástrojov, metód a cvičení, ktoré umožnia človeku vykročiť z fyzickej reality do jemnohmotného sveta lásky. Príbehy ľudí, ktoré Dispenza spomína, sú príkladmi toho, že je možné opustiť rísu časopriestoru newtonovského sveta, o ktorom sme sa učili na prírodovede, a prostredníctvom aktivácie šišinky v mozgu sa dá presunúť do sveta kvantového, kde to budúce ja je viac milujúce, pokročilejšie, vedomejšie, reálnejšie, láskavejšie, všímavejšie, božskejšie a celistvejšie. A tak jediný spôsob ako vytvoriť nový život – uzdraviť telo a zmeniť svoju plytko predvídateľnú budúcnosť – je dostať sa za hranice samého seba.

Dispenza vytvoril užívateľský manuál ľudského tela a mozgu pre 21. storočia. Ste pripravení prebudiť svoje superschopnosti a stať božskou bytosťou? Tak ho otvorte knihu a čítajte.

Vo vydavateľstve Anch Books vyšli aj tieto zaujímavé tituly:













• Hans Rosling

MOC FAKTOV

DESAŤ DÔVODOV, PREČO MÁME O SVETE MYLNÉ PREDSTAVY – A PREČO SME NA TOM LEPŠIE, AKO SI MYSLÍME



Tatran | 2019

„Táto kniha je môj posledný zápas v celoživotnom boji so zničujúcou globálnou nevedomosťou. V predchádzajúcich bitkách som sa vyzbrojil obrovskými súbormi dát, šikovným softvérom, energickým štýlom prednášania a švédskym bajonetom. Nestačilo to. Dúfam však, že táto kniha splní svoje poslanie."
Hans Rosling

Moc faktov je neúprosná. Často pod vplyvom zastaralého poznania, ignorancie pokroku, vlastnej lenivosti či predsudkov, alebo kombinácii týchto faktorov prichádzame pri posudzovaní reality okolo seba k veľmi nesprávnym záverom. A veľmi často sme úplne mimo. Dokonca do takej miery, že aj šimpanzy sú schopné dosiahnuť v teste lepšie výsledky ako my, ľudia. V prípade šimpanzov ide samozrejme o náhodný výber, ľudia však dosahujú systematicky nesprávne výsledky, čiže sú horšie ako tie náhodné. Po mnohých kolách testov a otázok vyšlo najavo, že v oblasti globálneho zdravia a kvality života si ľudia myslia, že svet je hrozivejší, násilnejší a zúfalejší... ako reálne je.
Kniha predstavuje niekoľko veľmi užitočných myšlienkových pomôcok, ktoré nám môžu pomôcť správne si predstaviť obraz sveta okolo nás a zlepšiť pojem o skutočnom fungovaní sveta bez toho, aby sme sa museli učiť detaily. Rosling uvádza množstvo, často veľmi zábavných príkladov, dáva ich do súvisu a zároveň poukazuje na typické chyby, ktoré ľudia pri ich vyhodnocovaní, robia. Zostáva veriť, že po prečítaní knihy zvládne čitateľ „šimpanzí test" s lepším výsledkom. Aj v porovnaní so šimpanzami.
Môže sa zdať, že boj proti ignorácii a šíreniu povedomia o svetonázore založeného na faktoch, je niekedy frustrujúci, je to však zároveň aj veľmi inšpiratívny a radostný spôsob ako využiť čas, ktorý nám život ponúka. Dnes je ťažké si predstaviť, že jedného dňa si bude naozaj každý človek vytvárať názor len na základe skutočných faktov. Nech to znie akokoľvek neuveriteľne, určite k tomu dôjde – jednak preto, že takýto svetonázor je presnejší ako akékoľvek GPS pri navigácii turbulentným svetom a po druhé aj preto, že to je pohodlnejšie. Vytvára to menej stresu a beznádeje ako hysterický pohľad na svet, ktorý je dramatický len preto, že je negativistický a hrozivý.
Samotná kniha je len malou časťou z veľkého „arzenálu", ktorým Rosling (spolu so svojou rodinou a kolegami) bojuje proti globálnej nevedomosti. Od prednášok na konferenciách TED až po vybudovanie nadácie Gapminder Foundation, ktorá sústreďuje relevantné dáta o kvalite života a zdarma poskytuje nástroje na ich použitie a prezentáciu najmä pre učiteľov ale vlastne aj kohokoľvek iného, kto má ambíciu rozvíjať kritické myslenie a bojovať proti nevedomosti.

ČÍNSKY HOROSKOP LÁSKY

OD 12. FEBRUÁRA 2021
DO 31. JANUÁRA 2022

NA ROK BYVOLA 2021



POTKAN

1948, 1960, 1972, 1984, 1996 a 2008

Ako funguje vo vzťahu?

Ľudia narodení v roku Potkana sa zvyčajne veľmi dobre starajú o svojho partnera, o rodinu aj o všetkých blízkych priateľov. Majú ideálne predpoklady na to, aby ich vzťah prekvital. Dokážu vytvoriť dobrú rodinnú atmosféru a harmóniu. Radi zdieľajú, dobre komunikujú, sú otvorení a priami. Niekedy bývajú tvrdí a príliš prísni na svoje okolie.
O vzťahu majú svoju konkrétnu predstavu, ktorú sa snažia naplniť. Dokážu ísť nekompromisne za svojím cieľom. Myslia to však dobre a sú to skvelí manažéri, ktorí radi riadia ostatných a život celej rodiny. Keďže sú to jangové znamenia mávajú zvyčajne množstvo energie, ktorú rozdávajú naokolo. Milujú spoločenský život, radi sú centrom diania a ich záujem o informácie z nich robí dobre orientovaných spoločníkov, ktorí svojimi názormi prispievajú k hodnotnej debate. Čas s nimi je jednoducho zaujímavý a výživný.

Kto je vhodný partner?

Potkan si bude najlepšie rozumieť s Byvolom. Byvol je pasívnejší, Potkan je ten aktívnejší vo vzťahu a spolu dokážu vytvoriť ideálne fungujúci pár s hlbokým porozumením a dokonalou harmóniou energie Jin a Jang. V tomto prípade je lepšie, ak je Potkan muž a Byvol žena, pretože Byvola treba často vyťahovať z jeho letargie a niekedy doslova ťahať za sebou. **Veľmi dobrý vzťah vie Potkan vytvoriť aj s Opicou a Drakom.** Vždy budú kamaráti a bude ich spájať automatická blízkosť a porozumenie. Spolu budú veľmi silní a dokážu ľahko dosahovať ciele, vrátane spoločného podnikania a zarábania peňazí. **Nekonfliktný a pohodový vzťah vytvorí Potkan aj s ďalším Potkanom, Hadom, Prasaťom, Tigrom alebo Psom. Problematické znamenia pre Potkana sú Kohút, Kôň a Koza.** S nimi len ťažko dokáže udržať pokojný a šťastný vzťah, takže by bolo rozumnejšie, keby sa do ničoho vážnejšieho s nimi ani nepúšťal.

Čo mu prinesie rok Byvola?

Potkan bude v roku Byvola prekvitať. Tento rok mu prinesie najlepšiu harmonickú väzbu a je to aj jeho najúspešnejší rok z celého zvieratníka. Najvyššia forma šťastia, ktorú Číňania nazývajú Šesť harmonických kombinácií, mu prichádza len raz za 12 rokov. Je teda dôležité, aby nezadaní Potkani mali tento rok otvorené oči a srdce a žili s príjemným očakávaním novej lásky a vzťahu. Tí zadaní majú zasa šancu vniesť do svojho partnerstva novú vlnu inšpirácie a pozitívnych impulzov, pohodu, erotiku a vášeň, ale tiež prebudovať svoj vzťah a posunúť ho na vyššiu úroveň. Potkanom sa všeobecne bude dariť nielen v partnerskom živote, ale rok Byvola sa odrazí aj na ich pozitívnom a šťastnom nastavení, rovnako ako na úspechu v ostatných oblastiach. Potkanom všetko pôjde ľahko, takpovediac "po prúde". Využite energiu tohto roka na maximum. ☺

HODNOTENIE ROKA PRE VZŤAHY: 5/5 ♥ ♥ ♥ ♥ ♥

BYVOL



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

Ako funguje vo vzťahu?

Byvol je pevný, silný a stojí na mieste dovtedy, kým ho okolnosti nedonútia aby sa rozhýbal a začal konať inak. Aj keď navonok pôsobí nehybne, vnútri má široký emočný svet, ktorý však len ťažko dáva najavo. Je skôr introvert. Jeho výhodou je, že je stabilný, oddaný a verný. Tiež je silne rodinne založený a citlivý na svoje potomstvo, o ktoré sa s láskou stará. Ako partner dokáže byť veľmi trpezlivý, má pochopenie pre ľudské chyby a slabosti. Byvol sleduje vždy vyššie ciele a v živote postupuje pomaly, ale podľa dobre premyslenej stratégie. Byvol nemá rád zmeny, a preto často zotrváva v partnerstve aj v čase, keď vzťah už nefunguje. Ak však na Byvola niekto vytvára prílišný tlak, je schopný zmobilizovať svoje sily a hlavou preraziť múr. Aj pokojný Byvol má totiž svoje hranice a dokáže sa zmeniť na nepoznanie. Je potom veľmi náročné znovu obnoviť jeho dôveru a získať jeho city.

Kto je vhodný partner?

Najšťastnejší partnerský zväzok vytvorí Byvol s Potkanom. Aktívna energia Potkana mu dáva podnety na to, aby konal a postupoval dopredu. Táto dvojka bude vždy nerozlučná, bude pevne držať spolu a kráčať životom so vzájomnou podporou, hlbokým porozumením a láskou. Potkan je jediné zviera, ktorým sa inak dosť zaťatý a nepružný Byvol nechá v živote viesť a ochotne ho nasleduje. Tiež sa dokáže Potkanovi s dôverou otvoriť a aspoň čiastočne mu ukázať svoje city, čo je pre Byvola zvyčajne veľký problém. Potkan prináša Byvolovi do života šťastnú hviezdu Slnko, ktorá mu otvára dvere k múdrosti, štedrosti a vznešenosti, k spoločenskému postaveniu a dobrej povesti a tiež zmierňuje problematické a napäté situácie. **Pekný a harmonický vzťah vie Byvol vytvoriť aj s Hadom a Kohútom.** Tento vzťah bude mať vždy pevnú štruktúru a každý bude vedieť, kde je jeho miesto. Aj keď tieto spojenia budú mať skôr povahu veľmi blízkeho priateľstva, prežívanie tohto páru bude pohodové a radostné. **Nekonfliktné znamenia pre Byvola sú Prasa, Tiger, Byvol, Zajac a Opica,** aj keď Prasa a Zajac mu môžu niekedy prinášať úzkosť. V týchto vzťahoch mu však predovšetkým môže chýbať hlbšie citové prepojenie. **Ľuďom, narodeným v znamení Draka, Psa, Koňa a Kozy by sa mal Byvol radšej vyhnúť**, pretože toto spojenie mu nič dobré neprinesie ani v partnerstve, ani v pracovných vzťahoch. Spojenie s Kozou a Psom mu dokonca môže spúšťať karmický trest a Byvol sa môže ocitnúť pri nich pod obrovským tlakom, neschopný rozhodovať sa a brániť sa citovému vydieraniu.

Čo mu prinesie rok Byvola?

Keďže Byvolovi prichádza jeho rok, bude sa cítiť pri sile a pôjde mu karta vo všetkých smeroch. Intenzívnejšie sa prejavia jeho dobré vlastnosti, talenty a danosti, ale s väčšou razanciou sa vyplavia aj jeho negatíva. Byvol by mal teda myslieť čo najviac pozitívne a cielene pestovať svoje najlepšie stránky. Ak to dokáže, ľahko nasadne na vlnu úspechu a bude schopný realizovať svoje zámery v pracovnom aj osobnom živote. Sila, ktorá mu prichádza, sa bude samozrejme týkať aj lásky a vzťahov. Aj tu môže Byvol urobiť pokrok a zamerať sa v partnerstve na to, čo naozaj chce. Nech už je to čokoľvek, je veľmi pravdepodobné, že práve tento rok to dokáže aj zhmotniť v realite.

HODNOTENIE ROKA PRE VZŤAHY: 4/5 ♥ ♥ ♥ ♥ ♡

TIGER



1938, 1950, 1962, 1974, 1986 a 1998

虎

Ako funguje vo vzťahu?

Tiger má veľa energie, je aktívny a často to ťahá vo vzťahu za dvoch. Jeho temperament mu predurčuje výbušnú povahu a mal by často fyzicky pracovať alebo športovať, aby dokázal svoju energiu uvoľňovať. Inak je veľmi tvorivý, obetavý, starostlivý, má rád aktívny životný štýl a nové podnety. Je vášnivý a citovo založený. Zároveň je to vodca a rád ovláda ostatných. Dokáže veľmi tvrdo bojovať za svoje ciele a neváha použiť akékoľvek zbrane. Je lepšie s ním nažívať mieri a prispôsobiť sa. Vtedy sa Tiger prejaví ako skvelý partner. Správne sa hovorí, že nie je dobré stúpať Tigrovi na chvost – je precitlivený na svoje slabé stránky, nedostatky a chyby. Dokáže byť veľmi urážlivý, ak mu ich niekto pripomenie. Potrebuje byť na výslní a v pozícii bezchybného vládcu. S jeho egom treba preto narábať v rukavičkách, inak sa prejaví tá impulzívnejšia stránka jeho povahy. Tiger ťažko odpúšťa a všetky zranenia si pamätá. Pre jeho partnera je rozumnejšie prejavovať mu priazeň, obdiv, náklonnosť a úctu a jeho slabosti jednoducho prehliadať. Vtedy sa Tiger svojmu partnerovi odmení lojalitou a vernosťou a bude fungovať pozitívne.

Kto je vhodný partner?

Najlepší zväzok dokáže aktívny Tiger vytvoriť s pokojným Prasaťom. Prasa totiž neznáša konflikty, chce udržiavať harmóniu a vždy sa radšej podriadi. Aj v tomto najideálnejšom spojení sa však skrýva element deštrukcie, ktorá prichádza vo chvíli, keď Prasa potlačí svoje potreby natoľko, že už stráca svoj vlastný priestor. Vtedy sa aj to najpohodovejšie Prasa môže zdvihnúť a odísť. Preto by mal Tiger narábať s Prasaťom citlivo a vážiť si to, čo dostáva. **Tiger dokáže šťastný vzťah vytvoriť aj s Koňom a Psom**, obaja milujú aktívny život a budú s ním dobre ladiť. Ich vzťah bude plný hravosti a spoločnej radosti z objavovania nových vecí. Navždy zostanú dobrými kamarátmi a toto partnerstvo má tendenciu dlho pretrvať. **Rozumieť si bude aj s Potkanom, Byvolom, Zajacom, Drakom, Kohútom, Kozou a ďalším Tigrom**, aj keď s nimi nedokáže prežívať takú vášeň a hlbokú spriaznenosť. **Otázne je spojenie Tigra s Hadom a Opicou**. Tento vzťah môže byť plný vzájomného nepochopenia, pocitov nevďaku a výčitiek.

Čo mu prinesie rok Byvola?

Žiadne nepriaznivé kombinácie a navyše prítomnosť šťastnej hviezdy Slnko, ktorá v roku Byvola vstupuje do jeho znamenia, to všetko prináša Tigrovi pozitívne udalosti a sľubuje mu mimoriadne úspešný rok. Veľa slnečnej ohnivej energie spôsobí, že Tiger bude doslova žiariť v spoločnosti a ľudia budú vyhľadávať jeho blízkosť. Spoločenské kontakty budú prekvitať a Tigrovi sa bude dariť rovnako dobre v práci aj v súkromí. Tento rok ho bude sprevádzať štedrosť, veľkorysosť, vznešenosť a autorita. To všetko sú skvelé predpoklady na to, aby rozvinul svoj potenciál na maximum aj v láske a vzťahoch. S hviezdou Slnko za chrbtom to naozaj nebude problém. Môže sa môže tešiť na harmonický rok, v ktorom mu nebude chýbať odvaha na to, aby si šiel za svojím cieľom. Tiger urobí dobre, ak práve tento rok prekročí hranicu svojej komfortnej zóny a posunie svoje partnerstvo o level vyššie smerom k spoločnému životu. Nezadaní zas tento rok s ľahkosťou nájdu nového partnera a budú si lásku užívať plnými dúškami.

HODNOTENIE ROKA PRE VZŤAHY: 5/5 ♥ ♥ ♥ ♥ ♥

ZAJAC



1939, 1951, 1963, 1975, 1987 a 1999

兔

Ako funguje vo vzťahu?

Zajac má šarm a sexepíl. Svojej príťažlivosti pre opačné pohlavie si je plne vedomý. Je citovo založený, vášnivý a často sa bezhlavo púšťa do milostných dobrodružstiev. Rád robí ramená, ale keď príde na lámanie chleba, väčšinou sa neprejaví ako hrdina. Môže sa stať, že zo vzťahu jednoducho zbabelo zdupká. Je to však perfektný kamarát a pohodový človek, ktorý dokáže udržiavať dlhodobé vzťahy a všetkým naokolo obetavo pomáha. Zajac miluje slobodu a nemá rád nátlak a ovládanie. Ak si nájde svojho ideálneho partnera, dokáže byť veľmi spoľahlivý a zodpovedný. V princípe chce žiť spokojným partnerským životom a vo vzťahu dobre funguje – je starostlivý, empatický a nápomocný. Nie je však vylúčené, že si občas odskočí za nejakou aférou. Má to v povahe. ☺ Nemyslí to však zle a v princípe je príliš pohodlný na to, aby menil fungujúce partnerstvo. Nevera je pre neho adrenalínovým športom. Zajac je jednoducho hravý a rád objavuje nové veci, miluje inšpirácie a zaujímavé podnety a tiež si občas potrebuje niečo dokázať. Ako jinové znamenie môže byť introvertnejší a niekedy potrebuje pohladkať svoje ego a zvýšiť si sebaistotu. Často sa môže pohrávať s rôznymi možnosťami, ale na konci dňa mu chýba rozhodnosť a pevný postoj. Potrebuje preto jangového partnera, ktorý bude držať v rozumných medziach a nenápadne ho riadiť.

Kto je vhodný partner?

Pre Zajaca je najlepším partnerom Pes. Medzi nimi vzniká veľmi silné puto, láska a vášeň. Majú dobrý predpoklad aj na vytvorenie stabilnej rodiny. Pes je v tomto vzťahu ten silnejší a dominantnejší a Zajac sa mu rád prispôsobí. **Aj s Prasaťom a Kozou dokáže Zajac vytvoriť harmonický vzťah**, plný romantiky a inšpiratívnych vzájomných podnetov. **Neutrálnymi partnermi pre Zajaca sú Byvol, Tiger, Zajac, Had a Opica.** Toto spojenie síce neprináša toľko emócií, ale je nekonfliktné a bezpečné. **Pozor by si mal Zajac dávať na vzťahy s Drakom, Koňom, Potkanom a Kohútom.** Tu hrozí vzájomné nepochopenie a negatívne správanie na oboch stranách.

Čo mu prinesie rok Byvola?

Po problematickom roku Potkana si Zajac môže konečne vydýchnuť. Obdobie, kedy sa cítil ako v slepej uličke a jeho najčastejším pocitom bola bezmocnosť, má definitívne za sebou. To je asi aj tá najdôležitejšia správa, ktorá prichádza v roku Byvola. Uvoľní sa napätie a Zajac bude môcť zasa slobodne dýchať a užívať si život s radosťou. Aj keď sa všetky jeho úzkosti nerozplynú naraz a ešte niekedy môže mať všelijaké negatívne pocity, určite sa bude cítiť omnoho lepšie ako v predchádzajúcom roku. To sa jednoznačne prejaví na nových možnostiach, ktoré mu prídu do života, a ktorým už nič nebude stáť v ceste. Konečne sa bude môcť Zajac zasa realizovať a jeho život bude konštruktívny. Rok Byvola mu neprináša žiadne konfliktné väzby. Neprichádza síce ešte ani nová priaznivá sila alebo šťastná hviezda, ktorá by ho vyšvihla na vlnu, ale už len pocit uvoľnenia z prechádzajúceho roku, kedy prešľapoval na mieste, mu prinesie výraznú zmenu. Konečne sa môže rozbehnúť vpred – bez prekážok. Na väčšie zmeny v partnerstve i v osobnom živote si však bude musieť ešte rok počkať. Každopádne mu Byvol prinesie pocit pohody a života bez obmedzení. A to nie je tak málo. ☺

HODNOTENIE ROKA PRE VZŤAHY: 3/5 ♥ ♥ ♥ ♡ ♡

DRAK



1940, 1952, 1964, 1976, 1988 a 2000

Ako funguje vo vzťahu?

Drak je silná osobnosť. Je tvrdohlavý, cieľavedomý a orientovaný na seba. Často sa zdá, že je na seba neprimerane pyšný, ide však len o to, že je od narodenia sebavedomý a svoje kvality ukazuje navonok. Pravdou je, že niekedy sa preceňuje a je na seba prehnane citlivý. Má veľké ego a potrpí si na kariéru. Spoločenský úspech, obdiv a uznanie vlastnej dôležitosti sú pre Draka kľúčové. Niekedy môže byť nekompromisný a tvrdý na všetkých vo svojom okolí, čo môže spôsobovať konflikty – rovnako doma, ako aj v práci. V láske je Drak nespútaný a dokáže naplno prežívať vášeň. City mu vychádzajú priamo zo srdca.
Vo vzťahu sa chová zodpovedne a je stabilným partnerom dovtedy, kým sú rešpektované jeho potreby. Je ten, ktorý udáva tempo, okolo ktorého sa všetko točí a ako jangové znamenie sa ťažko prispôsobuje svojmu partnerovi – väčšinou vyžaduje, aby sa partner prispôsobil jemu. Drak jednoducho musí stáť na piedestáli a potrpí si na rešpekt a obdiv zo strany ostatných. Ak mu okolie dokáže vytrvalo mastiť ego a naladiť sa na jeho potreby, bude perfektným a zábavným partnerom. Nezriedka sa však stáva, že Drak opustí svoju rodinu, aby mohol nasledovať svoje sny, ideály alebo kariéru. Popri všetkom, na čom mu záleží, zostáva najdôležitejším sám pre seba.

Kto je vhodný partner?

Najideálnejší vzťah dokáže Drak vytvoriť s Kohútom. Ten sa mu ochotne prispôsobí a budú spolu nažívať v harmónii. Kohút je jinový a tiež sa rád predvádza, takže exhibicionizmus Draka mu vyhovuje a túto dvojicu si určite v spoločnosti všimnete. Budú sa navzájom podporovať a dobre spolu ladiť. **Výborne si bude Drak rozumieť aj s Opicou a Potkanom.** Toto spojenie je vhodné na rodinný život aj na pracovné vzťahy. Zažijú spolu veľa zábavy a tiež dokážu veľmi konštruktívne pracovať. Všetci majú veľa energie a sú to workoholici, takže ich spoločné projekty – rodinné či pracovné – budú prekvitať. **Tiger, Had, Kôň, Koza a Prasa sa s Drakom vždy dohodnú, ale nebudú mať pre neho také hlboké pochopenie ako predchádzajúce znamenia.** Obe strany bude tento vzťah napĺňať len čiastočne. **Pozor by si mal Drak dať na spojenie s ďalším Drakom, Byvolom, Zajacom a Psom.** Tieto znamenia nie sú pre neho vhodné a skôr či neskôr sa takéto partnerstvo rozpadne.

Čo mu prinesie rok Byvola?

Krásne časy končia a všetky šance, ktoré Drakovi prišli v roku Potkana, vrátane upevneného či nového partnerstva, môžu byť zrazu veľmi krehké. Drak v roku Byvola prechádza obdobím deštrukcie. Nič sa nedarí tak ako má. On sám môže mať tendenciu veci skôr rozbíjať, ako budovať a často si môže byť on sám strojcom svojho nešťastia. Je dobre, ak si Drak tento vplyv prichádzajúci zvonka uvedomí. Pomôže mu to zvládať komplikovanejšie životné situácie s trpezlivosťou a s pocitom, že je to iba dočasné a všetko prehrmí. V pomerne náročnom roku mu však prichádza na pomoc šťastná hviezda Mesiac, ktorá harmonizuje emócie a náladovosť, pomáha vyriešiť vzťahové nedorozumenia a prináša mu talent na písanie a komunikáciu. Ženy navyše obohacuje špeciálnym šarmom a príťažlivosťou pre opačné pohlavie. Vplyv tejto hviezdy bude intenzívne vyvažovať negatívne vplyvy aktuálneho roka a pomôže Drakom preplávať týmto časom napokon bez väčších strát.

HODNOTENIE ROKA PRE VZŤAHY: 3/5 ♥ ♥ ♥ ♡ ♡

HAD



1941, 1953, 1965, 1977, 1989 a 2001

Ako funguje vo vzťahu?

Ľudia narodení v roku Hada majú silnú charizmu a veľa talentov, ktoré nedávajú najavo pri prvom kontakte. Sú opatrní a hĺbaví. Radi najskôr dlho pozorujú nejakú situáciu, alebo partnera, o ktorého majú záujem, až potom sa odhodlajú k akcii. Svoje emócie neukazujú navonok. Majú dobré srdce, hoci navonok pôsobia chladne. V spoločnosti radi konverzujú, sú milí a očarujúci. Doma sa však môžu prejavovať trochu uzavreto a nerozprávajú o tom, čo ich naozaj trápi. Had preto potrebuje partnera, ktorý sa k nemu dokáže priblížiť, otvoriť ho a povzbudzovať ho ku komunikácii. Had je pre mnohých ľudí tak trocha záhadou. Iba naozaj vnímavý partner ho dokáže skutočne spoznať a naladiť sa na neho.
Had veľmi dobre pozná všetky svoje stránky, aj tie tienisté. Aj keď sa dokáže dobre pretvarovať a skrývať svoje skutočné emócie, jemu samému by prospelo, keby sa dokázal viac otvoriť a pomenovať čo chce, aj čo ho trápi. Urobilo by ho to spokojnejším a šťastnejším, aj jeho vzťah by fungoval harmonickejšie. Väčšinou to Hady dokážu až v zrelej fáze života, alebo v hraničných situáciách, kedy už pred pravdou a vlastným vnútrom niet úniku. Komunikáciu o sebe a svojich pocitoch by mal Had rozvíjať celý život a vedome s tým pracovať.

Kto je vhodný partner?

Aj keď bude Had až magneticky priťahovaný k človeku, narodenému v znamení Opice, nie je to jeho najšťastnejšia kombinácia. Môžu spolu prežívať veľmi hlboké city a vášne, ale ich vzťah bude vždy trochu premenlivý. Na jednej strane veľká láska, na druhej sklony k deštrukcii a pocity nevďaku a nedocenenia zo strany partnera. Takýto vzťah si prejde mnohými rozchodmi a opätovnými návratmi. **Ideálnejšími partnermi pre Hada sú preto Byvol a Kohút.** S nimi môže vytvoriť stabilnejší vzťah. Možno s nimi nezažije veľkú lásku, dokáže však s nimi dlhodobo dobre vychádzať. Ich spolužitie bude pohodové a praktické. **Rozumieť si bude aj s Potkanom, Drakom, Koňom, Psom, Zajacom, Kozou a ďalším Hadom.** Tento vzťah bude pokojný, ale bez hlbšieho partnerského prepojenia. **Nevhodné znamenia pre Hada sú Tiger a Prasa.** Hrozia tu nedorozumenia, nestálosť, nedôvera a emočné zranenia.

Čo mu prinesie rok Byvola?

Konečne prichádza čas, kedy Had odhodí všetky závažia a smelo sa pustí do realizácie životných plánov, do nových lások, otvorí sa prichádzajúcemu vzťahu, alebo oživí svoje doterajšie partnerstvo. Nič mu nestojí v ceste a všetko je zrazu ľahké, otvorené a dosiahnuteľné. Rok Byvola má pre Hada pripravené pozitívne prekvapenia a nové možnosti. Pre Hady tento rok platí, že najlepšie urobia, keď budú s odvahou kráčať vpred! Ich rozlet môže okolie prekvapiť a môžu sa stretnúť s ohováraním a klebetami. Hady budú však pravdepodobne v takej pohode, že sa nenechajú na svojej novej životnej ceste otráviť malichernosťami a jednoducho nad tým mávnu rukou. ☺ Tak je to správne. Využite priaznivú energiu tohto roka na maximum a rozbehnite sa s dôverou za všetkým, po čom ste vždy túžili. Doprajte si radosť, lásku, vášeň, romantiku. A nezabudnite, že dariť sa vám bude nielen vo vzťahoch, ale aj v pracovnom živote. Preto svoje nové plány smelo realizujte v každej oblasti.

HODNOTENIE ROKA PRE VZŤAHY: 4/5 ♥ ♥ ♥ ♥ ♡

KÔŇ



1942, 1954, 1966, 1978, 1990 a 2002

Ako funguje vo vzťahu?

Kôň má veľa energie, neodolateľný šarm a príťažlivosť pre opačné pohlavie. Je skutočným magnetom v spoločnosti. Kone navyše veľmi dobre myslia, sú vnútorne slobodné, otvorené a spontánne. Tieto vlastnosti ich predurčujú k tomu, aby v živote vyskúšali viacero vzťahov. Kôň nie je neverník, on len láskou a vášňami prechádza častejšie ako ostatní. Je to skvelý milenec, má rád sex a dopraje si aj krátke dobrodružstvá. Rýchlo sa zamiluje, ale jeho horúce city aj rýchlo vyprchajú. Ak si chce udržať trvalý partnerský vzťah, mal by ísť v citoch viac do hĺbky a fungovať oddane a stabilne. Ak Kôň nájde svojho ideálneho partnera, potom je veľmi starostlivý a urobí pre lásku všetko. Jeho ohnivá energia veľmi rýchlo ovládne každý vzťah. Nečakajte však, že vás bude nasledovať. Kôň sa ťažko prispôsobuje a dobre sa cíti najmä v roli vodcu. Konfrontácia s ním môže byť pomerne nepríjemná, keďže je impulzívny a má poruke dobré argumenty. Ak by ste mu dlho protirečili, alebo by sa s vami Kôň jednoducho necítil dobre, ľahko vás hodí cez palubu a bude životom ďalej kráčať bez vás. Je totiž extrémne samostatný a svojbytný. Takže vo vzťahu s Koňom platí – čo najmenej kritiky a všetko riešiť jemne a s ohľadom na jeho potreby. Ak ho dokážete rešpektovať a dopriať mu dostatok slobody, potom vám ukáže život vo veľkom štýle. ☺

Kto je vhodný partner?

Kôň vytvorí dokonalé duo s Kozou. Budú si rozumieť po každej stránke a predovšetkým v citoch, vášni a sexe. Obaja sú veľmi spoločenskí, nespútaní a trochu prelietaví, takže je lepšie, ak do partnerstva vstúpia až v zrelšom veku.

Aj s Tigrom a Psom dokáže Kôň vytvoriť veľmi pohodový a šťastný vzťah. Obaja mu budú vyhovovať svojím nespútaným temperamentom a aktívnym životným štýlom. Inak to už môže vyzerať ak si tieto impulzívne jangové znamenia "skočia do vlasov". Môže to pripomínať "talianske manželstvo", kde bude vášnivé milovanie striedať vášnivé konflikty. **Kôň nič nepokazí, ak si vyberie za partnera Hada, Draka, Opicu, Kohúta a Prasa.** Môžu mať harmonický vzťah, no miera vášne a sexuality bude v týchto vzťahoch rozhodne menšia. Pre zmenu tam však bude viac pokoja a pohody. **Ak si Kôň vytvorí partnerstvo s ďalším Koňom, pôjde tak trochu sám proti sebe.** Deštrukčné tendencie na seba nedajú dlho čakať. **Nebude sa mu dariť ani vo vzťahu so Zajacom, Byvolom a Potkanom.**

Čo mu prinesie rok Byvola?

Kone dostanú tento rok lekciu pokory. Každá aktivita a každý krok, ktorý budú chcieť urobiť, ich bude stáť veľa síl. Do života im budú vstupovať nepriaznivé okolnosti zvonka. Vplyv Byvola na znamenie Koňa zvyknú Číňania nazývať aj pojmom "nezavinené nešťastie". Tento rok môže byť poznačený rôznymi nezdarmi aj citovými zraneniami. Nie je však všetko stratené. Kôň bude v tomto roku obdarený Hviezdou broskyňového kvetu, ktorá mu prináša sexepíl, šarm, vznešenosť a spoločenskú charizmu. Ľahko očarí ľudí a nadviaže nové vzťahy. Príťažlivosť pre opačné pohlavie mu otvorí nové príležitosti. Napriek tomu, že Kôň bude tento rok veslovať tak trochu proti prúdu, rozhodne sa vo vzťahoch a v intimite nudiť nebude. Osviežený novými zážitkami a milostnými dobrodružstvami potom ľahšie zvládne aj všetky príkoria tohto roka.

HODNOTENIE ROKA PRE VZŤAHY: 3/5 ♥ ♥ ♥ ♡ ♡

KOZA



1943, 1955, 1967, 1979, 1991 a 2003

Ako funguje vo vzťahu?

Koza je milá, priateľská a spoločenská. Tiež je bystrá, inteligentná, tvorivá, má rozhľad a zmysel pre estetiku a umenie. Väčšinou dobre vyzerá a štýlovo sa oblieka. Napriek tomu je vnútorne neistá a svoju sebahodnotu si často potvrdzuje v krátkodobých vzťahoch. Pri takejto slobodnej a prelietavej povahe potrvá Koze dlhšie, kým sa usadí a nájde stabilitu po boku jedného partnera. A pritom – práve pocit istoty a zázemia je to, čo Koza potrebuje najviac. Koza sa však ľahko nechá ovládať pudmi, potrebuje stále nové podnety a inšpirácie. Rada nadväzuje viaceré paralelné vzťahy s opačným pohlavím. Hranice intimity pritom prekračuje spontánne a nevinne a často na tom nevidí nič zlé. Koza sa nerada viaže, a tak sa svojmu okoliu môže zdať nestabilná. Ak sa však Koza konečne otvorí skutočnej láske, dokáže byť jemná, citlivá a vytrvalá, tiež je mimoriadne empatická a vnímavá na potreby druhých. Potrebuje však partnera, ktorý ju bude denno-denne ubezpečovať o svojej láske a oddanosti a pritom nastaví hranice spoločného fungovania naširoko, slobodne. Vzťah s Kozou bude vždy trochu nekonvenčný.

Kto je vhodný partner?

Ak si Koza vytvorí vzťah s Koňom, zažije veľkú lásku a vášeň. Sú pre seba stvorení a budú si rozumieť vo všetkom. Pozor si musia dávať na vzájomnú vernosť a oddanosť, aby tento vzťah nepokazili svojimi roztopašnými túžbami. **Duševnú spriaznenosť, lásku, nehu a hlbokú sexualitu bude Koza zažívať aj s Prasaťom a Zajacom.** Obaja sú veľmi vnímaví a Koza vďaka nim dokáže preniknúť aj do svojich najskrytejších citov.

V týchto vzťahoch však môže chýbať rozhodnosť a moment akcie, keďže všetky tieto znamenia sú jinové a chýbajú im pevné postoje. **Koza sa dokáže dobre zladiť aj s Drakom, Tigrom, Hadom, Kozou, Opicou a Kohútom.** Nie je to však pre ňu ideálne spojenie a takýto vzťah môže plávať po povrchu. **Fungovať jej to nebude ani s Potkanom. Absolútne nevhodnými partnermi sú pre Kozu znamenia Psa a Byvola.** Pri nich sa bude cítiť pod obrovským tlakom a navyše si aktivuje karmické udalosti... Ani s jedným z nich to nemôže dopadnúť dobre.

Čo jej prinesie rok Byvola?

Kozu čaká rok, kedy sa nevyhne sebarozvoju. Strety s komplikovanými životnými situáciami ju donútia k prehodnoteniu niektorých postojov, ale aj životnej filozofie. Koza sa bude často cítiť pod tlakom, šikanovaná okolím, prípadne môže skĺznuť do sebadeštrukcie a šikanovať samu seba. Nespokojnosť a sklony k negatívnemu správaniu, neschopnosť sa rozhodovať a posúvať veci v živote želaným smerom, ju budú často paralyzovať a môže pociťovať určitú beznádej. O to viac bude musieť pracovať sama na sebe. Prospelo by jej duchovné cvičenie, meditácia a veľa pohybu. To jej pomôže rozptýliť negatívne myšlienky a vyhnúť sa mnohým konfliktom, ku ktorým môže mať sklony. Ak Koza nebude mať tento rok veľké očakávania, bude šetriť svoju energiu a uvoľňovať napätie pozitívnym spôsobom – športom a pravidelnou psychohygienou – môže na konci roka vzlietnuť ako vták Fénix z popola a s cennými skúsenosťami sa pustiť do priaznivejšej etapy života, ktorá ju čaká v nasledujúcom roku Tigra. Najdôležitejšie je, aby si nezúfala a chápala, že všetko, čo sa deje tento rok a zdanlivo ide proti nej, je len dočasné...

HODNOTENIE ROKA PRE VZŤAHY: 1/5 ♥ ♡ ♡ ♡ ♡

OPICA



1944, 1956, 1968, 1980, 1992 a 2004

Ako funguje vo vzťahu?

S Opicou sa nikto vo vzťahu nenudí. Má prenikavý intelekt, zmysel pre humor, je šarmantná, plná energie a zábavná. Má nadhľad nad každou životnou situáciou a je vynaliezavá. Je to figliar, ktorý občas prelezie ostatným cez rozum. Voči ľuďom, ktorých si váži a má ich rada, je veľmi lojálna. Opice sú výborní partneri a skvelí rodičia, ktorí do vzťahu prinášajú nové zážitky a spoločenský život. Sú nadmieru bystré a šikovné a dobre sa uplatňujú aj v kariére. Vždy sú krok pred ostatnými. Majú vrodený optimizmus a k životu pristupujú hravo a s radosťou. Sú to tiež dobrí psychológovia, ktorí dokážu odtušiť potreby ostatných a napĺňať ich. Rodina, partner a priatelia sú u nich na prvom mieste.
Opicu však ťažko skrotíte. Nebude žiť v mantineloch, neznáša obmedzenia, je to rebel, ktorý rád prekračuje hranice a skúša nové veci. Opica potrebuje množstvo podnetov, a tak je lepšie dopriať jej trochu slobody a spoločenského života, ako ju zväzovať. Tak, či onak, Opica vždy dosiahne svoje a vynájde sa v každej situácii. Je mimoriadne životaschopná a svoje okolie osviežuje novými pohľadmi na bežné veci, praktickosťou a inovatívnymi riešeniami. Nikdy ju nepodceňujte, je to skvelý stratég, ktorý nespúšťa zo zreteľa svoj cieľ.

Kto je vhodný partner?

Aj keď Opicu najviac priťahuje tajomný Had, s ktorým vie nadviazať najhlbšie spojenie, tento vzťah bude vždy oscilovať v extrémoch. Hrozia tu opätovné rozchody a návraty, pocity nespokojnosti a nevďaku. **Preto je pre Opicu ideálnejšie spojenie s Potkanom a s Drakom, s ktorými dokáže vytvoriť pohodový a harmonický vzťah.** Obe znamenia sú veľmi dynamické, takže Opica si s nimi bude výborne rozumieť. Tieto jangové znamenia dobre komunikujú, majú radi spoločnosť a ľahko sa z nich stane doslova celebritný pár. Aj keď sa môžu občas pohádať, keďže obaja sa neradi podriaďujú a prispôsobujú a dokážu byť impulzívni, rýchlo sa zasa udobria. **Vhodné znamenia pre Opicu sú aj Byvol, Zajac, Kôň, Koza, Pes, Kohút a ďalšia Opica.**
Do partnerstva s Prasaťom budú Opici zasahovať nepriaznivé udalosti zvonka. Tento vzťah sa bude stretávať s mnohými prekážkami. **Pochopenie nikdy nenájde Opica v Tigrovi, tomu by sa mala radšej vyhnúť.**

Čo jej prinesie rok Byvola?

Po bezstarostnom roku, kedy Opici išlo všetko hladko a doslova lietala, akoby sa oslobodila od všetkých záťaží, vnesie rok Byvola do jej života viac pokoja. To však neznamená, že jej do cesty nepríde nič zaujímavé. Práve naopak! Opica sa ukľudní, bude rozvážnejšia, prestane sa jašiť a môže urobiť zrelšie a múdrejšie rozhodnutia. S rokom Byvola jej navyše prichádza na pomoc jedna zo štyroch najsilnejších šťastných hviezd – Dračia sila. Tá jej bude pomáhať pri prekonávaní životných prekážok, minimalizovať negatívne vplyvy, prinesie jej do života poriadok a navyše aj šťastie na kariéru a financie. Všeobecne pomáha táto hviezda získať úspech a dosiahnuť to, po čom človek túži. S Dračou silou za chrbtom môže Opica tento rok realizovať aj tie najsmelšie túžby a plány. Týka sa to nielen bežného života a kariéry, ale samozrejme aj lásky a vzťahu. Ak sa cieľavedomá Opica tento rok zameria na čokoľvek, alebo kohokoľvek, je veľmi pravdepodobné, že to dosiahne. ☺

HODNOTENIE ROKA PRE VZŤAHY: 5/5 ♥ ♥ ♥ ♥ ♥

KOHÚT



1945, 1957, 1969, 1981, 1993 a 2005

鸡

Ako funguje vo vzťahu?

Kohút je mimoriadne háklivý na svoj obraz v očiach druhých a často máva problémy s egom. Rád sa predvádza, ale v princípe je plachý a neistý sám sebou. Preto sa pomerne ťažko rozhoduje v každej životnej situácii, dlho váha a bojí sa neúspechov a emočných zranení. Kohúta treba veľmi podporovať, povzbudzovať a chváliť. Získať si ho môžete lichôtkami. Kohút má prirodzený šarm a príťažlivosť pre opačné pohlavie, potrpí si na svoj vzhľad a spoločenský status. Väčšinou sa mu dobre darí, lebo je schopný manažér, má rád systém a poriadok, je lojálny a spravodlivý. Je veľmi vnímavý a intuitívny, má rád umenie, dizajn a všetko pekné. Ak sa na neho naladíte a budete s ním narábať jemne, vráti vám to nehou a starostlivosťou. Vyvarujte sa však toho, aby ste mu povedali čokoľvek kritické. Aj maličkosť sa ho dotkne, zraní jeho ego a bude si to dlho pamätať. Kvôli svojmu egu, potrebe potvrdzovať si svoju hodnotu a tiež vďaka svojej charizme a sexepílu, môže mať Kohút občas problém s vernosťou vo vzťahu. Keďže príležitosti prichádzajú samé a on nemusí takmer nič robiť pre to, aby pritiahol záujem okolia, mal by sa učiť zodpovednosti, zdržanlivosti a sebadisciplíne. Mnoho Kohútov však dokáže zotrvať vo vážnom partnerskom vzťahu až v zrelej etape života, prípadne po predchádzajúcich nezdaroch a negatívnych skúsenostiach.

Kto je vhodný partner?

Najlepší vzťah vytvorí Kohút s Drakom. Ideálne spojenie vznikne, ak je Drak muž a Kohút žena. Budú prežívať veľkú lásku a aj v praktických životných otázkach nájdu porozumenie. **Harmonické partnerstvo bude prežívať Kohút aj s Byvolom a Hadom.** Dokážu spolu vytvoriť veľmi dobre fungujúci vzťah a systém s jasnými pravidlami. **Ostatné znamenia ako Prasa, Opica, Tiger, Kôň a Koza sú pre Kohúta nekonfliktné.** Bude s nimi nažívať vo vzájomnej spokojnosti. **Nie celkom šťastné je spojenie Kohúta s ďalším Kohútom.** Tieto vzťahy bývajú problematické, citovo frustrujúce a nenapredujú. U oboch môžu dokonca spúšťať nejaký druh závislosti. **Ani v partnerstve s Potkanom sa Kohútovi nebude dariť.** Môže mať pocit, že robí to, čo nechce a bude trvalo nespokojný. Toto partnerstvo sa s najväčšou pravdepodobnosťou po čase rozpadne. **Nedohodne sa ani so Psom a Zajacom**, ich svety sú od seba veľmi ďaleko. Lepšie je do ničoho vážneho sa s nimi ani nepúšťať.

Čo mu prinesie rok Byvola?

Život Kohúta v roku Byvola bude stabilný a radostný. Všetko pôjde podľa plánu a Kohút bude mať pocit vnútornej spokojnosti. Harmonický vzťah, dobré postavenie v zamestnaní a schopnosť urobiť pokrok v mnohých oblastiach života, budú Kohútovi dodávať sebaistotu a pocit pohody. Nie je vylúčené, že v sebe objaví skrytú silu a vodcovské schopnosti. Tiež môže postúpiť vyššie na spoločenskom rebríčku. Všetky šance a dvere má jednoducho otvorené a bude sa mu dariť vo všetkom, do čoho sa pustí. Dôležité je, aby bol aktívny a nezaspal na vavrínoch. Po minulom roku stagnácie, kedy sa Kohút mohol cítiť frustrovaný a neistý, ho konečne čaká obdobie rozvoja, dosahovania cieľov a úspechov vo všetkých oblastiach, vrátane osobného života, vzťahov a lásky. V roku Byvola jednoducho Kohút pocíti skutočnú ľahkosť bytia a je dôležité, aby túto priaznivú energiu využil pozitívne a na maximum.

HODNOTENIE ROKA PRE VZŤAHY: 5/5 ♥ ♥ ♥ ♥ ♥

PES



1946, 1958, 1970, 1982, 1994 a 2006

Ako funguje vo vzťahu?

Pes je známy svojou oddanosťou a lojalitou. Je pomerne konzervatívny a nerád mení zaužívané pravidlá. Vyhovuje mu stabilný vzťah. V rodinnom systéme sa cíti veľmi pohodlne. Aj v prípade, že si odbehne za nejakým dobrodružstvom, vráti sa do zaužívaných koľají, pokiaľ má doma dostatok komfortu. Pri vážnejších životných rozhodnutiach nereaguje vždy pružne a nemá rád zmeny. Je otvorený a úprimný a dokáže vnímať potreby a emócie druhých. Stará sa o všetkých vo svojom okolí a dobre zabezpečuje chod rodiny. Niekedy si toho na seba berie priveľa a cíti sa byť zodpovedný za iných. Mal by si uvedomiť, že nespasí celý svet a nechať viac úloh aj na druhých. Väčšinou je šarmantný a príťažlivý. V spoločnosti je mimoriadne obľúbený, pretože má zmysel pre humor a dokáže odľahčiť aj vážne témy.

Kto je vhodný partner?

Pes vytvorí dokonalý vzťah so Zajacom. Títo dvaja si budú rozumieť vo všetkom – od hlbokého duševného prepojenia až po vášeň a sexualitu. Pes je však dosť impulzívny, a tak si ľahkovážny Zajac musí dať pozor, aby ho veľmi nedráždil svojimi roztopašami. **Aj s Tigrom a Koňom si môže Pes užívať šťastný vzťah.** Ich spoločný aktívny temperament im zaručí pestrý život. Budú mať veľa priateľov a radi sa budú ukazovať v spoločnosti. **Pohodové partnerstvo čaká Psa aj s Prasaťom, Potkanom, Hadom, Opicou a ďalším Psom.** Nemôže však čakať, že ho tento vzťah vynesie do výšok, po čase sa pravdepodobne začne nudiť. **Pes by sa mal určite vyhnúť spojeniu s Drakom a Kohútom a tiež vzťahu s Byvolom a Kozou.** Tieto znamenia budú vždy na seba narážať, stretávať sa s nepriazňou osudu a prechádzať ťažkými životnými skúškami. Z kratšej cesty ľahší návrat – predovšetkým Byvolovi a Koze by sa mal Pes radšej vyhnúť.

Čo mu prinesie rok Byvola?

Rok Byvola ešte neprinesie Psovi vytúženú pohodu. Pes sa môže cítiť pod tlakom, bez možnosti voľby, zmietaný rôznymi nepriaznivými okolnosťami a vlastnými negatívnymi myšlienkami. V roku Byvola bude musieť Pes prejsť určitou formou karmického trestu a záleží iba na jeho zrelosti, aká náročná táto cesta bude. Čím viac na sebe duchovne pracuje, tým bezbolestnejšie tento rok zvládne. Aj keď to navonok vyzerá na ťažký rok, z pohľadu zbierania skúseností a osobného rozvoja, je toto obdobie neoceniteľné. Napokon z neho môže vyjsť Pes so vztýčenou hlavou, novými poznaniami a čistejším srdcom. Pes jednoducho mnohé veci konečne pochopí a v roku Byvola dozrie. Možno počas tohto roka zatúži viac po samote, aby si upratal myšlienky a získal nadhľad. Tiež by mu prospela joga a meditácia. Ani v tomto roku však nezostane na všetko sám. Na pomoc mu prichádza jedna z najpriaznivejších hviezd – Sila šťastia, ktorá rozpúšťa obavy a starosti, prináša vnútorný pokoj a pocit stíšenia, podporuje zdravie a vitalitu a aktivuje šťastie a naplnenie želaní. Táto hviezda môže natoľko kompenzovať negatívne aspekty roka, že Pes napokon utrpí len pár škrabancov, z ktorých sa ľahko vylíže. A ak by náhodou občas klesal na duchu, dôležité je uvedomiť si, že s rokom Byvola všetky problémy a starosti odídu a v ďalšom roku Tigra ho čaká radikálny obrat k lepšiemu. A Pes si začne opäť užívať život plnými dúškami.

HODNOTENIE ROKA PRE VZŤAHY: 3/5 ♥ ♥ ♥ ♡ ♡

PRASA



1947, 1959, 1971, 1983, 1995 a 2007

Ako funguje vo vzťahu?

Prasa je pohodové a tolerantné znamenie. Myslí pozitívne a k životu pristupuje s optimizmom. Neznáša konflikty, a tak vždy radšej ustúpi. Je to dobrý stratég – ak s partnerom potrebuje niečo vážnejšie riešiť, počká si na vhodný čas. Prasa je starostlivé a podporuje všetkých vo svojom blízkom kruhu. Je úprimné, priateľské, milé, štedré a veľkorysé. Ako jedno z mála znamení dokáže odpúšťať. Aj v prípade, že ho niekto zraní, dokáže sa znova otvoriť a dať druhú šancu. Prasa sa málokedy sťažuje a svoje negatívne pocity si necháva pre seba. To sa Prasaťu občas vypomstí. Jeho partner väčšinou netuší, ak sa vo vzťahu necíti dobre. V tomto smere by malo Prasa na sebe popracovať a dávať viac najavo svoje emócie. Je to introvert, aj keď navonok pôsobí komunikatívne. Najdôležitejšie je pre Prasa udržiavať kľud a domácu pohodu, aj za cenu vlastných strát a utrpenia. Pre atmosféru rodiny a blaho všetkých jej členov urobí maximum. Jeho partner by však mal mať na pamäti, že aj poddajné a obetavé Prasa má svoje hranice a keď pretečie pohár jeho trpezlivosti, odhodlá sa aj k takému radikálnemu kroku, ktorým môže šokovať svoje okolie. Vnútornú silu Prasaťa netreba podceňovať, aj keď je neviditeľná...

Kto je vhodný partner?

Prasa si bude najlepšie rozumieť s Tigrom. Tiger je expanzívny, rád vedie a rozhoduje. Prasa sa mu pokojne podriadi. Dobre znáša aj Tigrove egocentrické sklony a tlmí jeho výbušný temperament. Tento vzťah však nemusí vydržať naveky. Keď bude Tiger neprimerane Prasa utláčať a nebude myslieť na jeho potreby, Prasa ho bez milosti opustí.

Ideálne sa dokáže Prasa zladiť so Zajacom a Kozou. Tu nájde veľa empatie, vzájomnej blízkosti, hlbokého prepojenia a tiež dostatok nehy a láskania. **K Prasaťu sa hodí aj Kôň, Pes, Kohút, Byvol, Potkan a Drak.** Ich spolužitie bude harmonické. **Prasa si však nebude rozumieť s ďalším Prasaťom, Opicou a Hadom.** Lepšie urobí, ak si s nimi nebude nič začínať.

Čo mu prinesie rok Byvola?

Prasa môže mať celkom zaujímavý a dynamický rok, aj keď niekedy sa bude cítiť trochu ako na hojdačke. Do horoskopu mu vstúpi hviezda Nebeský kôň, ktorá mu prinesie mnohé zmeny v živote a tiež nestabilitu myšlienok a premenlivosť názorov a postojov. Ľahko sa môže stať, že sa Prasa rozíde s aktuálnym partnerom a pustí sa do nového vzťahu. Alebo zmení prácu, či zamestnávateľa. Toto sa, samozrejme, nezaobíde bez citových zranení a Prasa môže zažívať tento rok aj smutnejšie obdobia a pocity úzkosti. Bude to však iba chvíľkové a jeho život pôjde v rýchlom tempe ďalej. Prasa sa môže veľmi rýchlo opäť zamilovať a cítiť sa šťastné. O nové možnosti a príležitosti vo všetkých smeroch jednoducho nebude núdza. Tiež môže Prasa dosť cestovať a nachádzať nové podnety v zahraničí. Tento rok bude pre neho v znamení zmeny a premenlivosti. Prasa urobí najlepšie, ak sa bude disciplinovane držať v strede a nebude príliš podliehať emóciám. Dôležitá je vnútorná práca s vlastnými myšlienkami a pocitmi. Samota, prechádzka, meditácia – to všetko upevňuje kontakt človeka samého so sebou. Prasa by malo tento rok na svojej psychickej a mentálnej stabilite intenzívne pracovať. Môže sa tak vyhnúť rôznym výškam i pádom a prežiť rok v pokojnej pohodičke, ktorá mu je vlastná. ☺

HODNOTENIE ROKA PRE VZŤAHY: 3/5 ♥ ♥ ♥ ♡ ♡

Vanda
www.astrotouch.com

Astrológia

pre všetky znamenia

OD NOVEMBRA 2020
DO APRÍLA 2021



BARAN

21. 3. – 19. 4.

NOVEMBER 2020

Tento mesiac budete mať neobvykle veľa energie. Dosť jej vyplytváte na finančné záležitosti. Až záverečný týždeň dostanete možnosť uniknúť od peňazí a objaviť nové obzory.

Počas prvých troch novembrových týždňov sa budete úspešne venovať istým financiám, ktoré sú zdieľané spoločne s niekým iným. Máte v týchto smeroch nejaké plány a rozmýšľate, kedy ich začať realizovať? Neváhajte a urobte to teraz. A nezabudnite na možné zaujímavé experimenty v sexuálnom živote, prípadne príjemný nový flirt, keďže to sú ďalšie oblasti patriace do kompetencií ôsmeho domu. S Marsom vo vašom znamení vám nechýba sila a rozhodnosť. Červená planéta vás nekompromisne strhne so sebou. Ak viete, čo chcete, tak choďte a zoberte si to! Koncom mesiaca sa tešte sa na dni plné zážitkov a nových poznatkov.

DECEMBER 2020

Budete cestovať, alebo študovať. Všetky nové poznatky a skúsenosti môžete vzápätí aj zúročiť. Koncom mesiaca sa totiž objaví zaujímavá pracovná príležitosť.

Mars stále v razantnom tempe postupuje vaším znamením. Prežijete týždne, počas ktorých vynaložíte veľa energie na seba, svoj vzhľad a záujmy. Prvé týždne sú orientované najmä na záležitosti domu filozofie. V tejto sfére stretneme Slnko, ale aj niekoľko planét. Ak to bude len trochu možné, budete cestovať, alebo spoznáte mimoriadne zaujímavých ľudí. Ďalšou možnosťou je, že sa s vervou pustíte do štúdia. Tento mesiac by ste sa nemali zatvárať doma osamote, pripravili by ste sa o vzrušujúce zážitky. V druhej polovici mesiaca sa začnú o slovo hlásiť pracovné záležitosti. Záver mesiaca bude patriť k najúspešnejším obdobiam v tomto roku, pokiaľ ide o postup v zamestnaní.

JANUÁR 2021

Nedokážete z hlavy vyhnať úvahy o peniazoch a zdá sa, že najlepší spôsob, ako ich teraz môžete získať, je práca. Prvé týždne tomu všetko podriadite. Ale záver mesiaca už bude patriť aj priateľom.

Mars sa presúva do vášho astrologického domu peňazí. Znamená to, že vynakladáte veľa energie na finančné a majetkové záležitosti. Potvrdzuje to aj Slnko, ktoré počas prvých týždňov prechádza v rámci

vášho horoskopu domom kariéry. Vďaka tomu bude tento mesiac skvelý pre postup v zamestnaní, alebo úspešné odštartovanie úplne nového pracovného projektu. Potom Slnko prejde do znamenia Vodnára, kde ho už čaká Jupiter, Saturn a Merkúr. Táto exkluzívna zostava vás koncom mesiaca pritiahne k záležitostiam domu priateľstva. Podporí vás nielen v úsilí pomáhať, ale opäť aj pri aktívnejšej snahe o realizáciu dávneho sna.

FEBRUÁR 2021
Prvé týždne pôjde hlavne o peniaze, kontakty a spoločenské akcie. Neskôr to bude už menej rušné a s prácou, alebo s prípravami nových plánov sa utiahnete do súkromia.

Mars a Urán naliehavo upozorňujú na peniaze, ktoré zarábate vlastnými silami. Pôjde o pomerne vysoké sumy, otázne je len to, či ich zarobíte alebo miniete. V priebehu prvých týždňov vám Slnko, Merkúr, Venuša, Saturn a Jupiter privedú do cesty priateľov, pričom niektoré z týchto stretnutí sa ukážu ako užitočné. V rámci organizácie sa vám podarí dosiahnuť významnú pozíciu. Skúste toho čo najviac stihnúť do dvadsiateho. Potom sa vaše tempo spomalí a zatúžite po pokoji a samote. Alebo budete naďalej neúnavne pracovať, ale aj v tom prípade sa budete musieť odpútať od okolia.

MAREC 2021
Ostávate trochu v ústraní, k aktivite vás nútia len neodkladné povinnosti. Záver mesiaca už bude akčnejší. Urobíte dôležité osobné rozhodnutia.

Mars je s Uránom vo vašom treťom astrologickom dome. Vďaka nim prežijete týždne, ktoré sú intenzívne z hľadiska komunikácie. Vybavíte mnoho vecí, ale hrozia aj konflikty. Pravda je taká, že prvé týždne by ste najradšej nikoho nevideli. V tom čase je totiž Slnko ešte v dome podvedomia. Tam sa na dlhšiu dobu nasťahoval aj šťastný Jupiter a rozvážny Saturn. Pokúšate sa spracovať zážitky uplynulých mesiacov a nájsť správnu cestu na ďalšie obdobie. Možno vyhráte nad nejakým zdravotným problémom alebo zlozvykom. V tomto smere sa vám bude tento a nasledujúce mesiace mimoriadne dariť. Koncom marca zažijete prelomové obdobie a s novou silou vykročíte do života.

APRÍL 2021
Prvý týždeň vás bude Mars nútiť komunikovať a presadzovať svoje záujmy. Neskôr budú aktuálne povinnosti voči rodine. Zárobkové príležitosti čakajte koncom mesiaca.

Príroda sa prebúdza a spolu s ňou aj vy chytáte druhý dych. Navyše, energický Mars sa valí vaším astrologickým domom komunikácie. Preto začiatkom mesiaca bude lepšie uhnúť vám z cesty. Budete mať totiž sklony k tomu, aby ste s neznesiteľným entuziazmom predostierali svoje názory a plány. Budete sa presadzovať presvedčivejšie, ale aj agresívnejšie než obvykle. Ak máte záhradu, pozemok, koncom apríla budte s veľkým elánom premieňať ten kúsok pôdy na raj na zemi. Ak sa nechystáte sa prebudovávať ani byt, ani záhradu, budete žiť hlavne pre rodinu. Po dvadsiatom, keď Slnko opustí vaše znamenie, začnete svoju pozornosť deliť medzi domov a finančné záležitosti.



BÝK

20. 4. – 20. 5.

NOVEMBER 2020

Aj keď bojujete s nejakými démonmi, tento mesiac bude hlavne plný lásky. Až koncom novembra vám začne v hlave strašiť ešte niečo ďalšie: majetok a peniaze…

Mars okupuje znamenie vášho astrologického domu podvedomia. Ten je tradične spájaný s tajomnými a utajovanými témami. Veľa sa toho udeje za zatvorenými dverami, mnoho súvislostí môže byť podivných, alebo nepríjemných, ale práve teraz (najmä počas posledných novembrových dní) máte pridelené množstvo energie na to, aby ste mohli skoncovať s istými vecami. Napriek tomuto tajuplnému posolstvu červenej planéty (ktorého konkrétny zmysel je jasný asi len vám), november sa môže pri konečnom účtovaní zaradiť k najšťastnejším mesiacom tohto roka. Je to vďaka láske a partnerským vzťahom, kde sa vám teraz mimoriadne darí. V dome partnerstva totiž nachádzame optimistické Slnko. Po dvadsiatom sa sa budete musieť zamyslieť nad peniazmi.

DECEMBER 2020

December bude mať hlboko súkromný charakter. Koncom mesiaca zatúžite uniknúť a objaviť nové zážitky a nové obzory.

Červená planéta je naďalej vo vašom astrologickom dome podvedomia. Niekoľko týždňov, alebo skôr už mesiacov, máte pridelené množstvo energie na to, aby ste nadobro zvíťazili nad tým, čo vás trápi, alebo, aby ste pomohli niekomu inému. Vďaka pozícii Slnka je tento mesiac zároveň orientovaný aj na sexuálne správanie a financie, ktoré súvisia s inými ľuďmi. A nezabudnime na možné zaujímavé experimenty v sexuálnom živote. Hrozí dokonca, že budete (s Marsom v tajomnom dome podvedomia) pomýšľať na utajenú aférku. Po dvadsiatom Slnko prejde do znamenia vášho domu filozofie. Koncom mesiaca si preto v nejakom zmysle rozšírite obzory.

JANUÁR 2021

Tento mesiac patrí cestovaniu, alebo štúdiu. Všetky nové poznatky a skúsenosti môžete hneď aj zúročiť. Koncom mesiaca sa totiž objaví zaujímavá pracovná výzva.

Skvelou správou je, že Mars vstupuje do vášho znamenia. Prežijete týždne, počas ktorých vynaložíte veľa energie na seba, svoj vzhľad a záujmy. Skutočnou aktuálnou prioritou je ale rozširovanie obzorov. Tak to aspoň vidí Slnko v deviatom dome vášho horoskopu – dome filozofie. Prináša radosť z učenia, z nových zážitkov, cestovania, alebo zo spoznávania zaujímavých ľudí. V druhej polovici mesiaca sa postupne, čoraz naliehavejšie, začnú o slovo hlásiť pracovné záležitosti. Po dvadsiatom sa

Slnko presunie za veľkorysým Jupiterom, Saturnom a Merkúrom do domu kariéry a s takou mimoriadnou podporou bude záver mesiaca patriť k najúspešnejším pracovným obdobiam v zamestnaní.

FEBRUÁR 2021
Kariéra napreduje veľmi úspešne. Rodina ide na chvíľu bokom. Ale koniec februára bude patriť aj priateľom.

S Marsom a Uránom vo vašom znamení prežívate významné obdobie. So všetkou vážnosťou a s plným nasadením sa vrháte do realizácie veľmi ambicióznych predsavzatí. O čo presne ide? So Slnkom, Merkúrom, Venušou, Jupiterom a Saturnom v dome kariéry je zrejmé, že práca je to, čo teraz nepočká. Výhliadky sú natoľko sľubné, že musíte aspoň na tri týždne všetko ostatné nechať tak a hnať sa za kariérou. Neskôr sa Slnko presunie za Neptúnom do domu priateľstva a vy sa definitívne začnete vracať do aktívnejšieho spoločenského života. Možno usporiadate malé stretnutie s kolegami a priateľmi. Alebo pomôžete niekomu, kto sa ocitol v núdzi.

MAREC 2021
Prvá polovica mesiaca bude mimoriadne spoločenská. Neskôr sa na nejaký čas stratíte za zatvorenými dverami, aby ste našli duševný pokoj, alebo priestor na nerušenú prácu.

Mars je vo vašom astrologickom dome peňazí. Znamená to, že vynakladáte veľa energie na finančné a majetkové záležitosti. Budete mať do činenia s vysokými sumami. Možno ich zarobíte, možno miniete.

Tento mesiac bude bohatý aj na spoločenské udalosti, a to nielen preto, že ako každý marec, aj teraz v dome priateľstva natrafíme na Slnko. Je to aj kvôli tomu, že sentimentálny Neptún sa sem na dlhé roky nasťahoval tiež. Dostanete sa do centra spoločenského diania. Okruh vašich známych sa rozšíri o nové tváre. Možno sa dokonca pripojíte k nejakej charitatívnej aktivite. Záver mesiaca sa bude niesť v introspektívnejšom tóne. Práca, zdravie alebo stres môžu byť dôvodom, kvôli ktorému koncom marca prestanete dvíhať telefóny, aby ste dokázali všetko zvládnuť.

APRÍL 2021
Najprv budete rekapitulovať a plánovať. Je však otázne, či sa vám podarí utiecť pred Marsom, ktorý vám nedovolí v pokoji rozjímať. Núti vás zháňať peniaze, vybavovať, komunikovať...

Apríl bude zameraný na hodnoty – materiálne aj duchovné. Slnko v dome podvedomia je introspektívne a rozvíja kvality, ktoré sa týkajú najhlbšej podstaty osobnosti. Či sa necháte týmito náladami opantať, to bude závisieť od toho, do akej miery si k telu pripustíte energický Mars. Ten je totiž prvé týždne stále vo vašom dome peňazí. Vyvrcholí niekoľkotýždňové obdobie, počas ktorého vynakladáte veľa energie na finančné záležitosti. Ak sa chcete pustiť do vlastného podnikania, alebo chcete vyšší plat, mali by ste si to vydupať pred 23. aprílom. Potom nastúpi obdobie, ktoré bude náročné z hľadiska komunikácie. Budete impulzívni a útoční. Koncom mesiaca sa dostanete sa do stredobodu pozornosti. Ak chcete zvýšiť svoju cenu, neváhajte pre to niečo urobiť.



BLÍŽENCI

21. 5. – 20. 6.

NOVEMBER 2020

♊ Neodkladajte zmeny v životnom štýle – za tri týždne môžete stihnúť veľa. Záver mesiaca už bude patriť inej téme – láske. Hravej a vzrušujúcej…

Mars je v znamení vášho domu priateľstva. Vďaka tomu sa energicky zasadzujete za záujmy svojich priateľov alebo nejakej organizácie. Zároveň sa orientujete aj na šiesty astrologický dom spájaný s rutinnými pracovnými povinnosťami, kondíciou a zdravotnými záležitosťami. Prvé tri týždne v ňom strávi Slnko a to mimoriadne praje nielen vytrvalému pracovnému maratónu, ale aj definitívnemu vyriešeniu nejakého zdravotného problému. Koniec mesiaca, po vstupe Slnka do domu partnerstva, sľubuje oveľa príjemnejšie veci. Bude patriť láske a partnerským záležitostiam. Vyrazte do spoločnosti a nevyhýbajte sa novým možnostiam.

DECEMBER 2020

Zvládnete neuveriteľné množstvo spoločenských povinností, a to aj napriek tomu, že takmer neustále myslíte na lásku. Koncom mesiaca však pribudne aj ďalšia téma: majetok a peniaze.

Mars v horúčkovitom tempe postupuje znamením vášho domu priateľstva. Budete intenzívne zháňať nové kontakty, alebo sa obracať na starých priateľov. Skvelou správou je, že v srdcových záležitostiach budete mať zelenú, aj keď niektoré dni navodzujú iný dojem. Slnko, ale aj niekoľko planét, je v dome partnerstva. Slobodným našepkávajú počúvnuť svoje srdce a skočiť rovnými nohami do manželstva a tým, ktorí tak urobili už dávnejšie, prinášajú chuť pripomenúť si začiatky. Po prvých troch týždňoch sa Slnko presunie do znamenia vášho ôsmeho domu. To vás koncom mesiaca prinúti zamyslieť sa nad peniazmi a majetkom, ktoré sú zdieľané spoločne s niekým iným.

JANUÁR 2021

Začiatok roka bude mať veľmi introspektívny charakter. Až koncom mesiaca príde čas vyliezť z ulity a objaviť nové zážitky a nové obzory.

Mars začiatkom januára vstupuje do vášho domu podvedomia spájaného s vecami skrytými a neznámymi, s podvedomím, snami, tajomstvami, tajnými nepriateľmi, samotou, chorobami, alkoholom, drogami. S Marsom v tajomnom dome podvedomia a so Slnkom v ôsmom dome sa zároveň môžete tešiť na zaujímavé experimenty v sexuálnom živote. Hlavne však bude vhodné venovať sa financiám. Spln Mesiaca v dome peňazí naznačuje,

že prídete o zdroj časti svojich príjmov. Ako sa ale neskôr ukáže, umožní vám to objaviť lákavé nové možnosti. Po dvadsiatom si budete rozširovať obzory. Koniec januára a prvé tri februárové týždne sú ako stvorené na cesty za poznaním.

FEBRUÁR 2021
Naučíte sa veľa nového, dokonca aj o sebe a spresníte si svoje predstavy o budúcnosti. V pracovnej oblasti stojíte už teraz pred novými výzvami.

Mars s Uránom sa posúvajú astrologickým domom podvedomia, ktorý je spájaný s vecami skrytými a neznámymi, so snami, tajomstvami, tajnými nepriateľmi, samotou, únikom od reality, chorobami, alkoholom, drogami. Možno sa vám zdá, že je vo vašom živote priveľa stereotypu a vecí, ktoré by ste chceli zmeniť. Zatiaľ síce veľmi pomaly, ale už začínate rozmýšľať, čo s tým. Prechod Saturnu, Jupitera, Merkúru, Venuše a Slnka vaším domom filozofie signalizuje, že ste vstúpili do novej poznávacej životnej etapy. Vyberte sa na cesty, alebo sa vrhnite na štúdium. Ku koncu mesiaca sa Slnko posunie do domu kariéry a bude sa vám mimoriadne dariť v práci, nemali by ste odignorovať príležitosti, ktoré sa vám ponúkajú.

MAREC 2021
Chcete sa presadiť a nič vám v tom nemôže zabrániť. Prvé týždne pohltí kariéra, no záver mesiaca už bude patriť spoločenským stretnutiam.

Mars prechádza vaším znamením. Vyzbrojuje vás to energiou a rozhodnosťou. Kam ich nasmerujete? Prioritou by mala byť kariéra. Tak to aspoň vidia Slnko, Neptún a Venuša v desiatom dome. Ich posolstvo, ktoré bude so striedavou intenzitou platiť celý ďalší rok je, že sa treba sústrediť na prácu. Rušné budú hneď prvé marcové dni. Ak ste mali kedysi úplne iné predstavy o svojej práci, než je súčasná realita, tak teraz sa pokúsite vzkriesiť staré sny. Po dvadsiatom Slnko prejde do domu priateľstva a podporí vás nielen v úsilí pomáhať druhým ľuďom, ale opäť aj v aktívnejšej snahe o realizáciu dávneho sna, ktorý začína mať konkrétnejšiu podobu.

APRÍL 2021
Začiatkom mesiaca to bude vyzerať tak, že sa za každú cenu chcete presadiť. Kvôli uznaniu, ale aj pre peniaze. Ste na dobrej ceste, ale záver apríla si radšej spríjemnite oddychom.

Prvé týždne vám nechýba energia, rozhodnosť a entuziazmus. Nestojíte bokom, nečakaná súťaživosť vás poháňa vpred. Spoločensky naladené Slnko vám do cesty privedie starých, ale aj nových známych a užitočné kontakty. Koncom apríla bude Mars už vo vašom dome peňazí. Možno miniete viac, než ste plánovali. Budete sa potom musieť obracať, aby ste zaplátali vzniknutú dieru. S energickým Marsom by to nemusel byť neriešiteľný problém. Ak sa vám to nezdá, pripomíname, čo naznačujú hviezdy: oprášte staré kontakty, alebo si vytvorte nové a otvoria sa vám dvere k lukratívnym príležitostiam. Nemôžete ale váhať donekonečna. Skúste toho čo najviac stihnúť do dvadsiateho.



RAK

21. 6. – 22. 7.

NOVEMBER 2020

Nikto si tento mesiac neužije toľko práce, ale ani zábavy, ako vy. Posledné novembrové dni vás navyše podnietia k pozitívnym zmenám v životnom štýle.

Celý november strávi Mars v znamení vášho desiateho astrologického domu. Znamená to, že pokračuje honba za kariérou. Všeličo sa počas uplynulých týždňov nahromadilo. Teraz máte ale dosť síl na to, aby ste všetky nedoriešené pracovné projekty dotiahli do úspešného konca. Väčšina novembrových dní sa ponesie v duchu: najprv práca, potom zábava. O tú druhú časť sa stará Slnko už od konca minulého mesiaca. Atmosféra bezstarostnosti a hravosti sa udrží minimálne prvé tri týždne. Po dvadsiatom sa nemalý dôraz presunie na rutinné pracovné povinnosti, kondíciu a zdravotné záležitosti.

DECEMBER 2020

Máte pred sebou nielen množstvo práce, ale aj zdravie a kondícia si zaslúžia viac pozornosti. Napriek tomu je možné, že napokon hodíte všetko za hlavu a budete hlavne randiť a užívať si.

Mars v zrýchlenom tempe postupuje znamením vášho domu kariéry. Vaše pracovné tempo je obdivuhodné. Prvé týždne to platí o to viac, že Slnko je vo vašom dome práce a zdravia. Vďaka tomu stíhate kopu rutinných pracovných povinností. Zároveň sa rozhodujete zmeniť životný štýl, možno aj zhodiť prebytočné kilá. V tom prípade pripomíname, že hladovka je vraj najúčinnejšia po splne. Po troch týždňoch Slnko zmení znamenie a presunie sa do vášho domu partnerstva. Vďaka tomu bude zvyšok decembra už patriť najmä láske a partnerským záležitostiam. Vaša polovička sa môže tešiť vašej zvýšenej pozornosti. Ak nikoho nemáte, je tu čas na novú známosť.

JANUÁR 2021

Zvládnete neuveriteľné množstvo spoločenských povinností, a to aj napriek tomu, alebo práve preto, že takmer neustále myslíte na lásku. Koncom mesiaca pribudne ešte jedna téma: financie.

Začiatkom januára Mars mení znamenie a v rámci vášho horoskopu sa presúva do astrologického domu priateľstva. Preto nasledujúce týždne sa budete energicky zasadzovať za záujmy nejakej organizácie či skupiny ľudí. Je tiež možné, že vás niečo vyprovokuje, aby ste sa opäť pustili do boja za splnenie nejakého svojho dávneho sna. V istom zmysle prežijete najšťastnejší mesiac tohto roka. V láske a partnerských vzťahoch sa vám mimoriadne darí. Po prvých troch týždňoch

Slnko prejde do ôsmeho domu. To vás koncom mesiaca prinúti zamyslieť sa nad peniazmi, alebo majetkom, ktoré sú zdieľané spoločne s niekým iným. Pôjde teda o dedičstvo, pôžičku, investíciu alebo daňové záležitosti a pod.

FEBRUÁR 2021
Zvládnete množstvo spoločenských povinností a zariadite isté majetkové záležitosti. Koncom mesiaca dostanete príležitosť zažiť niečo nové a rozšíriť si obzory.

Urán a Mars prechádzajú domom priateľstva. Môžete sa tešiť na zaujímavé experimenty v sexuálnom živote, prípadne príjemný nový flirt. Hlavne však bude dobré venovať sa financiám. Potrebujete si požičať, alebo vyriešiť nejaké majetkové záležitosti? Skúste to počas prvých troch týždňov. Neskôr Slnko prejde do domu filozofie. Je možné, že sa vyberiete na pracovnú cestu, alebo budete študovať, učiť sa nové veci. Možno máte pocit, že s témou vzdelávania sme vedľa a jediné, čo vás teraz zaujíma, je dovolenka. Koniec februára a prvé tri marcové týždne sú na ďaleké cesty za poznaním ako stvorené.

MAREC 2021
Vrcholí obdobie introspekcie a poznávania. Všetko nové, čo ste sa naučili, môžete onedlho aj zúročiť. Koncom mesiaca sa totiž objaví neobvyklá pracovná príležitosť.

Mars sa motá vo vašom astrologickom dome podvedomia. Ide o dom tradične spájaný s vecami skrytými a neznámymi, so samotou, s únikom od reality. Niečo z toho ovplyvní vašu každodennú realitu. Prechod Slnka a Neptúnu vaším domom filozofie naznačuje, že si určite rozšírite obzory. V druhej polovici mesiaca sa postupne, čoraz naliehavejšie, začnú o slovo hlásiť pracovné záležitosti. Po dvadsiatom totiž Slnko prejde do sféry kariéry. Záver mesiaca by u vás mohol patriť k najúspešnejším obdobiam v tomto roku, pokiaľ ide o pracovné záležitosti a zlepšenie spoločenského postavenia.

APRÍL 2021
Tento mesiac je mimoriadne ambiciózny. Za každú cenu sa chcete presadiť. Prvá polovica apríla vám ukáže cieľ cesty, druhá polovica prispeje energiou a iniciatívnosťou.

Prvé týždne je Mars ešte vo vašom dome podvedomia. Ide o astrologický dom, ktorý je tradične spájaný s vecami skrytými a neznámymi, s podvedomím, snami, tajomstvami, tajnými nepriateľmi, samotou, únikom od reality, závislosťami. Aj niečomu z toho patrila vaša energia počas uplynulých týždňov. Ešte aj začiatkom apríla budete radšej voliť samotu. Slnko v dome kariéry vám ale nedovolí celé dni len tak rozjímať o ničom. Bude nabádať, aby ste postúpili v súčasnom zamestnaní, alebo dokonca odštartovali novú kariéru. Koncom mesiaca sa Mars z tajomného dvanásteho domu presunie do vášho znamenia dostanete extra dávku energie. Opäť sa vrhnete do spoločenského života. Zistíte, že naozaj prichádza vhodná doba začať realizovať niektoré svoje sny.



LEV

23. 7. – 22. 8.

NOVEMBER 2020

November bude rodinne zameraný. Druhá časť mesiaca prinesie navyše veľa potešenia presne podľa vašich predstáv.

Mars sa motá v znamení vášho astrologického domu filozofie. Vďaka tomu vás čaká buď tvorivá intelektuálna práca, riešenie právnych záležitostí, alebo ďaleká cesta. To, čo je prvé tri týždne najdôležitejšie, sú však témy domova a rodiny. V príslušnom úseku vášho horoskopu totiž nachádzame Slnko, a to znamená, že sa budete venovať aktivitám, súvisiacim s rodinou a domácnosťou. Navštívite rodičov či starých rodičov, začnete hľadať byt, kupovať, či prerábať dom. Vrátite sa do svojho rodiska, alebo sa v symbolickom zmysle prenesiete do svojho detstva. Koncom mesiaca, keď Slnko prejde do znamenia vášho domu potešenia, prichádza čas hravosti, flirtu, zábavy.

DECEMBER 2020

Rozširujete si obzory a popritom si užívate. Posledné decembrové dni vyplavia na povrch istú záležitosť a prinútia vás pristúpiť k radikálnym riešeniam.

Aj december strávi Mars vo vašom astrologickom dome filozofie. Čaká vás ďalšia tvorivá intelektuálna práca, alebo fyzicky náročná, ďaleká cesta. Možno sa navyše dočkáte aj vyriešenia istých právnych záležitostí. Ale tento mesiac nebude núdza ani o zábavu. V dome potešenia máte totiž prvé týždne Slnko a aj ďalšiu kozmickú podporu, a to znamená, že nič nebude obmedzovať váš tvorivý prejav a môžete sa venovať deťom, nejakej kreatívnej aktivite, alebo aj hazardu. Ani flirt, alebo ľúbostná aféra nie sú vylúčené. Záverečná tretina mesiaca bude mimoriadne vhodná na definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, alebo naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity, začatie diéty, cvičenia.

JANUÁR 2021

Vrháte sa do práce, ale aj zdravie a kondícia by si zaslúžili viac pozornosti. Tak či onak, koncom mesiaca hodíte všetko za hlavu a budete hlavne randiť a užívať si.

Tento mesiac Mars vstupuje do vášho domu kariéry. V nasledujúcich týždňoch to pre vás znamená vynaloženie veľkej energie na kariéru a upevnenie spoločenského postavenia. Vaše pracovné tempo bude obdivuhodné. Prvé týždne to platí o to viac, že Slnko je vo vašom dome práce a zdravia. Vďaka tomu stihnete urobiť kopu práce. Okrem toho sa rozhodnete zmeniť životný štýl, možno aj zhodiť prebytočné kilá. Po dvadsiatom

bude záver mesiaca patriť už len láske a partnerským záležitostiam. Vaša polovička sa môže tešiť vašej zvýšenej pozornosti. Ak nikoho nemáte, je tu práve čas na novú známosť.

FEBRUÁR 2021
Musíte zvládnuť množstvo pracovných povinností, a to aj napriek tomu, že počas prvých týždňov myslíte najmä na lásku a koncom mesiaca zase na finančné záležitosti.

Mars s Uránom vo vašom astrologickom dome kariéry vás nabádajú k upevneniu spoločenského postavenia. Pokiaľ ide a lásku a partnerské vzťahy, prežívate najšťastnejší mesiac tohto roka. S Venušou, Jupiterom a Slnkom v dome partnerstva buď stretnete novú lásku, alebo znovu oživíte svoje súčasné partnerstvo. Koncom februára Slnko prejde do ôsmeho domu. To vám prinesie pozitívny vývoj udalostí, ktoré súvisia s peniazmi, alebo majetkom, zdieľaným s niekým iným. Pôjde teda o dedičstvo, pôžičku, investíciu, alebo daňové záležitosti. Tento dom však súvisí tiež so sexuálnym správaním, čo by mohlo signalizovať príjemný erotický zážitok.

MAREC 2021
Tento mesiac bude rušný a spoločensky aktívny. Zariadite aj isté majetkové záležitosti. Koncom marca si rozšírite obzory.

Mars v astrologickom dome priateľstva signalizuje obdobie, počas ktorého sa energicky zasadzujete za záujmy (alebo proti záujmom) nejakej organizácie, či skupiny ľudí. Prvé týždne sú orientované aj na sexuálne zážitky a peniaze. Možno ste prišli o zdroj časti svojich príjmov. Na obzore sa ale už črtajú nové možnosti. Podobným iniciatívam budú priať najmä dni do 23. marca. Potom vás začnú zamestnávať aj iné veci, než len majetok a financie. Slnko sa presunie do znamenia vášho domu filozofie. Koncom mesiaca si preto rozšírite obzory a buď sa vyberiete na dovolenku, zahraničnú služobnú cestu, alebo budete študovať. Záleží už na vás, či to bude v škole, na kurze, na cestách, alebo formou samoštúdia.

APRÍL 2021
Spoločenský charakter prvých týždňov ustúpi filozofujúcim náladám. Tento mesiac materiálne záležitosti úplne pustíte z hlavy, aby ste objavili nové cesty a obzory.

Mars prechádza posledným úsekom vášho domu priateľstva. Tým sa pomaly chýli ku koncu obdobie, ktoré bolo spoločensky mimoriadne aktívne. Prvá polovica mesiaca je zároveň orientovaná aj na záležitosti domu filozofie. Budete sa zameriavať na intelektuálne a duševné aktivity. Materialistické a praktické stránky života vás teraz nelákajú. Najradšej by ste sa zahrabali v knihách, alebo sa vybrali na exotickú dovolenku. Ak si to môžete dovoliť, tak to pravdepodobne aj urobíte. Koncom mesiaca bude Mars už v dome podvedomia, čo ešte viac ozvláštni atmosféru týchto týždňov. Budete unikať pred každodennou realitou do sveta svojich túžob a neobvyklých plánov.



PANNA

23. 8. – 22. 9.

NOVEMBER 2020

Finančná oblasť je už dlhšiu dobu horúcou témou. Okrem toho vás čakajú dôležité stretnutia a rozhovory s blízkymi. Záver mesiaca prinesie zmeny, ktoré pozitívne ovplyvnia rodinný život.

Mars vo vašom horoskope prešľapuje v znamení ôsmeho domu. To vám zabezpečuje nárast sexuálnej energie, ale na druhej strane sa popasujete s nejakými finančnými záležitosťami. Prvé týždne sú zároveň orientované na komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti, blízke medziľudské kontakty. V tomto dome teraz nachádzame Slnko, čo znamená, že si nájdete čas pre svojich blízkych. Po troch týždňoch sa na prvé miesto dostáva domov a rodina. Zvážite, či prerobiť, alebo vymeniť bývanie a rodí sa aj rozhodnutie venovať sa svojim blízkym oveľa dôslednejšie, než sa vám to darilo počas uplynulých mesiacov.

DECEMBER 2020

Rodina, prípadne bývanie sú ústredné témy mesiaca. Popritom sa naďalej venujete aj finančným záležitostiam, ktorých riešenie dlho nenapreduje dosť rýchlo. Posledný týždeň vám ale prinesie veľa potešenia.

Mars si stále razí cestu vaším ôsmym domom. Vďaka tomu bude množstvo vašej energie patriť nejakým záležitostiam, súvisiacim s dedičstvom, alebo s majetkom, ktorý nepatrí len vám. Ich riešenie sa ťahá dlhé týždne. Až koncom roka začnú veci napredovať naozaj rýchlo. Pravdepodobný je nárast sexuálnej energie. Menšia kríza v pracovnej oblasti môže súvisieť s tým, že momentálne u vás kariéra nie je na prvom mieste. Dôležitejšie sú záležitosti bývania, či rodiny. Neskôr, keď Slnko prejde do piateho domu, prichádza čas hravosti, flirtu, zábavy. Zdá sa, že konečne sa môžete venovať deťom, koníčkom, alebo nejakej kreatívnej aktivite.

JANUÁR 2021

Spoznávate nové veci a popritom si užívate. Záverečný týždeň upriami vašu pozornosť na zdravie a kondíciu.

Mars sa presúva do vášho astrologického domu filozofie a čaká vás tvorivá intelektuálna práca, alebo fyzicky náročná, ďaleká cesta. Ale tento mesiac nebude len o vážnych veciach. V dome potešenia máte totiž prvé týždne Slnko a aj ďalšiu kozmickú podporu, a to znamená, že sa budete baviť, venovať deťom, uvoľníte svoju kreativitu a možno nebude chýbať ani poriadna dávka hazardu. Ani flirt, alebo ľúbostná aféra nie sú vylúčené. Po prvých troch týždňoch Slnko prejde do domu práce a zdravia.

U niektorých to bude vhodná doba na vyriešenie zdravotného problému, alebo naštartovanie novej diéty a starostlivosti o kondíciu. Prestaňte o tom hovoriť, konajte.

FEBRUÁR 2021
Usilovne pracujete a vzdelávate sa. Ale aj kondíciu treba zlepšiť, takže do toho. Na konci mesiaca vás čaká láska. Nová, alebo znovuobjavená...

S Uránom a Marsom v dome filozofie vás tento mesiac čaká buď tvorivá intelektuálna práca, riešenie právnych záležitostí, alebo ďaleká cesta. Prvé tri týždne sú vhodné aj pre vytrvalý pracovný maratón, alebo definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, prípadne naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity, začatie diéty, cvičenia. Naozaj je najvyšší čas sa do toho pustiť. Alebo si aspoň pre radosť zadovážte nejaké zvieratko. Koniec mesiaca bude patriť najmä láske a partnerským záležitostiam. Budete sa snažiť o harmóniu vo všetkých vzťahoch. Ak nemáte stáleho partnera, potom práve dozrel čas na novú známosť.

MAREC 2021
Kariéra je tento mesiac jednoznačne na prvom mieste. A to aj napriek tomu, že prvé týždne mimoriadne prajú láske a koncom mesiaca budete riešiť aj financie.

Mars vás núti hnať sa za kariérou. A je veľmi pravdepodobné, že toto extrémne nasadenie prinesie očakávaný úspech. Dariť sa vám bude ale aj v láske a celkovo v oblasti medziľudských vzťahov. Nič iné sa nedá povedať, keď vidíme Slnko po boku citlivého Neptúnu a šťastnej Venuše vo vašom astrologickom dome partnerstva. Privítajte novú lásku, alebo si ešte intenzívnejšie ako doteraz vychutnajte svoje súčasné partnerstvo. Koncom marca sa budete musieť zamyslieť nad peniazmi, alebo majetkom, ktoré sú zdieľané spoločne s niekým iným. Tento dom však súvisí aj s intímnejšími témami a mohlo by to znamenať zaujímavé zážitky aj v tomto smere.

APRÍL 2021
Tento mesiac musíte najprv uzatvoriť isté pracovné a finančné záležitosti. Neskôr bude treba zvládnuť množstvo spoločenských povinností. A napokon je tu aj prísľub dobrodružstva.

Vrcholí obdobie, ktoré bolo v exponovanej miere venované práci a upevňovaniu spoločenského postavenia. Prvé tri týždne sa môžete sa tešiť na zaujímavé experimenty v erotike. Hlavne sa však budete musieť venovať financiám. Možno so svojou polovičkou dôkladnejšie prediskutujete rodinný rozpočet. Alebo zistíte, že váš pracovný projekt potrebuje finančnú injekciu. Ak je to tak, neváhajte a predložte podnikateľský plán, podajte žiadosť o grant, alebo si zoberte pôžičku. Koncom mesiaca sa budete energicky zasadzovať za záujmy (alebo proti záujmom) určitej organizácie, alebo skupiny ľudí. Koncom mesiaca je možné, že sa vyberiete na dovolenku alebo na služobnú cestu. Dostanete sa ďaleko. Možno doslova, alebo aspoň na krídlach fantázie a ideálov.



VÁHY

23. 9. – 22. 10.

NOVEMBER 2020

November bude jedným z finančne najlepších mesiacov roka. Okrem toho množstvo vašej energie pohltí starý, alebo čerstvý partnerský vzťah. Až koncom mesiaca si nájdete čas aj pre ďalších ľudí.

Mars strávi tento mesiac vo vašom astrologickom dome partnerstva. Prínosom Marsu je vášnivá energia, ktorú teraz investujete do existujúcich, alebo vznikajúcich partnerských vzťahov. Prvé týždne sú do veľkej miery orientované aj na peniaze. So Slnkom v dome peňazí prichádza možnosť rozbehnúť sa za vysnívanou finančnou príležitosťou. Ak chcete požiadať o zvýšenie platu, alebo odštartovať nový pracovný projekt, tak smelo do toho! Neskôr Slnko prejde do domu komunikácie. Čakajú vás výlety, vychádzky a množstvo stretnutí a rozhovorov. Zdá sa, že záverečné novembrové dni strávite v príjemnej spoločnosti ľudí, ku ktorým máte najbližšie.

DECEMBER 2020

Pripravte sa na stretnutia a rozhovory. Najmä s osobnými a pracovnými partnermi, ale možno aj s príbuznými a ďalšími blízkymi. Koniec mesiaca prinesie zmeny, ktoré pozitívne ovplyvnia rodinný život.

Mars postupuje vaším domom partnerstva. Do tejto sféry teraz červená planéta prináša svoju energiu, ale aj nutnosť krotiť výbušnosť a vyhýbať sa konfliktom. Našťastie, Slnko vám s komunikáciou pomôže, veď je vo vašom treťom astrologickom dome, ktorý sa stará o blízke kontakty, cestovanie na krátke vzdialenosti, vstrebávanie poznatkov. Ak rande vo dvojici nie je to, po čom teraz túžite, tak si dohovorte stretnutie aspoň so starými priateľmi, alebo súrodencom, vyberte sa na výlety a prechádzky. Po dvadsiatom budete prehodnocovať svoje miesto v rodine, spoločnosti. To vás podporí v tom, aby ste naštartovali nejaké aktivity, súvisiace s rodinou a domácnosťou.

JANUÁR 2021

Rodina, prípadne bývanie sú hlavné témy prvých týždňov. Popritom sa úspešne venujete aj finančným záležitostiam. Posledný týždeň vám prinešie veľa potešenia.

Mars si začína raziť cestu vaším ôsmym domom. Vďaka tomu bude množstvo vašej energie patriť majetkovým záležitostiam. Veci budú napredovať rýchlo. Nárast sexuálnej energie je ďalším dôsledkom prechodu Marsu ôsmym domom. Na prvom mieste sú záležitosti bývania, či rodiny. V dome domova máte totiž prvé týždne Slnko, a to znamená, že sa budete venovať aktivitám, súvisiacim

s rodinou a domácnosťou. Kúpite, či predáte nejakú nehnuteľnosť. Prípadne sa pustíte do stavby, alebo rekonštrukcie. Neskôr, keď Slnko prejde za Jupiterom, Saturnom a Merkúrom do piateho domu, prichádza čas zábavy. S takouto exkluzívnou zostavou v astrologickom dome potešenia to vyzerá na poriadny žúr!

FEBRUÁR 2021
Musíte sa venovať finančným záležitostiam, ale popritom si nájdete čas aj na zábavu. Koncom mesiaca sa dostane aj na zmeny v životnom štýle.

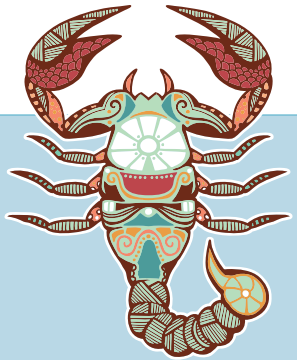
Je načase s plnou vážnosťou a zodpovednosťou začať riešiť záležitosti súvisiace s dedičstvom, alebo majetkom, ktorý zdieľate s niekým ďalším. Prvé tri týždne zároveň nič nebude obmedzovať váš tvorivý prejav a až detinskú hravosť. Ani láska alebo krátka ľúbostná aféra v tom čase nie sú vylúčené. Ak máte chuť trochu si zariskovať, možno by sa to mohlo vyplatiť. Ale nepreháňajte to a hlavne to neskúšajte okolo 16. februára. Koncom mesiaca budú Jupiter a Slnko už v dome práce a zdravia. Prichádza čas vhodný na definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, alebo naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity alebo diéty.

MAREC 2021
Pracujete a rozmýšľate o svojom životnom smerovaní. Nezabúdajte ani na zdravie a kondíciu, teraz sa dá mnoho zlepšiť. Na konci mesiaca si užite lásku a pohodu vo vzťahoch.

S Marsom vo vašom deviatom astrologickom dome vás počas nasledujúcich týždňov čakajú úvahy o životnej filozofii a o správnosti vašej cesty. Niektorí z vás budú musieť riešiť právne problémy, iní sa vyberú na ďalekú cestu. Naznačuje to Slnko, ktoré je po boku Neptúnu a Venuše v dome zdravia a práce. Prvé tri týždne sú mimoriadne vhodné na to, aby ste definitívne vyriešili isté zdravotné problémy, alebo si zlepšili kondíciu. Koniec mesiaca, keď sa Slnko presunie do domu partnerstva, bude patriť najmä láske a blízkym medziľudským vzťahom. Spríjemnite život ľuďom, na ktorých vám najviac záleží.

APRÍL 2021
Rozširujete si obzory a chystáte sa na prielom v kariére. Dôverujte ľuďom – nájdete skvelých partnerov v pracovnej aj v súkromnej oblasti.

Vrcholí obdobie plné intelektuálnej práce. Slnko však priaznivo ovplyvňuje aj sféru lásky. Je tu veľká šanca na novú lásku alebo oživenie súčasného partnerstva. Vzťahy a kontakty budú mimoriadne dôležité. V kariére vám môžu tí správni ľudia otvoriť dvere k novým možnostiam. Nemalý podiel na tom bude mať Mars, ktorý sa koncom mesiaca nasťahuje do vášho domu kariéry. Pod jeho nástojčivým vplyvom vás ovládne silná túžba niečo dokázať. Koncom apríla sa nevyhnete záležitostiam dôvernejšieho charakteru, či už pôjde o financie alebo intímnu oblasť. Udalosti sa najprv nemusia javiť pozitívne. Nemajte strach – ako sa ukáže, sú tu nové, lukratívne možnosti.



ŠKORPIÓN

23. 10. – 21. 11.

NOVEMBER 2020

Tento mesiac sa ponesie v znamení pracovného zhonu, záležitostí zdravia, kondície a odvážnych osobných rozhodnutí. Posledný týždeň sa k tomu pridruží aj pátranie po nových zárobkových možnostiach.

Pracovné a zdravotné záležitosti sú prioritou. S vervou sa púšťate do veľkého upratovania a snažíte sa dotiahnuť do konca aj niekoľko pracovných projektov, ktoré mali byť už dávno hotové. Nedáme ruku do ohňa za to, že to všetko nakoniec aj stihnete. Napriek zhonu sa zdá, že tento mesiac si budete pamätať v dobrom. Slnko vo vašom znamení mimoriadne praje každej vašej iniciatíve. V dôležitej osobnej záležitosti, sa rozhodnite tak, aby to tentokrát vyhovovalo v prvom rade vám. Ak to ale so sebectvom preženiete, vesmír vám pripomenie, že vo vašom živote sú aj iní ľudia. Niekto vám dá jasne najavo, že bez kompromisov to nepôjde. Ak chcete požiadať o zvýšenie platu, urobte to po dvadsiatom prvom.

DECEMBER 2020

Kondičné aktivity a pracovné povinnosti vás budú stáť mnoho času a energie. A pritom máte ešte aj ďalšiu ambíciu – chcete viac zarobiť. Až koncom roka si konečne nájdete čas aj pre blízkych.

Mars sa usadil vo vašom dome zdravia a práce. Tým sa zdravotné a rutinné pracovné záležitosti stali prioritou. Tento mesiac sa budete snažiť zvládať niekoľko pracovných projektov naraz. Okrem toho s vervou riešite aj isté zdravotné záležitosti. December je do veľkej miery orientovaný aj na financie. Vo vašom dome peňazí stretneme tento mesiac Slnko a niekoľko planét. S ich podporou by bola škoda nerozbehnúť sa za vysnívanou zárobkovou príležitosťou. Ak máte pocit, že vaša práca nie je dostatočne ocenená, dajte najavo svoju nespokojnosť. Po troch týždňoch sa Slnko presunie do domu komunikácie a vy obrátite svoju pozornosť na ľudí okolo seba.

JANUÁR 2021

Pripravte sa na stretnutia a rozhovory. Najmä s osobnými a pracovnými partnermi, ale možno aj s rodinnými príslušníkmi a ďalšími blízkymi ľuďmi. Prípadné zmeny pozitívne ovplyvnia rodinný život.

Mars vstupuje vo veľkom štýle do vášho astrologického domu partnerstva. Do tejto sféry teraz červená planéta prináša nielen svoju energiu, ale aj nutnosť krotiť výbušnosť a vyhýbať sa konfliktom. Našťastie, Slnko je prvé tri týždne v treťom dome, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti, blízke medziľudské kontakty. Takže s komunikáciou by to nemalo byť až

také zlé. Čaká vás množstvo rozhovorov. Stretnete sa so starými priateľmi, susedmi, obľúbenými kolegami, či súrodencami. Neskôr sa Slnko presunie do znamenia vášho domu domova. To vás podporí v tom, aby ste naštartovali nejaké aktivity, súvisiace s rodinou a domácnosťou.

FEBRUÁR 2021
Február bude vášnivý a rozporuplný. Môže priniesť zmeny v zamestnaní, v rodinnom aj partnerskom živote, ale aj veľa potešenia presne podľa vašich predstáv.

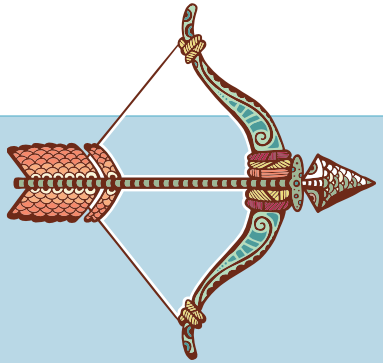
Mars a Urán prechádzajú vaším astrologickým domom partnerstva. Vďaka nim bude tento mesiac o vášni a romantike, ale možno aj o ťažkostiach, problémoch a zodpovednosti voči partnerským záväzkom. Slnko vo štvrtom dome hovorí o udalostiach, ktoré povedú k sťahovaniu, alebo k prerozdeleniu času stráveného s rodinou a času v práci. Pre rodinný život to bude len dobré – o to sa postará Merkúr, Venuša, Saturn a Jupiter, ktoré sú teraz takisto vo vašom štvrtom dome. Koncom mesiaca, keď Slnko bude už v znamení vášho domu potešenia, prichádza čas hravosti, zábavy a uvoľnenia. Ak sa tomu nebudete brániť, možno zažijete najlepšiu párty svojho doterajšieho života.

MAREC 2021
Zamestnajú vás finančné záležitosti, ale popritom si nájdete čas aj na lásku a zábavu. Koncom marca odštartujte zmeny v životnom štýle.

Mars je vo vašom ôsmom dome. To vás privádza k téme majetku, o ktorý sa delíte ešte s niekým ďalším. Tento mesiac si budú financie vyžadovať veľa vašej energie a pozornosti. Prvé tri týždne sú zároveň orientované na Venušu, Neptún a Slnko v dome potešenia. Dajte voľný priebeh kreativite a hravosti. Ani láska alebo krátka ľúbostná aféra nebudú u mnohých z vás výnimkou. Aj finančný hazard by sa mohol tento krát vyplatiť, pokiaľ to nebudete preháňať. Koncom mesiaca bude Slnko už v dome práce a zdravia. Pustite sa do športovania, ak máte problémy s kondíciou, alebo si dohodnite termín u lekára, pokiaľ je to niečo vážnejšie.

APRÍL 2021
Zo začiatku sú na pretrase peniaze z cudzích zdrojov. Zároveň sa vám darí zlepšiť si kondíciu a zvládnuť množstvo práce. Podpora ďalších ľudí príde vhod.

Mars pomaly končí svoju niekoľkotýždňovú púť vaším domom peňazí a Slnko je v dome práce a zdravia. Preto sa chýli k záveru riešenie nejakých záležitostí súvisiacich s dedičstvom, alebo majetkom, ktorý nepatrí len vám. Tieto dni sú mimoriadne vhodné pre vytrvalý pracovný maratón, alebo definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, prípadne naštartovanie diéty či cvičenia. Do čohokoľvek sa pustíte, budete to robiť dôkladne. Koncom apríla sa Mars presúva do domu filozofie. Prinesie buď tvorivú intelektuálnu prácu, riešenie právnych záležitostí, alebo fyzicky náročnú, ďalekú cestu. Vstup Slnka do domu partnerstva po dvadsiatom predznamenáva úspech vo vzťahoch.



STRELEC

22. 11. – 21. 12.

NOVEMBER 2020

Ak budete počas prvých týždňov oddychovať, rekapitulovať a plánovať, bude to to najlepšie, čo môžete urobiť. Zvyšok mesiaca bude rušnejší a možno aj vzrušujúcejší.

Mars sa nasťahoval do vášho domu potešenia a tento mesiac sa z neho nepohne. Prvé týždne vám síce ešte nedovolí, aby ste sa úplne odviazali, ale koncom mesiaca si začnete naplno užívať. Zameriate sa aj na duchovné aktivity a na svoj osobný rozvoj. Slnko totiž pokračuje vo svojom presune vaším dvanástym domom podvedomia. A tak budú prvé tri týždne meditatívnejšie a introspektívnejšie, než je to u vás bežné. Koncom mesiaca, keď Slnko vstúpi do vášho znamenia, ukončíte rozjímanie a uvedomíte si, že v poslednej dobe ste zanedbávali sami seba.
Chcete najlepší dátum pre nové začiatky? Skúste využiť posledné novembrové dni.

DECEMBER 2020

Myslíte konečne aj na seba a svoje záujmy a rozvoj. V návale tvorivosti a entuziazmu sa rodí aj ďalšie rozhodnutie: Chcete viac zarobiť a získať väčšiu nezávislosť.

Mars prechádza vaším domom potešenia. Budete sa venovať tomu, čo vám prináša najväčšiu radosť. To je jeden z dôvodov, aby sa december zaradil k najlepším mesiacom v tomto roku. Tranzit Slnka (ale aj niekoľkých planét) vaším znamením je ďalším dobrým dôvodom. Zdá sa, že opäť cítite, že je tu čas intenzívnejšie sa venovať sebe, svojej vizáži, koníčkom, záujmom. Začalo to už koncom minulého mesiaca a platí aj naďalej – dozrel čas na významné osobné rozhodnutia. Po prvých troch týždňoch Slnko prejde v rámci vášho horoskopu do domu peňazí. Podporí vás to v úsilí oprášiť staré finančné plány.

JANUÁR 2021

Starostlivosť o zdravie a pracovné povinnosti vás oberú o mnoho času a energie. Až koncom mesiaca si konečne nájdete čas aj pre ľudí okolo seba a bude to rozhodne stáť za to.

Mars sa rozbieha vo vašom dome zdravia a práce. Tým sa starostlivosť o zdravie a nutnosť dohnať zameškanú robotu stanú prioritou. Budete sa snažiť zvládať niekoľko pracovných projektov naraz. Okrem toho riešite aj problémy so zdravím, či kondíciou. Prvé tri týždne sú ale do veľkej miery orientované aj na financie. So Slnkom vo vašom dome peňazí by bola škoda nerozbehnúť sa za vysnívanou zárobkovou príležitosťou. Po troch týždňoch sa Slnko presunie za Jupiterom, Saturnom a Merkúrom do domu komunikácie a vy obrátite svoju pozornosť na ľudí okolo seba. S takouto výnimočnou kozmickou podporou sa môžete tešiť na mimoriadne vydarené výlety, stretnutia a rozhovory s priateľmi.

FEBRUÁR 2021
Množstvo rutinnej práce a pozornosť venovaná zdraviu budú vyvážené príjemnými stretnutiami a rozhovormi v kruhu rodiny, kamarátov a ďalších blízkych ľudí.

Celý september strávi Mars v dome zdravia a práce. V rovnakom dome nachádzame aj Urán. Vďaka nim máte dosť síl ukončiť práce, do ktorých sa vám nechcelo, lebo sú nudné a únavné. Možno sa opäť ozvú aj isté chronické zdravotné problémy. Prvá časť mesiaca je orientovaná aj na dom, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti, blízke medziľudské kontakty. So Slnkom, Jupiterom, Saturnom, Venušou a Merkúrom nakopenými teraz v tomto dome, si určite nájdete čas pre ľudí, ktorí sú vám najbližší. Okrem toho by ste mohli odštartovať napríklad aj nejaký vzdelávací kurz. Neskôr sa na prvé miesto dostane rodina a otázniky okolo bývania.

MAREC 2021
Tento mesiac môže priniesť významné zmeny v zamestnaní, v rodinnom, aj partnerskom živote, ale aj veľa vášne a potešenia.

Mars prechádza domom partnerstva. Vďaka nim bude tento mesiac patriť vášni a romantike, ale u niektorých z vás aj dramatickému riešeniu vážnych otázok v partnerskom vzťahu – najmä počas prvých týždňov. Nejaká pracovná záležitosť môže ovplyvniť rodinu. Znamená to nutnosť sťahovania, alebo zmeny v pracovnej oblasti. Rodina by ale nemala utrpieť, veď dom domova je teraz pod pozitívnym dohľadom Neptúnu, Slnka a Venuše. V závere mesiaca sa láska a partnerské vzťahy opäť stanú absolútnou prioritou. Koniec marca (a aj prvé aprílové týždne) si budete môcť pamätať ako skvelé, vzrušujúce obdobie, plné hravosti, flirtu, radosti. Užite si tento čas romantiky naplno, ale neprekračujte hranice morálky, aby neutrpel váš stabilný partnerský vzťah. Pokiaľ ste slobodní, máte dobré vyhliadky na novú lásku. Majte oči aj srdce otvorené.

APRÍL 2021
Začiatok mesiaca bude patriť láske a potešeniu. Neskôr sa budete venovať finančným záležitostiam, pričom inklinujete k riskantnejším postupom. Posledný týždeň vás podnieti k radikálnym zmenám životného štýlu.

Málokto si bude tento mesiac užívať tak, ako vy. Apríl odštartuje s Marsom v dome partnerstva a Slnkom v dome potešenia. Amor sa už niekoľko týždňov vznáša nad vami a aj teraz vás bude vytrvalo ostreľovať svojimi šípmi. Ak práve nikoho nemáte a chcete to zmeniť, je tu šanca – nebojte sa trochu zariskovať. Niekedy sa vraj aj hviezdy spoja... Koncom mesiaca Mars prejde do ďalšieho znamenia a okrem lásky sa budete venovať aj nejakým záležitostiam, súvisiacim s dedičstvom, alebo majetkom, ktorý nepatrí len vám. S Marsom prichádza aj opätovný nárast sexuálnej energie. Po dvadsiatom aj Slnko zmení znamenie a ocitne sa vo vašom dome práce a zdravia. Pokúste sa udržať svoj život čo najviac v rovnováhe, aj keď vám budú prichádzať do života zaujímavé impulzy.



KOZOROŽEC

22. 12. – 19. 1.

NOVEMBER 2020

Prvá polovica mesiaca bude mimoriadne spoločenská. Neskôr ale od všetkých utečiete – len v samote a pokoji dokážete úspešne zvládnuť inventúru, ktorej musíte podrobiť sami seba.

Mars sa motá vo vašom dome domova. Prináša to aktivity, súvisiace s bývaním a rodinou. Renovujte, dekorujte, vylepšujte si svoje hniezdočko. So Slnkom v dome priateľstva budú prvé týždne bohaté aj na spoločenské udalosti. Neskôr Slnko prejde do znamenia vášho domu podvedomia. Záver mesiaca sa bude preto niesť v introspektívnejšom tóne a v znamení úspešného pokroku v boji s nejakou chorobou, zlozvykom, prípadne s niekým, kto vám nepraje, alebo s niečím negatívnym, čo vám v poslednom čase spôsobovalo problémy. Vrhnite sa na to v posledných novembrových dňoch.

DECEMBER 2020

Neprežívate príliš spoločenské obdobie. Potrebujete si toho veľa premyslieť. K aktivite vás nútia len určité rodinné záležitosti. Zásadné zmeny sa rysujú aj v rámci istého partnerského vzťahu.

Mars si razí cestu vaším domom domova. Už dlhšiu dobu je rodina, alebo otázka bývania aktuálnou témou, ale až teraz naozaj pokročíte. Buď kúpite alebo predáte nehnuteľnosť, alebo podstatne vylepšíte svoje súčasné bývanie. December bude aj mesiacom nových životných plánov. Zaslúžia sa o to Slnko a niekoľko planét vo vašom dome podvedomia. Čakajú vás chvíle symbolických návratov do minulosti, budete rekapitulovať svoj doterajší život a pripravovať nové stratégie. To, že je načase niečo so sebou robiť, si naplno uvedomíte okolo novu, aj splnu. Po prvých troch týždňoch Slnko prejde do vášho znamenia. To vás pritiahne k veľmi osobným témam.

JANUÁR 2021

Konečne myslíte aj na seba a svoje záujmy a rozvoj. V návale rozhodnosti a nadšenia podniknete aj úspešné kroky smerom k väčšej finančnej nezávislosti.

Mars sa ocitá vo vašom dome potešenia. Pod týmto vplyvom vynaložíte veľa energie na aktivity, súvisiace s deťmi, fyzickou láskou, alebo nejakou tvorivou prácou. Prechod Slnka vaším znamením je ďalšou dobrou správou. Aj vďaka tomu sa január zaradí k najlepším mesiacom v tomto roku. Zdá sa, že opäť cítite, že je tu čas venovať sa sebe. Začalo to už koncom decembra a platí aj naďalej

– dozrel čas na významné osobné rozhodnutia a radikálne činy.
Po prvých troch týždňoch sa Slnko pridá k Jupiteru, Saturnu a Merkúru vo vašom astrologickom dome peňazí. Takúto výnimočnú kozmickú podporu treba určite využiť.

FEBRUÁR 2021
Vo februári si doprajete mnoho zábavy. Aj práca vás baví viac než obvykle, možno vám prinesie aj viac peňazí. Koncom mesiaca si nájdete čas pre štúdium a pre ľudí okolo seba.

Energický Mars a Urán v dome potešenia sa snažia naštartovať tvorivú a hravú stránku vašej osobnosti. Prvé týždne sú do veľkej miery orientované aj na financie. V dome peňazí stretneme veľkorysý Jupiter, Slnko, Saturn, Venušu a Merkúr. Rozbehnite sa za vysnívanou finančnou príležitosťou. Úspešné budú najmä kreatívne projekty, keďže Mars vám teraz pomáha entuziazmom a tvorivou energiou. Stavte na vlastné sily a odštartujte v priebehu prvých troch týždňov originálny pracovný projekt.
Po prvých troch týždňoch sa Slnko presunie do domu komunikácie. Čakajú vás výlety, vychádzky a množstvo stretnutí a rozhovorov s vašimi blízkymi.

MAREC 2021
Množstvo nudnej roboty a snaha dostať sa do lepšej formy budú vyvážené stretnutiami v kruhu rodiny, ako aj s priateľmi a ďalšími ľuďmi, s ktorými vám je príjemne.

Marec strávi Mars vo vašom dome zdravia a práce. S energiou Marsu sa vám konečne podarí zvládnuť nudné a únavné povinnosti, ktoré už dlhšiu dobu odsúvate. Na rad sa dostanú aj isté ignorované zdravotné problémy, čo vás konečne prinúti objednať sa k lekárovi, alebo aspoň začať hľadať informácie k príslušnému problému na internete. So Slnkom a kopou planét v dome komunikácie si určite nájdete čas pre ľudí, ktorí sú vám najbližší. Stretnete sa so starými priateľmi, súrodencami, susedmi, či kolegami. Okrem toho sa venujte duchovnému rastu. Po dvadsiatom sa na prvé miesto dostane rodina a otázniky okolo bývania.

APRÍL 2021
Čaká na vás ešte množstvo rutinnej práce ale aj čas príjemne strávený s rodinou. Záver mesiaca bude výrazným oživením, pokiaľ ide o lásku a partnerský život.

Mars prechádza posledným úsekom vášho domu zdravia a práce. Vyvrcholí tým niekoľko týždňov, počas ktorých boli prioritou zdravotné a rutinné pracovné záležitosti. Ešte stále cítite prílev energie a dokáže zvládnuť množstvo práce. Mali by ste si ale uvedomiť, že tí, s ktorými pracujete, možno nemajú práve takéto energické obdobie. Skúste rátať do desiatich, než ich začnete obviňovať z lenivosti alebo z neschopnosti. Prvé týždne prejavíte naplno aj rodinne zameranú časť svojej osobnosti, ktorá niekedy ostáva v úzadí. Strávite veľa času s deťmi alebo s rodičmi. V závere mesiaca, keď sa Slnko presunie do Býka (vo vašom horoskope symbol potešenia) a Mars už bude v Rakovi (u vás dom partnerstva), prichádza čas flirtu a zábavy.



VODNÁR

20. 1. – 18. 2.

NOVEMBER 2020

Rozhodli ste sa, že vzniknuté komunikačné bariéry prelomíte energicky a radikálne. Tento mesiac si svoje názory nenecháte pre seba. Smelo sa postavíte aj k novým pracovným príležitostiam.

Mars vo vašom astrologickom dome komunikácie prináša náchylnosť k impulzívnosti, energickosti, útočnosti. V každom prípade ale stihnete množstvo vecí vybaviť. Teraz máte ale dosť síl na to, aby ste všetko nedopovedané a nedoriešené konečne dotiahli do konca. To, čo teraz takisto nemôžete ignorovať, sú pracovné záležitosti. Svedčí o tom Slnko v desiatom dome. Využite jeho vplyv na postup v zamestnaní. Ak sa vás rodina bude snažiť odtrhnúť od práce, požiadajte ju o trpezlivosť – kariéra by mala tentokrát dostať prednosť. Po dvadsiatom Slnko prejde do domu priateľstva a podporí vás v úsilí pomáhať. Stretnite sa so starými kamarátmi, no nevyhýbajte sa ani novým priateľstvám.

DECEMBER 2020

December bude zo začiatku mimoriadne spoločenský. Koncom mesiaca ale predsa len zatúžite po samote, aby ste sa vlastnými silami vysporiadali s nakopenou robotou, únavou, či chorobou.

Mars v zrýchlenom tempe postupuje vaším domom komunikácie. Znamená to týždne, ktoré budú rušné z hľadiska komunikácie s ľuďmi. Oplatí sa prejaviť asertívne, ale nenechajte sa zatiahnuť do konfliktov, lebo komunikácia a kontakty sú tento mesiac kľúčom k lepšej budúcnosti. Prvé týždne to platí dvojnásobne, keďže Slnko je vo vašom dome priateľstva. Vďaka tomu sú tu príležitosti začať realizovať nejaký svoj dávny sen, nadviazať, alebo oživiť priateľstvá. Záver mesiaca sa bude niesť v introspektívnejšom tóne. Jednoducho na nejaký čas stratíte za zatvorenými dverami, aby ste dali priestor introvertnejšej stránke svojej osobnosti.

JANUÁR 2021

Potrebujete si toho veľa premyslieť. K aktivite vás nútia len určité rodinné záležitosti, ktoré sa teraz riešia v rýchlom tempe. Zásadné zmeny sa rysujú v rámci osobného života.

Rodina a bývanie sa stávajú aktuálnou témou. V tejto oblasti výrazne pokročíte. Je tiež možné, že sa budete vo zvýšenej miere venovať svojim starším príbuzným. Zároveň je tu čas nových životných rozhodnutí. Zaslúži sa o to Slnko vo vašom dome podvedomia. Čakajú vás chvíle symbolických návratov do minulosti, do detstva, budete rekapitulovať svoj doterajší život a pripravovať nové stratégie. Po prvých troch týždňoch Slnko prejde

do vášho znamenia. Tam ho už čakajú Jupiter, Saturn a Merkúr. To vás plnou silou pritiahne k veľmi osobným témam. Ukončíte rozjímanie a s nadšením sa pustíte do presadzovania svojich vlastných záujmov.

FEBRUÁR 2021
S nadšením sa pustíte do riešenia rodinných a osobných záležitostí. Posledný februárový týždeň sa navyše objaví aj príležitosť finančne si polepšiť.

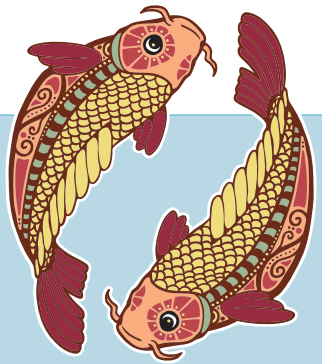
Vášnivý Mars a Urán prechádzajú domom domova. Konečne vaša rodina zistí, čo všetko dokážete. Či už treba zháňať nové bývanie, alebo sa intenzívne venovať niektorému členovi rodiny, máte dosť síl, aby ste všetko zvládli. Merkúr, Venuša, Jupiter, Saturn a Slnko sú nakopení vo vašom znamení, čo mimoriadne praje každej vašej iniciatíve. Prekypujete entuziazmom a sebavedomím. Po dvadsiatom Slnko prejde do znamenia vášho domu peňazí. Na zoznam toho, po čom túžite, si pridáte aj bohatstvo. Možno nepôjde hneď o milióny, ale nádej na zlepšenie finančnej situácie tu rozhodne je. Požiadajte o zvýšenie platu, alebo naštartujte finančne perspektívny projekt. Urobte tak koncom februára alebo začiatkom marca.

MAREC 2021
Prekypujete energiou a využijete ju najmä na vylepšenie svojho konta. Ani koncom mesiaca neprerušíte svoj vytrvalý hon za zárobkom, ale nejakým zázrakom si nájdete čas aj na ľudí okolo seba.

Prvé tri týždne sú orientované na financie. V dome peňazí máte už od konca minulého mesiaca Slnko, Neptún a Venušu. S takouto podporou by ste sa mali okamžite rozbehnúť za vysnívanou finančnou príležitosťou. Aj Mars vám z domu potešenia pomáha entuziazmom a tvorivou energiou. Máte pokušenie skúsiť čosi špekulatívne a riskantné. Tentokrát by sa to mohlo podariť, ale neriskujte priveľa. Skúste tiež odštartovať nový pracovný projekt. Nov Mesiaca naznačuje, že sa nemusíte spoliehať na financie z cudzích zdrojov. Zvládnete to aj bez nich. Koncom mesiaca upriamite pozornosť na ľudí okolo seba. Čakajú vás výlety a množstvo dôverných stretnutí a rozhovorov.

APRÍL 2021
Prvé tri týždne nebude chýbať zábava, vzrušenie a spoločenský ruch. Neskôr množstvo vašej energie pohltia pracovné záležitosti. Z vášho elánu budú profitovať aj rodinní príslušníci.

Mars prechádza posledným úsekom vášho domu potešenia. Vyvrcholia tým týždne, počas ktorých ste vynaložili veľa energie na aktivity, súvisiace s deťmi, záľubami, tvorivou prácou. Apríl je zároveň orientovaný aj na tretí dom, ktorý symbolizuje vzdelávanie, komunikáciu, blízke medziľudské kontakty, cestovanie na krátke vzdialenosti. Koncom mesiaca bude Mars už vo vašom dome zdravia a práce. To vám pomôže odviesť poriadny kus práce. Hrozí prepracovanosť kvôli snahe zvládnuť okrem vlastných povinností aj nejakú robotu navyše. V závere mesiaca, keď sa Slnko presunie do Býka (vášho štvrtého astrologického domu), do popredia záujmu sa dostane domov a rodina.



RYBY

19. 2. – 20. 3.

NOVEMBER 2020

Prvé týždne budú v duchu poznávania a nových zážitkov. Zároveň vám energický Mars konečne prihrá zárobkové možnosti, ktoré stoja za to, aby ste si poriadne vyhrnuli rukávy.

Energický Mars je v znamení vášho astrologického domu peňazí. Preto jediné, čo máte v hlave, je, že chcete zarobiť, zarobiť, zarobiť... Mars vám ale namiesto pomoci občas hádže polená pod nohy. Driete ako kôň a nič z toho! Ak ale vydržíte, napokon sa to zlomí a na vašom konte začnú pribúdať zaujímavé finančné čiastky. Prvé tri týždne by mali byť zároveň orientované na záležitosti domu filozofie a prinášať radosť zo štúdia. Neskôr Slnko prejde v rámci vášho horoskopu do domu kariéry. Vďaka tomu by záver mesiaca mohol patriť k najúspešnejším obdobiam, pokiaľ ide o profesné záležitosti a zlepšenie spoločenského postavenia.

DECEMBER 2020

Ovláda vás túžba po peniazoch a zdá sa, že najlepší spôsob, ako ich teraz môžete získať, je práca. Preto prvé týždne pohltí kariéra. Ale koniec mesiaca už bude patriť aj priateľom.

Mars sa rúti vaším astrologickým domom peňazí, aby prispel množstvom energie na finančné a majetkové záležitosti. S veľkým entuziazmom pracujete a zarábate. Potvrdzuje to aj Slnko, ktoré prechádza sférou povolania a spoločenského postavenia. Vďaka podpore Slnka, tento mesiac prinesie jedinečnú príležitosť na kariérny postup. Potom Slnko prejde do ďalšieho znamenia. To vás koncom mesiaca pritiahne k záležitostiam domu priateľstva. Akýmsi spôsobom s tým budú súvisieť aj spoločenské vzťahy, kontakty, známosti. Záver mesiaca bude mimoriadne spoločenský. Neodmietajte pozvania. Prišli by ste o príjemný zážitok.

JANUÁR 2021

Január bude zo začiatku mimoriadne rušný a spoločenský. Koncom mesiaca ale zatúžite po samote, aby ste sa vlastnými silami vyrovnali s nakopenou robotou.

Mars sa rozbieha vo vašom astrologickom dome komunikácie. Vybavíte aj to, v čo ste už ani nedúfali, ale hrozia aj konflikty so susedmi, súrodencami, spolužiakmi, či kolegami. Mali by ste sa krotiť, veď komunikácia a kontakty sú tento mesiac kľúčom k lepšej budúcnosti. Prvé týždne to platí dvojnásobne, keďže Slnko je vo vašom dome priateľstva. Po dvadsiatom sa Slnko presunie za Jupiterom, Saturnom a Merkúrom do znamenia vášho domu podvedomia. Koncom januára preto

vynaložíte veľa energie na záležitosti domu podvedomia. Pokračujú chvíle symbolických návratov do minulosti, pokúšate sa spracovať zážitky uplynulého obdobia a nájsť správnu cestu na ďalšie obdobie.

FEBRUÁR 2021
Mars a Urán vás nútia komunikovať a vybavovať, hoci zo začiatku na to vôbec nemáte chuť. Až záver mesiaca bude aktívnejší. S čerstvými silami začnete realizovať dôležité osobné rozhodnutia.

S Marsom a Uránom, prechádzajúcimi vaším tretím astrologickým domom, si dávajte pozor na náchylnosť k impulzívnosti. Ak udržíte emócie pod kontrolou, tak sa vám podarí všetko vybaviť. Prvé týždne by možno bolo lepšie utiahnuť sa do súkromia. Slnko, Jupiter, Saturn, Venuša a Merkúr vo vašom dome podvedomia naznačujú, že máte oveľa meditatívnejšie a introspektívnejšie nálady, než je to u vás bežné. Budete rekapitulovať svoj doterajší život. Neskôr, keď sa Slnko presunie do vášho znamenia, ukončíte rozjímanie. Bude to do istej miery nový štartovací bod. S novými plánmi a novou chuťou do života sa už tešíte na ďalšie životné obdobie.

MAREC 2021
Spočiatku vás zamestnávajú najmä rodinné a osobné záležitosti. Koncom mesiaca sa objaví aj príležitosť zvýšiť si príjmy.

Marec bude patriť k najlepším obdobiam roka. Neptún, Venuša a Slnko sú vo vašom znamení, čo mimoriadne praje každej vašej iniciatíve. Zdá sa, že si stále viac uvedomujete, že človek má občas právo byť trochu sebecký. Je tu vhodná doba aj na vylepšenie šatníka, zmenu účesu a pod. Možno ale nezostanete len pri tom a práve v týchto dňoch sa rozhodnete, že začnete dôraznejšie presadzovať svoje osobné záujmy. Po dvadsiatom Slnko prejde do domu peňazí. Podporí vás to v úsilí rozbehnúť sa za vysnívanou finančnou príležitosťou. Ak chcete požiadať o zvýšenie platu, alebo naštartovať finančne perspektívny projekt, urobte to koncom mesiaca.

APRÍL 2021
Apríl začína aktivitami, ktoré sa týkajú rodiny. Peniaze by teraz nemali chýbať. To, čo si ale začiatkom mesiaca zarobíte, možno neskôr hravo rozhádžete. Nechýba vám chuť do života.

Slnko vo vašom dome peňazí vám dovoľuje celkom slušne si zarobiť. Mars v dome domova kladie podobne dôraz na majetok, ale aj na bezpečnosť a spokojnosť vašej rodiny. Domácnosť si bude vyžadovať určité výdavky a je pravdepodobné, že budete začiatkom mesiaca prijímať významné finančné rozhodnutia. Koncom mesiaca sa Mars presunie do znamenia, ktoré symbolizuje dom potešenia. Prinesie týždne, počas ktorých sa v maximálnej miere prejaví vaše tvorivé ja a všetok exhibicionizmus, ktorý zo seba dokážete vydolovať. Láska, flirt, kreativita, hazard? Nech je to čokoľvek, takto intenzívne ste si to neužili už zo dva roky. Po dvadsiatom vás čakajú príjemné stretnutia s blízkymi ľuďmi.

text_ Táňa Nitková foto_ MATIS/Glamour



Francúzska značka MATIS prichádza s produktmi a líniami v úplne novej inovovanej podobe vrátane loga, sloganu Expressive Beauty a balenia, pričom využíva najnovšie poznatky z medicíny, molekulárnej a bunkovej biológie a zásady zloženia šetrné k životnému prostrediu.

MATIS – umenie zodpovednej KRÁSY

Každá línia nesie názov „Réponse", teda „Odpoveď", čím predstavuje unikátnu a personalizovanú starostlivosť pre každú ženu a na každú pleť v podobe prípravkov na domáce použitie, ktorých efekt umocňujú aj salónne ošetrenia. Zloženia prípravkov MATIS sú vysoko koncentrované, prinášajú rýchle výsledky a opierajú sa o najúčinnejšie aktívne zložky, ako napríklad o kyselinu hyalurónovú, vitamín C či AHA kyseliny. Textúry prípravkov pohladia zmysly – odrážajú francúzsky zmysel pre pôžitok. Cieľom je, aby pleť bez make-upu bola žiarivá, vyhladená a odolnejšia proti prejavom starnutia.

Čisté a bez uhlíkovej stopy

Nové produkty MATIS systematicky kombinujú špeciálne vybrané aktívne zložky (kyselinu hyalurónovú, peptidy, vitamín C, atď.) s novými prírodnými zložkami, napríklad s antioxidačným čajom Matcha, hydratačným aloe vera, regeneračnými kmeňovými bunkami z bielej ruže, s detoxikačným výťažkom čajovníka a ďalšími. Na druhej strane MATIS zo zložení svojich produktov niektoré zložky zároveň vylúčil: parabény, cyklické silikóny, fenoxyetanol, chlorphenesin, metylizotiazolinón, BHA/BHT, hliníkové soli, ftaláty, lyral, lilial, PEG/PPG, minerálne oleje, palmové oleje, lepok, pšeničné deriváty, sójové bôby a SLS. Dokonca sú balené v tých najlepších materiáloch na zachovanie kvality zložení, čo rovnako prispelo k minimalizácii používania konzervačných látok. Balenia pochádzajú z lokálnych zdrojov, čím značka predchádza zvyšovaniu uhlíkovej stopy.

Réponse Regard

Ako úplne prvá línia v novom poňímaní sa na pultoch objavila línia na očné kontúry s novým názvom Réponse Regard, pretože tvorí jeden z hlavných pilierov značky. Vďaka úspechu cielených ošetrení na oči (masiek, uvoľňujúcich riešení, efektívnych odličovačov vhodných aj na vodeodolný make-up, a iných produktov) sa očná línia MATIS dlhodobo radí k najobľúbenejším. Očné kontúry sú tým miestom, ktoré o nás najskôr prezradí únavu opuchmi, tmavými kruhmi, padajúcimi viečkami, mykaním očí či mimickými linkami, vráskami a ochabnutosťou.

OMLADENÝ POHĽAD S DVOJITOU INFÚZIOU

Predstavujeme dvojicu nových produktov MATIS v línii RÉPONSE REGARD – regeneračné ošetrenie GLOBAL-EYES a biocelulózovú masku na očné kontúry HYALU-SHOT-EYES, ktoré vzájomným pôsobením efektívne vyriešia všetky problémy v okolí očí od 25+. Tieto produkty preventívne pôsobia proti vráskam, opuchom, tmavým kruhom a ochabnutej pleti súčasne, keď očné okolie vykazuje známky únavy, ktoré sa nestratia ani s kvalitným spánkom. •



TOM TAILOR

EST. 1962





THE NEW FRAGRANCE

forher & forhim

SUBARU

Confidence in Motion

FORESTER

e-BOXER



NAJLEPŠÍ V TRIEDE SUV

EURO NCAP
TEST 2019

EURO NCAP
Subaru Forester
BEST IN CLASS 2019
Small Off-Road/MPV

HYBRID NA SPOSÔB SUBARU

OBJAVTE CELKOM NOVÝ FORESTER e-BOXER

Ilustračné foto. Kombinovaná spotreba: 8,1 l/100km.
Emisie CO_2: 185 g/km.

facebook.com/Subaru Slovakia

www.subaruslovakia.sk

MIKONA
.....on the road