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

HOROSKOPY & LIFESTYLE

ALTERNATÍVNA MEDICÍNA | HOROSKOPY
ZDRAVIE | DUCHOVNÝ ROZVOJ | VZŤAHY

№ 2
2021
november až apríl



2022
VEĽKÝ ČÍNSKY HOROSKOP LÁSKY

MANŽELKA VS. MILENKA
AKO PREŽIŤ V TROJUHOLNÍKU?

Stop STARNUTIU!
POMÔŽE OBJAV NOVÉHO ENZÝMU?

Barbora PIEŠOVÁ
ZO ZVÁRAČKY SPEVÁČKOU!

MARKÍZ DE SADE
NA HRANICI ROZKOŠE

SANTIAGO DE CAMPOSTELA
PUTOVANIE ZA SNOM

ANNAYAKE

THE ZEN アナヤケ OF BEAUTY

PRÍRODNÉ ZLOŽENIE A REGENERÁCIA, NOVÝ OMLADZUJÚCI RITUÁL

S PRODUKTMI S MINIMALISTICKÝM ZLOŽENÍM



WAKAME by ANNAYAKE

Srdcom produktov WAKAME od ANNAYAKE je výťažok morskej riasy s prírodným omladzujúcim účinkom a celým radom ďalších výhod pre pleť: posilňuje a zlepšuje jej metabolické procesy. Prípravky sa opierajú o minimalistický zoznam prírodných zložiek, ktoré ľahko prenikajú do pleti a poskytujú jej prirodzený komfort.

FAnn parfumérie

WWW.FANN.SK

ČÍNSKA ASTROLÓGIA

BaZi

VZŤAHY
KARIÉRA
FINANCIE
OSOBNOSŤ
AKTUÁLNY ROK

Aký je váš potenciál a vaše kvality?

Aké možnosti vám prichádzajú v aktuálnom čase?

Aká je perspektíva vášho partnerského vzťahu?

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

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



Obsah

№ 2 2021

6 COFFEE BREAK
Barbora Piešová:
Vyhrala som svoju povahu

10 BEAUTY
Voňavé, zodpovedné
a krásne

12 CESTOVANIE
Camino de Santiago

20 VZŤAHY A SEX
Ako prežiť v partnerskom trojuholníku?
Po stopách markíza de Sade









ZDRAVIE 30
REDUCE, REUSE, RECYCLE
Celosvetový trend aj v našej kuchyni
Dokážeme spomaliť alebo zastaviť starnutie?
Jogové cvičenia v ľahu





SPIRIT 44
Knižné novinky

ROČNÝ HOROSKOP 46
Čínsky horoskop lásky pre všetky
znamenia na rok 2022

ASTROLÓGIA 58
Predpovede od novembra 2021 do apríla 2022





HOROSKOPY
& LIFESTYLE

VYDANIE 41.
polročník _ október 2021, ročník 12.

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

ŠÉFREDAKTORKA
Vladimíra Dutková-Mináčová

EDITORKA
Alena Petrželková

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

GRAFICKÉ SPRACOVANIE
LEo

LAYOUT
mono

FOTOGRAFIE
Ingimage, Dreamstime, archív

KONTAKT
0903 442 220
redakcia@badamcreative.sk

TLAČ
Kancelária s.r.o.

DISTRIBÚCIA
Mediaprint – Kapa, a.s.
biopredajne a súkromní distribútori

REGISTRÁCIA
MK SR EV 4143/10 ISSN 1338-2608

INZERCIA
inzercia@badamcreative.sk
vydavateľ: 0903 442 220

PREDPLATNÉ
SK: Slovenská pošta, a.s. | 02/ 5441 8102 | predplatne@slposta.sk
CZ a zahraničie: zahranicna.tlac@slposta.sk

Akékoľvek rozmnožovanie textu, fotografií, vrátane údajov v elektronickej podobe sa povoľuje len s písomným súhlasom vydavateľa. Vopred nevyžiadané príspevky a fotografie redakcia nevracia. Príspevky sú redigované. Redakcia nezodpovedá za obsah inzerátov.

BADAM CREATIVE
ADVERTISING AGENCY



KÚZLA A ZÁZRAKY

Jedna moja priateľka hovorí, že v živote existujú situácie, kedy pomôžu už len kúzla a zázraky☺. Znie to možno nadľahčene, ale je v tom skrytý hlbší zmysel obmedzených možností človeka.

Určite poznáte tie chvíle, kedy do kolobehu života zrazu zasiahne ruka osudu, pomoc zhora, či šťastná náhoda a udalosti sa začnú odvíjať iným a priaznivejším smerom...

ČLOVEK je element medzi ZEMOU a NEBOM. Svojím pôsobením dokáže ovplyvniť všetko, čo sa deje na zemi, ale nemá vplyv na to, čo prichádza z NEBA. Môže to len prijať – s najvyššou pokorou. Bez ohľadu na to, v čo veríme, asi tušíme, že nie všetko je v našich rukách. Môžeme mať tie najsmelšie vízie a sny, môžeme do našej mysle ukladať užitočné kódy pozitívnych afirmácií, môžeme robiť reálne kroky k výsledku, napriek tomu sa nemusíme dostať do vytúženého cieľa. V kolobehu života zohráva totiž úlohu ešte jeden aspekt – a tým je ŠŤASTIE. Čínania pragmaticky hovoria, že ŠŤASTIE buď je, alebo nie je vpísané v našom osude. Aj čínska astrológia pozná takzvané šťastné hviezdy a vie ich identifikovať v horoskope každého človeka, alebo v prichádzajúcom čase. Nemusíme však nevyhnutne poznať svoj horoskop na to, aby sme rozoznali priaznivý okamih alebo osudovú šancu. Stačí, ak budeme dostatočné bdelí, otvorení a pozorní voči všetkému, čo sa deje okolo nás. Preťažená myseľ a vyčerpaná duša si totiž prichádzajúce šance nemusí všimnúť. Kľúčom je zostať vnímaví, VEDOMÍ a počúvať intuíciu. Zďaleka to nie sú iba túžby, predstavy a myšlienky, čo nás posunie ďalej. Akokoľvek dôležité je myslieť pozitívne, robiť si vizualizácie želaného cieľa a vytvárať si realitu vlastnými predstavami, nie všetko dokážeme zhmotňovať programovaním v hlave. Miera nášho poznania vychádza iba z našich doterajších skúseností a osvedčených vzorcov, čo je v porovnaní s možnosťami NEBA žalostne málo. Myslením nie sme schopní zachytiť tvorivú silu osudu, ktorá nám ponúka možno ľahšiu a lepšiu cestu a možno aj celkom iný a šťastnejší cieľ. Tým naozaj dôležitým kompasom je preto naša INTUÍCIA a vnútorný hlas. Priaznivý okamih jednoducho POCÍTIME a zrazu budeme jasne VIDIEŤ, čo máme urobiť a kadiaľ ísť. Nie, nechcem tým povedať, že máme sedieť so založenými rukami a čakať na šťastenu. Ak máme akýkoľvek sen, urobme všetko pre to, aby sa mohol naplniť. Všetko, čo je v našich ľudských silách. Vytvorme preň priestor, dajme mu impulz, otvorme sa príležitostiam a vytrvajme.

A tam, kde končia hranice našich možností, prichádza čas na riadenie osudu a MAGIC & MIRACLES. Osvietený taoistický filozof a majster LAO ´C vyslovil v knihe *O Tao a cnosti* myšlienku, že VECI V ŽIVOTE SA RIEŠIA NEZASAHOVANÍM.

Tak teda nezasahujme, ale o to viac vnímajme a cíťme!

Želám vám veľa vianočných aj životných zázrakov a krásne čítanie!

Vladimíra Dutková – Mináčová • šéfredaktorka


„Páči sa mi, keď si poslucháči vysvetlia moje pesničky po svojom.“

BARBORA PIEŠOVÁ:

Vyhrala som svoju povahu. Beriem veci tak, ako sú.

text_ KaVa foto_ archív B. P.

Predtým ako vyhrala Superstar, pracovala ako zváračka okien. Bezprostredná, prirodzená, mladá baba, ktorá sa celý život popri škole či práci venovala hudbe a snívala o tom, že sa ňou raz bude živiť. Vyhrať Superstar je skvelý odrazový mostík. Prichádza s ňou však aj veľa náročných vecí, ktoré v idylických snoch nemajú miesto. Bulvár, strata súkromia, hodnotenie každého vášho slova či kroku. Barbora priznáva, že ju to vydesilo. Čo je však skvelé a núti vás to držať jej palce je fakt, ako k tomu pristupuje, snaží sa to zvládnuť a bojuje s tým. Flegmatickým, sebe vlastným spôsobom sa snaží veľký svet showbiznisu spracovávať.

Tak si si to pred SuperStar predstavovala, že to potom bude?

Abolútne nie. Predstavovala som si, že vypadnem v polovici a pôjdem ďalej zvárať okná.

Ako si sa dostala k zváraniu?

Poslala som si žiadosť o prijatie do práce a vzali ma. (smiech)

Odkedy sa venuješ hudbe?

Naplno od 16-stich. Každý, kto chodí na ZUŠ ako dieťa si hovorí, žeby sa chcel živiť hudobu. Ale nie je to také ľahké ako sa zdá. A nie je to len o spievaní. Prichádza strata súkromia a množstvo vecí, ktoré človek robiť nechce, ale k tej práci patria. Ale musím povedať, že som vyhrala svoju povahu. Beriem to tak, ako to je – športovo. Ale po všetkých rozhovoroch milujem ísť s kamoškou na kávu a len ju počúvať a nič nehovoriť. (smiech)

Aj pred Superstar si absolvovala kopec hudobných súťaží. Ak opomenieme víťazstvo v Superstar, ktoré je najväčšie, ktoré si najviac považuješ?

Súťaž v Zemianskych Kostoľanoch, kde som vyhrala s vlastnou pesničkou a potom v Kremnici, kde som vyhrala autorskú súťaž.

To musí byť úžasné vyhrávať ceny za vlastné skladby.

Je, lebo získavaš ceny za tvoju osobnosť, myslenie a cit. Je to iné, keď zaspievaš cudziu pesničku, ako keď to napíšeš a predáš svoju myšlienku a ľudia to pochopia.

Čo pre teba znamená písať si vlastné pesničky?

Všetko. Zobrať si niekoho pesničku, kto ju napíše, je jednoduché. Mne sa páči s ňou pracovať. Pozorovať, ako sa vyvíja, ako sa počas procesu mení. Je to ako keď vychovávaš dieťa. Čo vychováš, to máš.

Aj v Superstar aj potom neskôr v šou Tvoja tvár znie povedome si interpretovala



BARBORA PIEŠOVÁ (20)

Je víťazkou šiestej série televíznej speváckej súťaže Superstar, ktorá bola vysielaná na jar 2020 na Slovensku a v Čechách. V októbri toho istého roka vydala debutový album „Som flegmatik, ale optimista“. Pred účasťou v Superstar žala úspechy na rôznych regionálnych speváckych či autorských súťažiach, kde získala niekoľko hudobných ocenení. Vyrastala v Porube neďaleko Prievidze. Má tri sestry, staršia Lenka sa takisto venuje spevu a práve ona ju k hudbe aj priviedla. V tomto roku účinkovala v ďalšej úspešnej televíznej šou „Tvoja tvár znie povedome“.

úspešné hity iných interpretov. Si aj autorka, nielen speváčka. Stalo sa ti pri niektorej z pesničiek, že si si povedala: „Toto keby bola moja pesnička!“

Veľmi som sa vžila do Christiny Aguilera. Bolo to vystúpenie, na ktorom mi najviac záležalo a cítila som obrovský stres. Myslela som, že tam zinfarktujem! Spievala som to asi tri roky dozadu na jednej súťaži a bolo to jedinýkrát, kedy som vyspievala jej vysoký tón. Cvičila som ho všade, kam som prišla a keď sa tá chvíľa blížila, triasli sa mi kolená. Nakoniec to dopadlo tak, že som s tým bola spokojná a bola to zábava.

To je na vás umelcoch zaujímavé, ako veľmi dokážete byť na pódiu extrovertní. A pritom, keď vás človek stretne v súkromí, často je to úplne naopak. Je to aj tvoj prípad?

Áno, určite. Nikde inde sa nerozbláznim, iba na koncerte. Aj to musí byť už aspoň polhodina koncertu. Vtedy už začnem na ľudí rozprávať. Musím si na publikum zvyknúť a chytiť istotu.

Vydala si už aj debutový album „Som flegmatik, ale optimista“. Čo to pre teba znamená, že sa to podarilo?
Asi prvýkrát v živote som na seba hrdá. Som hrdá, že som sa nenechala ovplyvniť názormi druhých, že som zo seba vydolovala to najlepšie a že ma to nezmenilo. Veľmi ma inšpirovali ľudia okolo mňa, ich príbehy a všetko, čo sa ma dotklo som sa snažilo vložiť do pesničiek. Čerpala som aj zo svojich emócií a skúseností. Použila som veľmi veľa metafor, čo môže byť problém na pochopenie, ale zas na druhej strane si to môže každý poslucháč vysvetliť po svojom. Dokonca sa mi stalo, že sa mi interpretácia mojej pesničky jednej pani páčila viac ako som to ja pôvodne myslela.

Ktorá téma ťa oslovuje najviac?
Milujem pravdu. Netvrdím, že som rodičom v živote neklamala, napríklad keď som dostala päťku (smiech), ale od začiatku hovorím všetko na rovinu. Chápem, že niekedy to nie je vhodné a ľudia berú pravdu ťažko, ale nakoniec zistíš, že je to najlepšie.

Jedna z tvojich pesničiek sa volá „Priateľ“. Koľko máš ľudí vo svojom okolí, ktorým by si zavolala hocikedy s hocičím.
Jednu.

Sestra?
Nie. Kamoška zo školy. Potom je to už aj sestra a ďalší ľudia, ktorých poznám.

V čom je pre teba priateľstvo dôležité?
No určite nie v tom, že mi niekto zoberie kávu. (smiech) Napríklad sa mi stalo, že som počas televíznej šou mala mimoriadne stresujúce obdobie. Stagnovala som... Kamarát bol v Prievidzi a vzal ma na kone. Šesť hodín som do ruky nechytila telefón. Jazdila som na koni a v živote by som nepovedala, že ma to takto upokojí a zbaví zlých myšlienok. Dal si námahu vymyslieť niečo, aby mi pomohol. Tá všímavosť je na priateľstve úžasná.

Si generácia, ktorá si nepamätá zavreté hranice a colnice. Prvýkrát si ju zažila teraz počas pandémie.
Bolo to divné, ale ja som nikdy veľmi do zahraničia necestovala, okrem koncertov po Superstar. Mne to naši nechceli dovoliť. Ale bola som s tým v pohode. Milujem Slovensko, poznám kopec zákutí, kam môžem vypadnúť a aj keď som pred polrokom bola prvýkrát pri mori a bolo super, neviem si pomôcť, milujem hory. Keď som príliš medzi ľuďmi, na dva dni vypadnem na chatu, kde sa zrelaxujem a na horách mi je krásne. Na Slovensku máme krásne miesta.

Keď máš tieto fóbie z ľudí, ako to riešiš?
Veľakrát po koncerte sa mi stalo, že som to potom nezvládla. Nevedela som zaspať a niekedy som sa až zrútila z toho, že sa ma ľudia chytali. Neprekážajú mi podania ruky, ale ľudia, keď si vypijú, tak sú neovládateľní. Neuvedomujú si, že som tiež len človek a nie bábka na výstave. Takže keď po mne potom sápali, už som sa ani neusmievala, strácala som radosť z koncertovania a už som iba musela z toho miesta ujsť. Odišla na hotel a snažila sa dať dokopy. Bolo to pre mňa vtedy tak extrémne, že som chcela s koncertmi skončiť. Našťastie ma to za dva dni prešlo a povedala som si, že je to len o zvyku a že to takto nebude do konca života. Bol to ten najväčší ošiaľ okolo Superstar a potom to naozaj opadlo, takže si myslím, že sa mi to už nemôže stať.

To muselo byť veľmi ťažké.
Bolo to ťažké a bolo to nepríjemné. Nikdy predtým som sa v takej situácii neocitla a nevedela som, ako na to reagovať. Z nejakých fotení po koncerte som musela aj odísť, pretože som to nedokázala ustáť.

> „Chcela by som mať skalných fanúšikov, s ktorými sa budem môcť rozprávať o bežných veciach.“

Takže pandémia vlastne pomohla aj v tom, že sa to upokojilo.
Áno. Boli sme v takej komornej partičke, nahrávali v štúdiu a bolo to príjemné. A možno zisťujem aj to, že to nechcem robiť vo veľkom znení, byť veľmi slávna. Ani som to nikdy nechcela. Skôr som chcela mať skalných fanúšikov a rozprávať sa s nimi o bežných veciach. Lenže keď ti príde na koncert dvetisíc ľudí, tak to neukecáš. (smiech) •

Voňavé, zodpovedné a krásne

text_ Táňa Nitková
foto_ archív značiek

Produkty krásy musia byť po každej stránke bez neželaných nedokonalostí. Presne také, aká by mala byť naša pleť – teda zdravé, svieže, žiarivé a pútavé.





I

1_ S francúzskym šarmom

HERBIER je nová certifikovaná organická starostlivosť, s ktorou prichádza francúzska kozmetická značka **PAYOT.** Sú v nej zhmotnené 100-ročné farmaceutické skúsenosti, znásobené náročnými postupmi tvorby receptúr s cieľom ponúkať novodobé kvalitné prípravky s uznávanou účinnosťou, maximálnou toleranciou a klinicky a dermatologicky testované. A navyše – 100 % francúzske – všetky ingrediencie v receptúrach, dizajn, výroba i balenie sú výlučne francúzske. HERBIER je nová línia založená na minimalistickom zložení s certifikátom Cosmos Organic od Ecocert. 5 produktov má kvalitné know-how z lekárenského dedičstva Payot a ponúka starostlivý výber éterických olejov a čistých rastlinných výťažkov z levandule, tymianu, slamienky, rozmarínu a olív. Vegánske receptúry sú čisté bez GMO. Textúry sú jedinečné, holistické, zamatové, s aromatickými tónmi pre pocit pohody. Prípravky tvoria ucelený koncept dennej starostlivosti o pleť aj telo – Pleťový a očný odličovací olej, Olej na tvár s esenciálnym olejom slamienky, Univerzálny krém na tvár s esenciálnym levanduľovým olejom, Tuhý masážny a vyživujúci olej na tvár a telo s esenciálnym olejom rozmarínu a Revitalizačný telový olej s tymianovým éterickým olejom - jedinečný zdravý & jednoduchý rituál.

2_ Ako z porcelánu

Miracle Anti-Dark Spot Hyaluron Face Fluid & Miracle Anti-Dark Spot Hyaluron Hand Cream je vysokoúčinné duo prípravkov proti pigmentácii a vráskam od značky **JUVENA.** Nová inovačná dvojica ošetrujúcich prípravkov na pleť tváre a na pokožku rúk prináša vyhladenie a mladistvú sviežosť pre všetky ženy, ktoré bojujú s tmavými škvrnami a pigmentáciami bez ohľadu na vek. Na ich vývoj vplýva svetlo a slnečné žiarenie. Intenzívne zloženia s obsahom kyseliny hyalurónovej dopĺňa



dvojica zložiek s bieliacim efektom a komplexom prírodných výťažkov zo skorocelu, ktorý zmierňuje nežiaducu pigmentáciu a bráni opätovnej tvorbe tmavých škvŕn. Srdcom produktov je aj patentovaná technológia SkinNova SC Technology. K zmierneniu nejednotného tónu prispieva tiež podpora prirodzeného jasu, ktorú v prípravkoch zabezpečujú jemne jagavé pigmenty. Olejové zložky dodávajú pleti výživu, podporujú jej zamatovo-vláčny povrch a poskytujú jej pocit komfortu. Linky a vrásky sa tiež viditeľne zmierňujú – pleť pôsobí bezchybným dojmom, pokrýva ju alabastrový tón a jemný jas. A je neuveriteľne vláčna.



3

3_ Riasy ako z rozprávky

Ošetrenie, tvar & štýl – revolučná maskara **BLACK NANO MASCARA** od špecialistu na vývoj pokrokových produktov z Kolína, **M2 BEAUTÉ,** ponúka perfektnú kombináciu podpory rastu rias, štýlového skrášlenia a výživných účinkov. Formula podporuje prirodzený rast rias, zatiaľ čo ich skrášľuje hustotou a objemom. Elastické zloženie farby predchádza ich predčasnému lámaniu. Výsledkom sú plnšie, hustejšie a dlhšie riasy. Vďaka špeciálnej kefke na báze inovačnej nanotechnológie sú riasy po aplikácii zahalené do výrazne čiernej farby, majú optimálny tvar a sú krásne predĺžené. Ošetrujúce zloženie farby s kombináciou peptidov, kolagénu, kyseliny hyalurónovej a provitamínu B5 poskytuje intenzívnu hydratáciu. Extrakt z plodov acai posilňuje odolnosť rias a vytvára na ich povrchu prirodzenú ochrannú vrstvu. V súlade s filozofiou M2 BEAUTÉ obsahuje BLACK NANO MASCARA len preukázateľne bezpečné a efektívne látky. Je dermatologicky testovaná. Jej zloženie neobsahuje hormóny, silikóny, parabény, ani syntetické farbivá..

4_ Čistá krása

Talianska značka **Teaology** prináša nový koncept krásy pre pery **TEA BALMS.** Pýši sa čistým zložením s čajovými výťažkami, jemnou textúrou, elegantným a pritom ekologickým balením a s vegánskymi farbami, ktoré pristanú každej žene. Dva roky práce na textúre balzamov znamenajú, že zanechávajú pery vláčne aj po 10 hodinách nosenia rúška. **Protective Lip Treatment** má v srdci koncentrát prášku z čaju Matcha, antioxidačný extrakt z čajových lístkov, olivový, slnečnicový a sezamový olej, a tiež extrakt z pupočníka ázijského s regeneračným účinkom. Vláčna textúra balzamu pôsobí upokojujúco na popraskané, dehydrované a podráždené pery. Zelená farba balzamu pochádza z prírodného Matcha prášku, avšak pri aplikácii pokrýva pery prirodzeným transparentným efektom. **Tinted Lip Treatment** tónuje pery v 5 odtieňoch. Zloženie bohaté na aktívne látky poskytuje perám výživu, regeneráciu a ošetrenie. Farba umožňuje vrstviteľné krytie, vďaka čomu si môžete vytvoriť na perách rôzne efekty – prirodzené aj intenzívne žiarivé.


4

Camino de Santiago

PÚŤ PO MUŠLIACH ZA JAKUBOM Z MLIEČNEJ DRÁHY



text_ Zuzana Odleváková
foto_ archív autorky

:: CESTOVANIE NA VLASTNÚ PÄSŤ ::

Výkriky radosti i úľavy, slzy šťastia i vyčerpania, spev, tanec, smiech, bezvládne ležanie na dlažbe a možno i sklamanie, že to celé už končí… Sedíme opreté o múry jednej z najslávnejších európskych katedrál a sledujeme tento nekončiaci príval emócií. S každým pútnikom, ktorý dorazí do tohoto presláveného cieľa, to nejakým spôsobom pohne. A nie je to len posvätnosťou miesta, ale hlavne cestou, ktorá pri jeho bránach oficiálne končí.

Vitajte v Santiagu de Compostela!




Bom
Caminho
VILA PRAIA
DE ÂNCORA

JAKUB – SYMBOL MUŠLE HREBENATKY A MLIEČNA DRÁHA

Jakub bol jedným z dvanástich apoštolov, ktorý šíril Ježišovo učenie na území Španielska a Portugalska. Po návrate do Jeruzalemu bol zajatý a sťatý ako mučeník. Keď Jeruzalem začali napadať Saracéni, boli jeho ostatky prevezené do bezpečia. Legenda vraví, že keď vykladali v portugalskom prístave rakvu z lode, stúpal z nej taký jas, že sa kôň rytiera, ktorý stál neďaleko, splašil a skočil i s jazdcom do mora. Rytier sa ako zázrakom neutopil a keď mu okolostojaci pomáhali dostať sa z vody na breh, všimli si, že celé jeho telo bolo pokryté mušľami hrebenatkami. Tak sa symbolom ochrany svätého Jakuba stala práve táto mušľa. Dnes jej znak sprevádza ako ukazovateľ smeru pútnikov zo všetkých svetových strán do mesta Santiago de Compostela.

Campus Stellae je latinský názov pre Mliečnu dráhu. Jeho skomolením vznikla Compostela. Názov mesta Santiago de Compostela je teda možné preložiť ako Svätý Jakub z Mliečnej dráhy.

BUEN CAMINO!

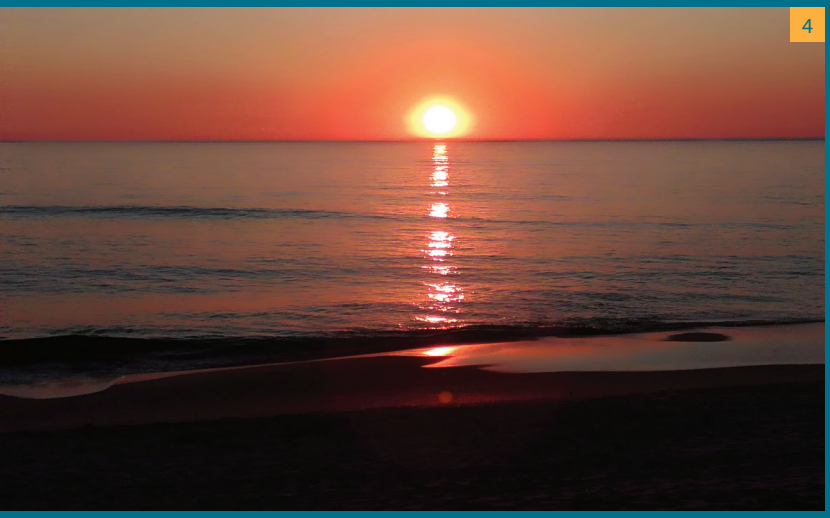
Vraví sa, že svätojakubská púť začína pri prahu vlastného domu. Takže vydať sa na ňu môžete naozaj odkiaľkoľvek.

2



Značky žltej mušle na modrom pozadí však na Slovensku a v Čechách nájdete veľmi zriedka. Najznámejšie sú trasy, ktoré začínajú vo Francúzsku, Portugalsku a v samotnom Španielsku a kopírujú historické pútnické cesty. Aby ste boli oficiálne „pasovaný" za pútnika do Santiaga a získali na konci svojej púte dekrét, musíte prejsť pešo aspoň posledných 100 km. Ako dôkaz slúži pas pútnika – Credencial del Peregrino, kde zbierate pečiatky z rôznych miest


3


4

na trase. Môžu to byť kostoly, ubytovne ale aj reštaurácie, kde sa zastavíte na pútnické menu. Tento pas zakúpite za 2 EUR na oficiálnych štartovacích miestach v rôznych krajinách. Počas púte prechádzate starobylými kamennými dedinkami, vinicami, kukuričnými poľami, eukalyptovými lesmi, pulzujúcimi mestami, či obchádzate priemyslové zóny. Šliapete po hline, kameňoch, piesku, drevených lávkach i po asfalte. Ľudia vás bezpečne identifikujú ako pútnikov už vďaka batohu, a to na ňom ani nemusíte mať tak dobre známy amulet – bielu mušľu s namaľovaným červeným krížom.

Prvé priania šťastnej cesty „Buen camino!" od úplne cudzích ľudí ma dojímali. S úsmevom sme každý pozdrav opätovali a mali pocit, že sme na posvätnej ceste v cudzej krajine vítaní, že nám je priané a že sme za to odhodlanie a výkon tak trochu i obdivovaní.

:: SVÄTOJAKUBSKÁ PÚŤ V KOCKE ::

Prvá datovaná z roku_ 951
Začiatok_ kdekoľvek na svete
Koniec_ katedrále svätého Jakuba v španielskom meste Santiago de Compostela
Značenie_ mušľa hrebenatka, väčšinou žltá v modrom poli
Počet pútnikov v roku 2019_ 347 578 (z toho 51 % žien)
Počet pútnikov v r 2019 zo SR_ 1 127

Stretávali sme miestnych, ktorí nás zasypali radami a historkami z ich vlastnej púte, občas nám niekto len tak, z dobrej vôle, nadelil na cestu sušienky či ovocie, alebo nám ukázal cestu k ubytovaniu, keď sme zišli z trasy. Stretli sme však i menej ochotných ľudí, obzvlášť, keď sme nevedeli ani slovo španielsky. O Galícijčanoch sa tvrdí, že sú chladní ako miestne počasie. A od Atlantiku niekedy fúkal i v júli pekne studený vietor! Ale v drvivej väčšine nám vždy niekto nezištne podal pomocnú ruku, alebo venoval úsmev.

PRAVÝ PÚTNIK RÁNO NEVIE, KDE VEČER ZLOŽÍ HLAVU

Prespať na ceste do Santiaga je samozrejme možné i v dopredu rezervovaných hoteloch či penziónoch, ale skúste to aj inak (trochu adrenalínovo) a spoľahnite sa ako správny pútnik na „božiu pomoc". Ubytovne, kde pútnici spia v zdieľaných nocľahárňach sa nazývajú albergue. Vo väčšine prípadov nebolo možné si v nich miesto dopredu rezervovať a platilo, kto skôr príde, ten skôr berie. Pandémia však zmenila podmienky. Mnoho albergue zostalo zatvorených a tie otvorené mali stanovené limity na počet ubytovaných. Takže sa stalo, že v ubytovni pre 40 ľudí nás prespalo iba 12. A prihodilo sa nám i to, že vo všetkých boli kapacity naplnené a museli sme obvolať 5 ďalších hostelov v meste, kým sme vôbec nejaké finančne prijateľné ubytovanie zohnali. Na ceste je však možné prespať i v bežných kempoch, kde majú pútnici zvýhodnené ceny nielen za ubytovanie, ale i na menu v reštaurácii. Ceny za osobu na jednu noc sa pohybujú od 5 EUR v tzv. „štátnych" albergue, cez 15 EUR v súkromných až po 100 EUR a viac za izbu v penzióne či v hoteli. Kvôli protiepidemickým opatreniam, sme v niektorých ubytovniach museli ukázať negatívny antigénny test, ktorý sme si sami spravili na recepcii, ale vo väčšine zariadení od nás nikto nič nepožadoval (info z júla 2021).

SVÄTÝ ROK

Každoročne sa na svätojakubskú púť do španielskeho Santiaga de Compostela vydávajú statisíce pútnikov z celého sveta. Rok 2021 je ale výnimočný. Rok, kedy padne sviatok Svätého Jakuba oslavovaný 25. 7. na nedeľu, je rokom svätým. Posledný svätý rok bol 2010 a ďalší bude až v roku 2027. Jedine v jubilejný rok sa otvára Svätá brána katedrály vedúca k hrobu apoštola Jakuba. Jeho ostatky sú uložené v striebornej rakve v podzemí, v malej jaskyni pod hlavným oltárom. Na nenápadné mosadzné dvere na bočnej strane katedrály zaklope tesne pred začiatkom Svätého roku arcibiskup Santiaga kladivkom

5



6



7



8



:: RADY NA CESTU ::



ČO SO SEBOU?

DOBRÁ OBUV

Keď nepôjdete zrovna cez Pyreneje, vysokú obuv nebudete potrebovať. Nízke turistické nepremokavé topánky na striedačku so sandálmi boli na portugalskú pobrežnú cestu ideálne.

NÁPLASTE

Budete jeden z mála šťastných, ak žiadne puchiere na najmenej stokilometrovom pochode nebudete mať.

ŠTUPLE DO UŠÍ

V hromadných nocľaháreň ach sa vždy nájde niekto, kto chrápe, alebo chodí v noci na záchod.

ČELOVKA

Keď sa na ten záchod vydáte vy, tak nezobudíte centrálnym svetlom celú nocľaháreň. Poprípade v noci pod širákom nájdete v batohu vďaka čelovke sprej proti komárom

SPACÁK

V niektorých ubytovniach neposkytujú ani deky.

PLÁŠTENKA ALEBO NEPREMOKAVÉ OBLEČENIE

Počítajte, že vám môže niekoľko dní pršať aj cez letné mesiace.

SLNEČNÉ OKULIARE A OPAĽOVACÍ KRÉM S VYSOKÝM FAKTOROM

– keď fúka studený vietor od Atlantiku ani necítite, že sa vám pečie nos.



ČO NECHAŤ DOMA?

Neberte zbytočné zásoby ani jedla, ani výbavy na stanovanie.
Na púti sú každý deň možnosti nakúpiť jedlo, pitie prípadne drogériu.
Výbavu na varenie (ak si naozaj sami nechcete variť) nechajte doma.



KEDY ÍSŤ?

Kedykoľvek. Ubytovanie nájdete vždy. Najviac pútnikov je na ceste v letných mesiacoch, kedy je i najlepšie počasie. Počítajte ale aj s úmornými obednými teplotami.



APKA MIESTO MAPY

Mobilná aplikácia Camino Ninja – je zdarma, ukazuje nielen trasu, ale i možnosti ubytovania a kontakty. Samozrejme trafíte i bez nej, stačí vám sledovať značky a občas sa opýtať miestnych.

9



10



a symbolicky ich otvorí pre všetkých pútnikov. Hriechy toho, kto prejde Svätou bránou, budú očistené. Než zostúpite po malých kamenných schodíkoch k hrobu apoštola Jakuba, môžete si zapáliť sviečku s prianím či modlitbou. Slávnostnú atmosféru je cítiť a vidieť po celom meste. V podchode sa ozývajú galícijské gajdy, pri bočnom vchode už beží koncert mladých huslistov, v kostoloch ladia organy, dobrovoľníci vytvárajú z čerstvých kvetov obrovské farebné obrazce, na námestí pred hlavnou bránou katedrály sa stavia lešenie na večerné vystúpenie…

Nikde sa nevieme dopátrať detailných informácií o programe, a tak sa s ostatnými pútnikmi všetkých možných národností nechávame prekvapiť (ako už toľkokrát na ceste), čo nám Santiago pripraví. Po pohári miestneho piva a vína v krčmičke za rohom sa s blížiacou polnocou vydáme ku katedrále. Monumentálna stavba je osvietená mäkkým svetlom a na námestí v pokojnej atmosfére postávajú hlúčiky ľudí. O pár minút nebo presvetlí farebný ohňostroj, za ktorý by sa nemusela hanbiť žiadna silvestrovská show.

Len čo dostrieľa štvrťhodinový ohňostroj, na pódiu sa spustí hudba a mladá speváčka roztancuje pútnikov na námestí do takej nálady, že i keď vystúpenie skončí, zábava pokračuje. Noc sa prelomila do ďalšieho dňa. Je nedeľa, 25. 7. 2021 a od skorého rána stojí pred katedrálou niekoľkokilometrový had ľudí čakajúcich na prvú verejnú omšu. Po nej nasleduje omša pre španielsku kráľovskú rodinu a pozvaných hostí a poobede sú ďalšie omše pre pútnikov. Keď niekto prejde stovky kilometrov a šliape niekoľko týždňov, aby sa do katedrály dostal na svätú omšu, pár hodín čakania je už pre neho súčasť púte. A pre tých ostatných, ktorí čakanie vzdali, je väčším požehnaním cesta samotná. Veď život sa deje pred bránami, nie pri hrobe mŕtveho apoštola.

PRVÝKRÁT V DEJINÁCH SA SVÄTÝ ROK PREDLŽUJE. VYRAZTE!

Chcela som počas svojej púte byť čo najbližšie a najdlhšie pri oceáne, dýchať slaný vzduch, cítiť piesok na bosých nohách a vykúpať unavené spotené telo v chladných vlnách. A tak som zvolila portugalskú pobrežnú cestu.

Z Porta do Santiaga je to 280 km a celá trasa sa dá zvládnuť za 11 dní. Napísala som správu kamarátke, či sa pridá a ona mi obratom odpísala nadšené „Ideme." Vlastne ani nie je tak dôležité „kam" a „ako", ale hlavne „s kým". Ale aj keď sa rozhodnete ísť bez parťáka, tak zistíte, že na tejto púti nie ste nikdy úplne sami. Dôjsť k hrobu apoštola Jakuba vo Svätý rok zabránila mnohým pútnikom pandémia. Preto sa pápež František rozhodol ponechať dvere Svätej brány otvorené aj nasledujúci rok 2022. Vydáte sa k nej aj vy?

11



PREČO SA VYDAŤ NA PÚŤ?

Knihu od Paula Coelha Pútnik z Compostely som čítala už pred mnohými mnohými rokmi. Žiaden praktický sprievodca, ale mystická beletria. Snívala som, ako putujem neznámou krajinou, stretávam cudzích ľudí a nechávam sa viesť znameniami. Na cestu ma volalo práve to sebapoznanie prostredníctvom prekážok a symbolov, ktoré denne stretávame v bežnom živote, ale v slepej rutine ich minieme. Púť však ostala na „potom". Bola práve jar 2021, keď som čítala inú knihu od Coelha, v ktorej sa spomínalo, že Svätý rok je ten, keď padne 25. 7. na nedeľu. Nalistovala som kalendár... To je predsa tento rok! Okamžite bolo rozhodnuté! Nastal čas rozchodiť rutinu, otupenie, zákazy a príkazy. Nastal čas rozchodiť zvláštnu bolesť z nežitia.

Chcela som čas pre seba, kedy zbystrím všetky zmysly a budem sa môcť ponoriť do svojho sveta plného mystiky. Tešila som sa, čo objavím v samote, v tichu, v bolestivej chôdzi, v horúcom dni a chladnej noci na ceste, ktorou prešli už milióny pútnikov s podobným zámerom. Bola som zvedavá, aké znamenia uvidím v kostoloch, na lesnej ceste, v očiach ľudí, či na kamennej dlažbe starobylých miest. Nie som kresťanka a dôvod mojej púte nebol náboženský. Necítila som potrebu očistiť prechodom cez Svätú bránu svoje hriechy, pretože som prišla na to,


12

že ma vlastne bavia. I tak som s pokorou a zopnutými rukami vstúpila do mnohých kostolov, kaplniek, katedrál a chrámov. Symboly, to bolo pre mňa to, prečo som sa vydala na púť. Sú univerzálne. Ich jazyk k nám stále hovorí. A ja som chcela počuť, vidieť, cítiť a pochopiť.

KONIEC SVETA

Pred púťou sa mi sníval sen, v ktorom zneli slová: „Choď na miesta, ktoré krvácajú." A ja som šla a v tých kostoloch som videla na stenách Ježišovo krvácajúce srdce, srdce Márie prepichnuté siedmimi mečmi, krv z tiel Maurov, ktoré bodal Jakub na bielom koni. Ale až keď som nechala všetky tie božie svätostánky plné bolesti za sebou, uvidela som to pravé miesto zo sna... Púť bola na konci, opúšťali sme Santiago a smerovali do pobrežného mestečka Fisterra, kde je rovnomenný mys Cabo de Fisterra, čo v preklade z latinčiny znamená Koniec sveta. Kde inde by mala končiť pravá púť, než na konci sveta? Hľadali sme miesto na spanie a došli až na Costa da Morte – Pobrežie mŕtvych. Na konci sveta, na pobreží mŕtvych som uvidela to najväčšie divadlo. Niet romantickejšieho konca, než keď sa Slnko norí do Oceánu. Každodenná smrť, po ktorej sa narodí nebo plné hviezd. Zaspávajúc pod Mliečnou dráhou som už vedela, že moje srdce by krvácalo, keby nemohlo na ďalšiu púť, nech už kamkoľvek.

1_ Bom Caminho – portugalská časť púte.
2_ Oficiálny prvý krok na Camino spred katedrály Sè v nádhernom meste Porto, kde po večeroch hrajú pri reštauráciách muzikanti, kým vy popíjate k pečenej rybe víno, ako inak, portské.
3_ Ranná hmla, cez ktorú sa črtali nejasné obrysy tajomných skál na pobreží, aby sa neskôr ukázali romantické zátoky s veternými mlynmi.
4_ Západ slnka do oceánu, spanie pod nebom plným hviezd a prechádzka po pláži za úsvitu. Toto vôbec nebolo v pláne, ale večer sme zistili, že ubytovanie v meste je plné a nám už neostali sily dôjsť do ďalšieho mesta. Nakoniec bola táto noc pod Mliečnou dráhou najkrajšia, čo sme na púti zažili.
5_ Vôňa eukalyptového a píniového lesa a mäkké našľapovanie na chodníku plnom popadaných listov a ihličia.
6_ Cesta, ktorá sa vlní tichými vinicami či popri meandroch riečky.
7_ Úzke kamenné uličky starobylých dediniek a milosrdný tieň kostolíkov cez horúce poludnie.
8_ Množstvo prianí, snov, príbehov, ktoré zdieľate s ostatnými pútnikmi... Pridali sme naše.
9_ Cesta, ktorá vás zavedie do predmestí zdobenými grafitmi i na kolonády prímorských letovísk s hrajúcou hudbou.
10_ Upravené historické centrá portugalských miest.
11_ Nočné oslavy sviatku Svätého Jakuba v noci z 24. na 25. 7.
12_ Živými kvetami vysypaný znak pútnikov – svätojakubská mušľa – mušľa s červeným krížom.

Prečo manželky tolerujú milenky a prečo milenky akceptujú neférový vzťah?

AKO PREŽIŤ V PARTNERSKOM TROJUHOLNÍKU?

text_ Freya foto_ ingimage

Muži nie sú monogamní. Od prírody. Sú predurčení k plodeniu. Niekde hlboko v ich programe je ukotvená mužská rola v existencii ľudstva s túžbou zanechať po sebe čo najviac potomkov. A tak ju intuitívne nasledujú. Okrem toho sú muži prirodzenými lovcami. Lovenie a ovládnutie koristi ich napĺňa pocitom sily, zadosťučinenia a víťazstva. Milenka je trofejou muža, statusovým symbolom, dôkazom mužnosti a výrazom jeho slobody a nezávislosti. Milenecký vzťah prináša mužovi nielen potrebnú dávku vzrušenia, adrenalínu a uspokojenia, ale aj novú životnú energiu, vitalitu a inšpiráciu. Každý muž je prirodzene viac neverný ako ktorákoľvek žena. Častejšiu mužskú neveru potvrdzujú aj štatistiky – neverných mužov je o 20 percent viac ako žien. Čo však s týmto faktom môžeme urobiť, ak sme ocitli v roli podvádzanej manželky, či tajnej milenky? Dokážeme v partnerskom vzťahu brať mužskú neveru ako niečo prirodzené a nie ohrozujúce? Dokážeme sa v mileneckom vzťahu uspokojiť s obmedzenou verziou lásky? Či stojíme na jednej alebo na druhej strane partnerského trojuholníka, spoločným menovateľom týchto vzťahov je život v nerovnováhe...

Nedobrovoľne milenkou?

Viac ako polovica žien za svoj život zažije milenecký vzťah. Máloktorá žena si rolu milenky vyberie dobrovoľne. Vzájomná príťažlivosť býva na počiatku vzťahu silnejšia ako rozum. Cez filter lásky však ešte netuší v akom nevýhodnom postavení sa práve ocitla a navyše má tie najideálnejšie predstavy o tom, ako sa bude nový vzťah vyvíjať. **Pravdepodobne nechce zostať len milenkou. V ženskej podstate je schopnosť vytvárať dokonalé väzby, harmonické vzťahy, vychovávať deti a vytvárať zázemie pre rodinu.** To je cieľ, ku ktorému aj milenka smeruje. Väčšina žien naozaj túži po jednom partnerovi a jednom vzťahu. Tu je však už prvý a základný problém. S mužom, ktorý je zadaný, sa posun vo vzťahu dosahuje len ťažko a napĺňanie ambícií milenky sa môže zmeniť na dlhotrvajúci boj.

Na začiatku je dohoda

Intuitívna dohoda medzi partnermi existuje na začiatku každého vzťahu, aj keď nemusí byť vyjadrená slovami. Všetky jej podmienky akceptuje žena už v momente, keď prvý raz vstúpi do nového vzťahu. Vie predsa, aká je situácia. Vie, že partner je zadaný a jeho život má jasné mantinely. Riziká pozná. Kocky sú hodené a podmienky nepísanej partnerskej dohody žene – milenke vymedzujú iba nejaký čas, nejaký priestor a len čiastočné napĺňanie jej potrieb. **Muž si v mileneckom vzťahu zvyčajne drží svoje pozície občasného partnera a stráži si hranice – čokoľvek iné by bolo pre neho ohrozujúce. Má predsa rodinu, zodpovednosť, teplý krb, zázemie, deti... ale aj spoločných známych, investície,**



majetky. A nezadaná žena? Tá sa snaží hranice vzťahu čo najviac posúvať a bojuje o čoraz väčší priestor. Napriek tomu, že má na svojej strane príťažlivosť, lásku, vášeň, silu sexuality a tie najkrajšie predstavy o budúcej podobe vzťahu, darí sa jej zväčšovať ihrisko len po kúskoch, alebo vôbec. Nepáči sa jej to? Prirodzene. Problém je v tom, že chce meniť dohodu, s ktorou na začiatku súhlasila. A tomu muž nerozumie. Ak má začať vzťah fungovať na iných princípoch a novým spôsobom, potrebuje novú dohodu.

> Milovať bez podmienok, na ničom nelipnúť a nechcieť stále viac v tom je sila prijatia a oslobodenia sa.

Rozchody, vzplanutia a opätovné stretnutia

Veľké vášne sprevádzajú každý milenecký vzťah. V žiadnom vzťahu nebudete mať toľko adrenalínu ako vo vzťahu s milencom. Vzácne chvíle tajných stretnutí, pocit zakázaného ovocia, deficit, napätie a vzájomná túžba burcujú emócie do takých výšok, že vzrušenie vyústi do extatického sexu a vášne, ktorú ste dovtedy pravdepodobne nikdy nezažili a s akýmkoľvek iným stabilným partnerom už možno ani nezažijete. Toto je pasca mileneckých vzťahov. V kondenzovanom čase a s vybičovanými emóciami prichádzajú tie najkrajšie a najsilnejšie zážitky. Aj keď sú skutočné, nie je to celkom pravdivá realita. Aj obojstranný ošiaľ by časom zoslabol a vybledol, ak by

milenci žili v rutinnom a každodennom partnerskom vzťahu. **Milenecký sex funguje ako droga. Tá najsilnejšia dávka fyzického a citového naplnenia opakovane podávaná v malých množstvách a veľkých časových odstupoch... Preto sa milenecké vzťahy ťažko opúšťajú a majú tendenciu dlho pretrvať. Emočné a sexuálne nasýtenie, ktoré prinášajú, je neopakovateľné.** Napriek tomu bývajú tieto vzťahy veľmi turbulentné. Nielen pre hĺbku citov a nebezpečnú mieru vzplanutia, ktoré ovláda oboch partnerov, ale aj pre nerovnováhu – pocity obmedzenia, prispôsobovania sa a nedostatku, ktoré sprevádzajú milenecký vzťah a časom začnú niektorému z partnerov prekážať. **Čokoľvek, čo na tomto svete funguje v nerovnováhe, nemá schopnosť pretrvať. Ak chce jeden z partnerov viac (prítomnosti, priestoru, času, pozornosti, lásky, sexu...) a nedostáva sa mu to, zákon rovnováhy ho automaticky prehodí na opačnú stranu. V snahe ochrániť sa pred frustráciou, zranením či sklamaním, volí radšej cestu oslobodenia sa zo vzťahu. Rozchody a opätovné stretnutia preto často bývajú cyklickou súčasťou mileneckého vzťahu.** V dlhej reťazi jeho vývoja však napokon vytvárajú ešte silnejšie puto medzi partnermi a intenzívnejšie emočné prežívanie. Každý návrat je akoby znovuzrodením a ďalšou explóziou vzájomnej lásky. Rozchody a návraty sú však užitočné na to, aby partneri získali odstup a posunuli sa o krok ďalej. Tiež sú predpokladom na vytvorenie novej dohody, prinajmenšom o trochu rovnocennejšej, ako bola tá pôvodná.

Prijatie ako cesta

Celý tento proces vzájomných bojov, odpútavania sa a opätovného zbližovania môže trvať naozaj dlho. Niekedy aj roky. Vzťah medzitým prechádza rôznymi výškami a pádmi a partneri životnými skúškami a konfrontáciou s realitou. Aj keď sladké návraty majú svoje čaro, je otázne, ako dlho to spolu milenci v tomto kolotoči vydržia. Muž si po čase začne klásť otázku, či má takýto vzťah zmysel, ak nedokáže uspokojiť požiadavky milenky a nastoliť pokoj bez toho, aby príliš riskoval hodnoty svojho domáceho vzťahu, na ktorých mu záleží. Žena – milenka zas môže mať pocit, že takýto vzťah nikam nevedie, že stráca čas a môže (áno môže!), si nájsť nového partnera, ktorý je slobodný a žiť v rovnovážnejšom vzťahu s lepšou perspektívou. Z racionálneho pohľadu rozumieme obidvom stranám. Koniec a definitívne odpútanie sa môže byť v nejakom momente dobrým riešením pre oboch. Ak sa však muž a žena ocitnú v mileneckom vzťahu a pritiahnu jeden druhého, pravdepodobne to má svoj dôvod. Nič sa nedeje bez príčiny. Možno si majú prejsť kus spoločnej cesty, niečo si odovzdať, naučiť sa, prežiť dovtedy nepoznané... Ak je ich láska autentická, tak ju nedokážu v sebe potlačiť žiadnym racionálnym rozhodnutím. Láska, neha, vášeň, súlad tiel a duší nie sú každodenné hodnoty. Sú výnimočné a vzácne. Keď milujeme, žijeme a nachádzame zmysel svojho bytia. **Skutočná láska sa nepýta na to, či má vhodné podmienky, tiež nemá ego, nežiarli, netrpí, iba je – existuje bez ohľadu na to, či ju chceme, alebo nie, bez ohľadu na to, či je rozumná alebo neperspektívna. A pretrváva navzdory všetkému, alebo – ešte lepšie – v súlade so všetkým. Milovať bez podmienok, na ničom nelipnúť, nebojovať a nechcieť stále viac – v tom je sila prijatia. Schopnosť prijať veci také, aké sú, a pritom si uchovať tú najvyššiu mieru vzájomnej lásky, je súčasne aj tou najlepšou cestou ako sa dá dlhodobo harmonicky fungovať v mileneckom vzťahu.** Prijatie je veľmi oslobodzujúce, umožňuje zotrvať v prítomnosti a užívať si šťastie každý deň mileneckého vzťahu. Určite nie je jednoduché oprostiť sa od vlastných predstáv, hodnotenia, posudzovania, projekcií do budúcnosti, spoločenských noriem, alebo vnútorných túžob, ktoré vždy budú chcieť viac. To je už duchovná cesta. Milenecký vzťah je preto v mnohých aspektoch dobrou školou života, z ktorej na konci dňa môžu vyjsť zrelšie a rozvinutejšie osobnosti.

Láska, neha, vášeň, súlad tiel a duší nie sú každodenné hodnoty. Sú výnimočné a vzácne. Keď milujeme, žijeme a nachádzame zmysel svojho bytia.

Čo prežíva stabilná partnerka?

Kým milenke patria tie najdôležitejšie hodnoty vnútorného sveta muža, manželke patria hodnoty vonkajšieho sveta a ich spoločného života. Každá z nich dostáva celkom inú kvalitu vzťahu. Je veľmi pravdepodobné, že



stabilná partnerka o milenke vie. Či už rozpozná zmeny na správaní muža, zafunguje jej intuícia, alebo milenecký vzťah náhodne odhalí, vie o tom. Často to však v tichosti toleruje. Aj ona stojí pred otázkou voľby. Rozhodne pred náročnejšou ako milenka. Manželke sa nedostáva toľko citov a pozornosti ako milenke, jej frustrácia je ďaleko väčšia, často až na hranici bezmocnosti. Väčšina manželiek však nebojuje, nevyhrotí situáciu do rozchodu či rozvodu – často aj kvôli ekonomickej závislosti. Pokiaľ sa nechce ocitnúť v existenčnom tlaku a túži ochrániť svoju rodinu či deti, zostáva jej iba čakať na to, ako sa situácia vyvinie. Obmedzí svoje potreby iba na potreby rodiny a detí, ktoré zostávajú napĺňané, pretože sú rovnako aj v záujme muža. **Na rozdiel od milenky ňou nelomcujú vášne a je schopná konať oveľa racionálnejšie a trpezlivo čakať. Aké vážne zranenia zanechá toto obdobie na jej láske k mužovi, to sa vyjaví až omnoho**

> V kondenzovanom čase a s vybičovanými emóciami prichádzajú tie najkrajšie a najsilnejšie zážitky. Aj keď sú skutočné, nie je to celkom pravdivá realita. To je pasca mileneckých vzťahov.

neskôr. Podvádzané partnerky majú často narušený vzťah k sebe. Pocity poníženia, zrady a odmietnutia sa podpíšu na ich sebaláske a sebahodnote. Od toho je už len malý krok k rôznym deštruktívnym procesom na úrovni tela. A keďže bola na duchovnej úrovni zranená ich ženskosť, fyzický prejav sebadeštrukcie sa najčastejšie odzrkadlí na ženských orgánoch.
Aj taktická hra stabilnej partnerky by preto mala mať svoje hranice. Jej úlohou je v prvom rade postarať sa o seba vo všetkých oblastiach, kde je zanedbávaná. Či je to zdieľanie, rozprávanie alebo sexualita, svoje telo i dušu by mala vyživiť ako najlepšie vie. Aj keď má určite dostatok racionálnych dôvodov na to, aby akceptovala zálety svojho partnera, nemá žiadny dôvod na to, aby sama trpela akýmkoľvek nedostatkom. **O svoje potreby sa musíme postarať vždy len my sami. A ak nedokážeme zmeniť okolnosti nášho života, môžeme len zmeniť postoj.** Nikdy sa však nemôžeme nechať poškodzovať alebo oslabovať.

Šanca na zmenu

Každý v partnerskom trojuholníku sa ocitá na životnej križovatke. A každý za to nesie svoj diel zodpovednosti. **Tak, ako sa denno-denne rozhodujeme o maličkostiach, rozhodujeme sa aj o zásadných krokoch v našom živote. Každou myšlienkou tvoríme svoj osud. Prijať zodpovednosť za životné udalosti, v ktorých sme sa ocitli, je často tá najťažšia úloha akú máme.** Ak to však dokážeme, oslobodíme sa od negatívnych pocitov a celú situáciu môžeme brať ako výzvu a šancu zmeniť svoj život. **Iba komplikovanejšie životné situácie nás donútia urobiť revíziu svojich citov a vzťahov. Práve vtedy dokážeme ísť hlbšie do svojho vnútra a zistiť kto naozaj sme a čo naozaj chceme. Ak si dokážeme úprimne odpovedať na tieto otázky, potom je už jednoduché urobiť ďalší krok k tomu, čo si naozaj zaslúžime.** •

SEX TROCHU INAK

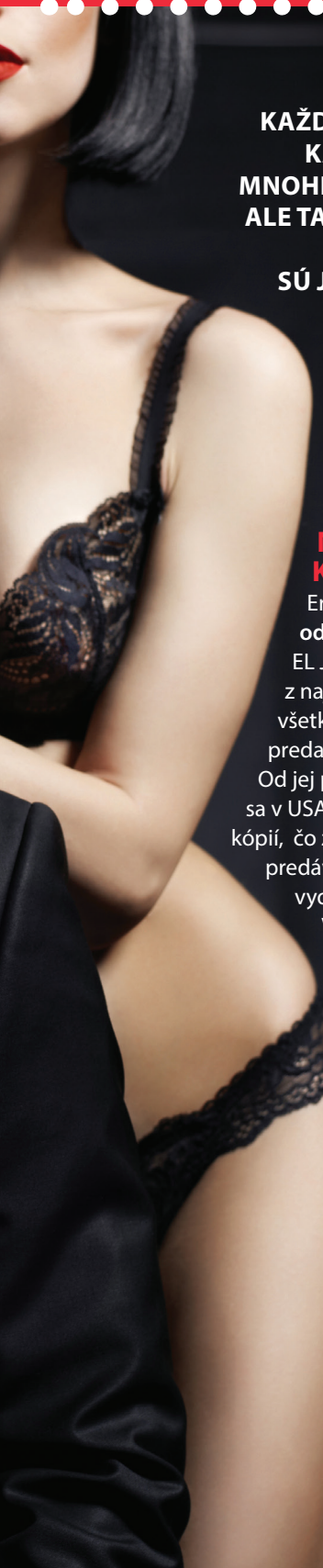
ŠTEKLIVÉ VZRUŠENIE PRI PREKRAČOVANÍ HRANÍC

PO STOPÁCH MARKÍZA DE SADE



text_ Andrej Maťko
foto_ ingimage

STRÁNKY nielen PRE MUŽOV



KAŽDÝ VIE, ČO JE TO SADIZMUS. KAŽDÝ, KTO NIEKEDY SLEDOVAL KATEGÓRIE NA PORNO KANÁLOCH, POZNÁ NÁZOV BDSM. MNOHÉ ŽENY SI PREČÍTALI BESTSELLER PÄŤDESIAT ODTIEŇOV SIVEJ. ALE TAKMER NIKTO Z DNEŠNEJ GENERÁCIE NEČÍTAL KNIHY PRVÉHO TVORCU SEXUÁLNEHO TÝRANIA – MARKÍZA DE SADE. SÚ JEHO SPISY ZVRÁTENÝMI NEZMYSLAMI, ALEBO RADIKÁLNYM ZAVŔŠENÍM OSVIETENSTVA? VYDAJME SA NA PÁTRANIE PO STOPÁCH VIAC AKO 200 ROKOV MŔTVEHO PROVOKATÉRA A "ENFANT TERRIBLE" SVOJEJ DOBY A JEHO PRESAHOV DO DNEŠNEJ DOBY.

KEĎ SEXUÁLNE NÁSILIE PREVALCUJE KNIŽNÝ TRH...

Erotická trilógia **Päťdesiat odtieňov sivej** od spisovateľa EL Jamesa sa stala jednou z najpredávanejších knižných sérií všetkých čias a celosvetovo sa jej predalo vyše 100 miliónov kópií. Od jej prvého vydania v júni 2011 sa v USA predalo viac ako 45 miliónov kópií, čo z nej robí najrýchlejšie sa predávajúcu knižnú sériu v histórii vydavateľstva Random House. V čom spočíva úspech tejto knihy, s nadľahčením nazývanej ako "porno pre mamičky", v ktorom neuveriteľne bohatý, neuveriteľne krásny muž, s neuveriteľne vyberanými spôsobmi dominantne, sadisticky a sexuálne, týra mladú, vzdelanú a slušnú ženu? **Túto otázku si kladieme zvlášť po desaťročiach emancipácie s jej výkvetmi rodovej korektnosti, rovnosti a boja proti sexuálnemu harašmentu, kde sa od muža, dvoriaceho žene, vyžaduje, aby si na každý dotyk, bozk a objatie vypýtal vyslovený súhlas ženy.** No navyše, ak by tento súhlas dostal od ženy podnapitej, tak by nebol platný a prípadný dotyk by bol považovaný aj tak za sexuálne obťažovanie...
Nejasné ostáva, či sa mužská dominancia a hrubé sexuálne praktiky ponižovanej ženy v knihe Päťdesiat odtieňov sivej náhodou nepáčili. Ak nie jej, tak sa minimálne miliónom čitateliek páčilo tento príbeh čítať.

V ČOM TKVIE ÚSPECH KNIHY PÄŤDESIAT ODTIEŇOV SIVEJ?

Dovolím si vysloviť hypotézu:
Úspech knihy, kde sa robí presne to, čo je kategoricky zakazované dnešným mužom a čo sa v niektorých "vyspelejších" západných krajinách už stalo normou a mladí muži radšej ženám už prestali dvoriť a čakajú, že oni budú dobýjaní a zbalení, tkvie v tom, že sa ženám opäť cnie po ozajstnom staromódnom, dominantnom chlapovi, ktorý berie iniciatívu do svojich rúk, prekračuje hranice dovoleného a znovu a znovu dokáže ženu prekvapiť.

INŠPIRUJÚCI OSVIETENEC, ALEBO ZVRHLÝ SADISTA A CYNIK?

Aby sme si ujasnili **prečo nás baví vzrušenie pri prekračovaní hraníc**, tak sa pozrieme do minulosti. Posvietime si na markíza de Sade, ktorý pred 250-timi rokmi napísal podobné bestsellery, a ktorý nielen svojimi knihami a názormi, ale aj svojím správaním polarizoval vtedajší kultúrny svet. A polarizuje ho doteraz. Názory na osobu a prácu markíza de Sade sa líšia. Pre niektorých kritikov je len amorálnym monštrom, ničiteľom morálky a mládeže, ba dokonca zločincom. **Iní v ňom vidia nepochopeného literárneho génia, ktorý zrevolucionizoval erotickú reč, bojovníka za sexuálne oslobodenie žien, filozofa – dovŕšiteľa osvietenstva ešte pred Nietzschem**. Francúzski surrealisti obdivovali literárnu a filozofickú tvorivosť šľachtica na začiatku 20. storočia a dali mu prezývku "Le Divin Marquis" (Božský Markíz). Tak ho pokrstil jeho znovuobjaviteľ, francúzsky básnik a dramatik Guillaume Apollinaire pred viac ako 100 rokmi. V tom čase všetci čítali knihy od de Sade. Študovali ho psychiatri ako Sigmund Freud. Inšpirovali sa ním surrealisti, predovšetkým André Breton, Luis Buñuel a Salvador Dalí. Jeho spisy boli, aj sú nepochybne škandalózne. Bol však autor filozof aj sám sadista? Sám de Sade bol presvedčený o tom, že je veľkým dramatikom. Veril, že jeho 21 hier, v ktorých vždy víťazí cnosť (na rozdiel od jeho románov, v ktorých víťazí neresť), má pred sebou veľkú budúcnosť. Želanie, ktoré zatiaľ zostalo nesplnené.

DEFINÍCIA SADIZMU

Nemecký psychiater Richard von Krafft-Ebing vo svojom pojednaní **Psychopathia sexualis**, prvýkrát použil medicínsky termín sadizmus, nazvaný podľa markíza de Sade, ktorý popisuje **sexuálnu deviáciu, ktorá spočíva v tom, že človek zažíva potešenie alebo uspokojenie, keď ponižuje alebo mučí iných ľudí.**

"Aby sme spoznali cnosť, musíme sa najskôr zoznámiť s neresťou."

PROMISKUITNÉ ÚLETY MARKÍZA DE SADE

Donatien Alphonse François de Sade sa narodil v Paríži v roku 1740. Viac ako tretinu svojho života prežil za múrmi väzenia. Ako dvanásťročný bol vraj taký pekný, že ženy stáli na ulici s otvorenými ústami. Jeho otec nešetril na vzdelaní svojho syna a poslal ho na

„Sex bez bolesti je ako jedlo bez chuti."

exkluzívnu jezuitskú vysokú školu. Ako kandidát na dôstojníka púťal pozornosť ostrými žartmi. Počas Sedemročnej vojny s Pruskom (1756 – 1763) bol niekoľkokrát povýšený a dostal cenu za statočnosť pred nepriateľom. Jeho otec medzitým vyjednal pre svojho syna dobrú partiu na ženbu. Vybranou nevestou bola dvadsaťdvaročná Renée-Pélagie Cordier de Montreuil, dcéra prezidenta parížskeho daňového súdu a jeho odvážnej manželky známej ako La Présidente. Montreuillovci chceli pomocou značného vena vydať svoju dcéru za potomka prestížnej šľachtickej rodiny. Keďže de Sade toto kritérium spĺňal, zdal sa byť ideálnym zaťom.
Bohatstvo, ktoré získal manželstvom, mu umožnilo viesť rozšafný život, ktorý čoskoro presiahol rámec toho, čo boli v tej dobe aristokratickí liberáli ochotní akceptovať. **Ako bolo v tej dobe medzi členmi jeho kasty úplne bežné, mal de Sade vzťahy s herečkami a kurtizánami, aj keď v tom čase bolo takmer nemožné tieto dve profesie od seba odlíšiť. Kurtizány a herečky boli považované za "aristokraciu prostitúcie" a de Sade sa k týmto ženám správal podľa v tej dobe platnej etikety.**

Využíval však aj ženy z obyčajného ľudu, ku ktorým sa vôbec nesprával tak slušne ako k predstaviteľkám aristokracie prostitúcie. V roku jeho svadby s Renée Pélagie došlo v Paríži k prvému z mnohých ďalších škandálov, keď de Sade zrejme okrem sexu vyžadoval aj zvrhlé praktiky od istej Jeanne Testard. Sade bol prvýkrát krátko zatknutý inšpektorom Louisom Maraisom, ktorý sa pre neho na nasledujúcich dvadsaťpäť rokov stal niečím ako Nemesis (grécka bohyňa spravodlivej pomsty). Maraisova policajná správa o incidente je tiež jediným spoľahlivým popisom mladého manžela a aristokrata. Sade bol, napísal inšpektor Marais, **„priemernej výšky, mal modré oči a tmavé blond vlasy, jeho tvár bola oválna a pekná a jeho postava bola štíhla."**

"Sexuálne potešenie je vášeň, ktorej sú všetky ostatné vášne podriadené, ale v ktorej sa všetky zjednocujú."

Sade opakoval orgie v Paríži aj na svojom vidieckom sídle v Lacoste, na ktoré buď pozýval a odmeňoval príslušníkov oboch pohlaví, alebo ich jednoducho prinútil zúčastniť sa kvôli svojmu postaveniu.
V roku 1769 si začal milostný vzťah so svojou švagrinou Anne-Prospère Cordier de Launay de Montreuil, mladšou sestrou svojej manželky. Vyplýva to z vášnivého milostného listu sedemnásťročnej, z 15. decembra 1769, ktorý podpísala svojou krvou.

„Prisahám Markízovi de Sade, môjmu milencovi, že mu navždy budem patriť, nikdy sa nebudem vydávať za nikoho iného, ani sa oddávať druhým a zostanem mu verná, pokiaľ krv, ktorou podpisujem túto prísahu bude prúdiť cez moje žily... Obetujem mu svoj život, svoju lásku a svoje city s rovnakou horlivosťou, s akou som mu obetovala svoje panenstvo. ... Ak by som chtiac-nechtiac porušila čo i len najmenšiu doložku tejto prísahy, dovoľujem mu, aby túto prísahu použil proti mne, kedykoľvek sa mu zachce."

Aké čaro, charizmu alebo magickú moc musel mať markíz de Sade nielen nad ženami, že si s nimi mohol robiť čo chcel? Keď mohol skúšať sexuálne praktiky, pri ktorých sa zastavuje rozum. Nielen všetky polohy, praktiky a kombinácie účastníkov orgií (vrátane zvierat), ale aj spôsobovanie bolesti a fyzického týrania striedaného so vzrušením...
Všetky ďalšie, či už knihy (Opus Pistorum od Henryho Millera) alebo filmy (Mlčanie jahniat, Psycho) už nevedeli prekonať markíza de Sade v radikálnosti a surovosti. Vždy boli len slabým, aj keď ešte stále šokujúcim, odvarom jeho originálu.

ÚTEK A UVÄZNENIE

De Sade bol opäť zatknutý v roku 1768 na základe obvinení istej Rose Kellerovej, že bola ním pod falošnými zámienkami unesená, uväznená a vážne zneužívaná bičovaním. Potom, čo de Sade zaplatil žene odškodné, zdržala sa podania žaloby.
V roku 1772 sa dve prostitútky z Marseille sťažovali, že ich de Sade otrávil vlastnoručne vyrobenými cukríkmi, údajným afrodiziakom (španielske mušky) z Pľuzgiernika lekárskeho, vysoko jedovatého chrobáka, a podriadili sa tak skupinovému sexu a análnemu styku. Markíz de Sade bol preto v neprítomnosti obvinený a odsúdený na smrť.
Procesu a výkonu trestu unikol útekom do Talianska. Keďže tajne zobral so sebou svoju mladú švagrinú Anne-Prospère a tým ju dehonestoval, jej rodina ho nechala padnúť. Jeho svokra, prezidentka, naňho získala kráľovský zatykač, takže bol po návrate do Paríža v roku 1777 zatknutý a bez ďalšieho procesu uväznený v pevnosti Vincennes, ktorá slúžila ako väzenie.
Trest smrti uložený v roku 1772 mu bol však zrušený v roku 1778.

SPISOVATEĽ ZA MREŽAMI

Po pokuse o útek v roku 1784 bol prevezený do parížskej mestskej pevnosti Bastile, kde zostal uväznený ešte päť a pol roka. Intelektuálne boli roky v Bastile pre markíza de Sade rozhodne plodné, pretože si mohol nechať priniesť knihy a čítať ich. Počas svojho uväznenia v Bastile sa nakoniec stal spisovateľom.
Jeho ústrednými dielami z tohto obdobia sú **120 dní Sodomy** (1785), **Aline a Valcour alebo Filozofický román** (1786),

cestopisný román v listovej podobe **Nešťastné osudy cnosti** (1787), filozofický príbeh, ktorý neskôr de Sade prepracoval do románovej formy **Justína alebo nešťastie cnosti**. Vzhľadom na kritický náboženský a vtedy amorálny obsah týchto diel, písal texty tajne, a aby nepútal pozornosť nadmernou spotrebou papiera, písal ich veľmi malým písmom. Knihy prekvapujú striedaním textov plných erotiky s filozofickými časťami v duchu osvietenstva, racionalizmu a slobody. Počas týchto rokov vzniklo aj množstvo divadelných hier. Jeho presvedčenie, že je veľkým dramatikom, sa však nepotvrdilo.

REVOLÚCIA A OPÄTOVNÉ ZATKNUTIE

Dva týždne pred útokom na Bastilu zajatý Markíz de Sade údajne kričal na dav demonštrujúci pred pevnosťou, že v Bastile vraždia väzňov. Po tomto incidente bol premiestnený do blázinca v Charentone. Keďže bol teraz považovaný za šialeného, jeho manželka mohla podať žiadosť o rozvod bez toho, aby sa musela obávať straty cti. V roku 1790, keď boli všetky bývalé kráľovské listy zrušené za režimu direktoriátov, si občan de Sade mohol znovu užívať slobodu. **Teraz bol politicky aktívny a, napriek svojmu šľachtickému pôvodu, sa pridal k radikálnym jakobínom.** V roku 1792 sa škandálom skončila premiéra jeho komédie Nebezpečný muž alebo zvodca. V roku 1793 bol zvolený za sudcu parížskeho revolučného tribunálu a prezidenta revolučného parížskeho správneho obvodu. Kým v jeho románoch je neresť odmeňovaná a cnosť trestaná, Sade v svojej petícii chváli republikánske cnosti a vyzýva na premenu všetkých kresťanských cirkví na „chrámy cnosti a rozumu“. Ako revolučný sudca zachránil svokrovcov pred gilotínou tým, že ich zaradil na takzvaný očistný zoznam. V roku 1794 upadol do politickej bezvýznamnosti, pretože bol vo svojej justičnej funkcii považovaný za príliš umierneného a bol obvinený pod zámienkou, že sa kedysi uchádzal o službu v kráľovskej garde. Zadržiavali ho viac ako rok a znova ho odsúdili na smrť. Zvrhnutie Robespierra 28. júla 1794 ho zachránilo pred výkonom trestu.

POBYT V BLÁZINCI A SMRŤ

Napoleon Bonaparte, prvý konzul Francúzskej republiky od roku 1799, sa zaslúžil o opätovné zatknutie Markíza de Sade v roku 1801. Polícia vykonala 6. marca 1801 domovú prehliadku u jeho vydavateľa a potom u markíza. Niekoľko jeho rukopisov a kníh bolo nájdených a zhabaných. Vydavateľ a de Sade boli zatknutí. Vydavateľovi bola prisľúbená sloboda, ak odhalí úkryt vytlačených kópií knihy Justine a Juliette a bol prepustený. Asi 1 000 kníh bolo zhabaných a spálených. De Sade bol bez súdu oficiálne obvinený z autorstva knihy Justine a Juliette a bol umiestnený do väzenia Sainte-Pélagie. V apríli 1803 ho jeho rodina umiestnila do blázinca v Charentone, ktorý už do svojej smrti v roku 1814 neopustil.

„Aké nádherné sú potešenia predstavivosti! V týchto delikátnych chvíľach je celý svet náš; ani jeden tvor nám neodporuje, devastujeme svet, znovu ho osídľujeme novými predmetmi, ktoré následne obetujeme.“



V POROVNANÍ S KNIHAMI MARKÍZA DE SADE SA PÄŤDESIAT ODTIEŇOV SIVEJ ZDÁ SMIEŠNE

Život Markíza de Sade sa číta ako dobre napísaný román plný neočakávaných zvratov. Prežiť toľko odsúdení na smrť, to sa málokomu pošťastí a následne znova a znova začať žiť a tvoriť. **Jeho diela jednoznačne polarizujú spoločnosť a určite nie sú znesiteľné pre citlivejšie povahy. Ale je v nich jedno: bezuzdná erotická fantázia, od ktorej sa čitatelia aj po vyše ako 200 rokoch nevedia odtrhnúť.** Oproti tomu je dej bestselleru Päťdesiat odtieňov sivej plytký a smiešny. A filmy na porno kanáloch na zaspatie... Nevieme, či bol de Sade sadista. Určite prekračoval všetky hranice. Ale fyzické týranie, utrpenie a vzrušenie sú často blízko pri sebe. A každý má svoje hranice "zaužívaného" a "normálneho". Ale tie sú pohyblivé. Niekedy ich chceme dobrovoľne prekračovať, či porušovať. A to je na každom z nás. **Markíz de Sade však bol odvážnym, otvoreným, slobodným, filozoficky orientovaným duchom.** A mal zmysel pre humor. Pravdaže, čierny humor.

SYMFÓNIA VZRUŠENIA CEZ RECEPTORY KOŽE

Vo všetkých troch vrstvách pokožky sú jemné nervové zakončenia a špecializované receptory, ktoré registrujú **tlak, rozťahovanie, vibrácie, chlad, teplo, svrbenie alebo bolesť** v celom tele a prenášajú ich do mozgu. Presný počet nie je známy – špecializované receptory sa odhadujú na 700 až 800 miliónov a môžu tam byť miliardy voľných nervových zakončení. Ak nám niekto čo i len "skriví vlas", vedome to môžeme vnímať. Ľahko rozlišujeme medzi dažďovou kvapkou, kúskom ľadu, jemným plesnutím, pichnutím a uštipnutím. Dotyk je preto plný malých i veľkých nuáns. Najväčšia schopnosť rozpoznávania je však iba na obzvlášť citlivých oblastiach dlaní, jazyka a pier a na pohlavných orgánoch. Práve preto je stimulovanie rôznych častí pokožky tak vzrušujúce. Pretože, podobne ako pri čuchu, dokáže náš mozog analýzou intenzity stimulácie jednotlivých receptorov vytvoriť symfóniu vzruchov a ich pociťovania od nebadaného pohladenia vánkom výdychu, cez husiu kožu vyvolanú ľahkým pohladením, cez dráždivé škrabanie nechtami až po silnejšie alebo bolestivé pohryznutie.

A práve v tomto spočíva tajomstvo vzrušenia od ledva badaného príjemného vzruchu, až po bolesť. Tabuľky a štatistiky o tom neexistujú. Každý človek má citlivosť nastavenú inak. Každého vzrušuje niečo iné. Preto je to vždy na sexuálnych partneroch, aby ako objavitelia nových svetov a výskumníci zistili procesom pokus-omyl-komunikácia, čo tomu druhému robí dobre, čo je mu príjemné, respektíve čo ho privádza do extázy. Bolesť, spôsobená krátko pred explóziou je určite vnímaná inak, ako pri predohre. A bolesť spôsobená v rámci dohodnutej sexuálnej hry od milovaného je inak pociťovaná, ako od niekoho kto vám chce vedome ublížiť.

Bodkou nad i bude, ak vypnete pri hre ďalšie (možno rušivé) vnemy ako zrak alebo sluch. Otvoríte tým dvere fantázii. Naše predstavy môžu voľne lietať, súčasne s dráždením a stimuláciou rôznych častí tela.

„Len rozšírením rozsahu svojich chutí a fantázie, obetovaním všetkého pre potešenie, môže nešťastný jednotlivec s názvom Človek, vrhnutý napriek sebe do tohto smutného sveta, zhromaždiť niekoľko ružíc spomedzi tŕňov života.“

REDUCE USE CYCLE

AKO SA ZAPOJIŤ DO CELOSVETOVÉHO TRENDU V NAŠEJ KUCHYNI



text_ Anka Kanovská
foto_ ingimage

Dnes máme všetko ako na zlatom podnose. Plné obchody tovaru v ktorékoľvek ročné obdobie. Veľa vecí sme si prestali vážiť, lebo nám nie sú vzácne. Dnešná doba nám ponúka naozaj veľa darov a my by sme ich mali užívať vedome. Naši predkovia jedli bryndzu len v lete, tú májovú. Na čerstvom ovocí si pochutnávali, len keď práve dozrelo, alebo si na zimu nasušili. Citrusové ovocie nepoznali, vitamín C zime dopĺňali z miestnych zdrojov – kyslá kapusta, rakytník, drienky a trnky. Snažili sa zužitkovať všetko, čo mali, lebo toho nebolo veľa. My zasa naopak, veľa vyhadzujeme a myslíme si, že daná potravina je už stará, zvädnutá, alebo nepotrebná. Len aj ona niekde skončí, bez úžitku, hromadia sa veci, potraviny. Preto nielen vo svete, ale aj na Slovensku silnie trend zmeniť svoje správanie. Presvedčte sa, že začiatok vôbec nemusí byť ťažký!

PÓR

Nedávno som v jednom veľkom nákupnom centre bola svedkom toho, ako jeden pán kupoval pór. Chytil ho do rúk a celú vrchnú zelenú časť vykrútil, odtrhol a zahodil do koša. Zvyšok si odvážil a spokojne odchádzal preč. Zhrozene som zostala stáť v nemom úžase. Prečo vyhodil to naj, čo pórik môže mať? Jeho zelená časť obsahuje veľké množstvo chlorofylu, vitamínov, minerálov, stopových prvkov a vlákniny. Chlorofyl navyše pomáha odstraňovať z tela prebytočné toxíny zo živočíšnej stravy. Podporuje krvotvorbu a obnovovanie buniek celého tela. Celkovo pôsobí regeneračne na celý náš organizmus. Okrem toho v centre molekúl chlorofylu sa nachádza horčík, ktorý je potrebný pre dobré vstrebávanie vápnika. Tieto tmavozelené listy sú vystavené slnku, prebieha v nich proces fotosyntézy a preto sú pre nás dôležité. Doslova môžeme povedať, že „skladujú slnko" – vitamín D, ktorý ovplyvňuje aj metabolizmus vápnika v tele.



V čínskej kuchyni aj medicíne sa pór využíva veľmi často. Má teplú povahu, pikantnú a mierne kyslú chuť a prospieva najmä pečeni. Ppomáha pri chorobnom probléme s prehĺtaním. Zastavuje hnačku aj krvácanie, napr. krvácavé hemoroidy. Reguluje tok energie čchi a krvi v celom tele. Zohrieva slezinu a žalúdok, čím výborne napomáha tráveniu. Je vhodné pórik zaradiť do jedálnička hlavne v chladnom zimnom období, aby prehrial celé naše telo až do končekov prstov. Uvarte si z neho krémovú polievku s ryžou – nemusíte pridávať smotanu ani mlieko, dajte na začiatku menej vody tak, aby bol nakrájaný pór len prekrytý, povarte, rozmixujte a pridajte uvarenú ryžu. Alebo ho pridajte do dusenej zeleniny, do polievky z koreňovej zeleniny , alebo do rizota.

KARFIOL

Karfiol je obľúbená slovenská pochutina. Hodí sa snáď do všetkého – zapečený, do polievky, do rizota, dusený, na cibuľke „à la mozoček", na masle so strúhankou... no proste pochúťka! Zvyčajne ho máme vždy poruke, dlho vydrží a väčšine z nás chutí. Keď ho pred varením čistíme, vyhadzujeme všetky zelené časti, listy, stopky. Je to škoda, lebo sú veľmi prospešné pre zdravie. Zelené listy karfiolu spolu s hrubou bielou stredovou žilou obsahujú veľa lecitínu a síry. Lecitín sa prirodzene tvorí v pečeni, následne putuje do čriev, tam sa vstrebáva do krvi, ktorá ho rozváža do celého tela. Je dôležitý najmä pre náš mozog, nervový systém a bunkové steny. Skladá sa z esenciálnych mastných kyselín omega-3 a omega-6, cholínu a vita-mínov skupiny B. Pomáha pri vstrebávaní vitamínov rozpustných v tukoch (A, D, E, K) a samotnej látkovej premene tukov. Zlepšuje funkcie mozgu, pozornosť a pamäť, upokojuje pri hyperaktivite. Pomáha predchádzať žlčníkovým kameňom, vysokému krvnému tlaku, cholesterolu a skleróze multiplex. Lecitín dokonca ochraňuje telo pred nepriaznivými účinkami radiácie. Dlhodobé užívanie izolovaného lecitínu ako výživového doplnku sa však neodporúča kvôli možným vedľajším účinkom ako napr. bolesti brucha, strata hmotnosti, tvorba útvarov v brušnej dutine atď. Preto je vhodnejšie prijímať viac tejto látky v prirodzenej forme napr. v listoch karfiolu, ktoré pridáme do polievky, do dusenej zeleniny, alebo ich zapečieme spolu s celým karfiolom.
Spomenuli sme aj síru, ktorú karfiol obsahuje. V prirodzenej forme v rastlinných potravinách má antibiotické a protivírusové účinky. Síra zahrieva a zároveň pomáha čistiť telo od ťažkých kovov a parazitov. Podporuje metabolizmus bielkovín a amino kyselín. Sublimovaná síra sa používa aj v homeopatických liečivách, ktoré bojujú proti vírusom.

BROKOLICA

Podobne je na tom brokolica. Spolu s karfiolom patrí do rovnakej zeleninovej skupiny, tzv. hlúbovej (rod brassica),



ktorá má veľký význam v prevencii rakoviny práve kvôli obsahu lecitínu, síry a antioxidačných účinkov. Toto všetko je obsiahnuté v brokolicových listoch a hlúbiku, ktoré mnohí z nás pri varení nevyužívajú. Hlúbik odrežte, ošúpte ako kaleráb, nakrájajte na kúsky a použite pri varení. Drobné zelené lístky tiež nevyhadzujte, uvarte ich spolu s ružičkami brokolice.
Čínska medicína využíva karfiol pre jeho sladkú a mierne pikantnú chuť. Prospieva hlavne pečeni a pľúcam. Čerstvé biele hlavičky sú skvelým zdrojom vápnika, varené zasa pomáhajú predchádzať žalúdočným vredom, bolestiam brucha a horúčke. Brokolica tiež prospieva zraku a zlepšuje videnie.

ZELEROVÁ VŇAŤ

Naše babičky ju nikdy nevyhadzovali. Bola súčasťou každej zeleninovej polievky. Celá veľká kytica čerstvej vňate sa poskladala, zviazala nitkou a vložila do vriacej vody. Pri dlhom varení vytvorila spolu s koreňovou zeleninou silný a výživný vývar. Ľudí z nášho okolia, ktorí ju dnes používajú by sme asi dnes zrátali na prstoch jednej ruky. Netreba zabúdať na tradície, lebo mali zmysel. Zeler je veľmi významná a liečivá zelenina. Buľva sa dá jesť aj surová, napr. keď je nastrúhame do šalátu alebo s čerstvým jabĺčkom. Keď ho chrúmete medzi jedlami, pomáha predchádzať prejedaniu sa. Je výborný pečený aj varený – v hustej fazuľovej polievke ho skoro nezbadáte a neucítite. Vňať je však jeho súčasťou a bohatá na rovnaké živiny ako buľva. Okrem nich však obsahuje viac chlorofylu, keďže je nepretržite vystavená slnečným lúčom. Zeler má v sebe aj prirodzený silikón, ktorý je výborný na kĺby, kosti, cievy a tkanivá. Pomáha predchádzať reumatizmu a rôznym zápalovým procesom v celom tele.
V čínskej medicíne sa využíva pre svoju sladkú a zároveň trošku pikantnú chuť. Je mierne ochladzujúci a preto odstraňuje z tela prebytočnú horúčosť, najmä v pečeni, žalúdku a pľúcach. Pomáha pri vnútornom vetre, ktorý spôsobuje točenie hlavy alebo nervozitu. Podporuje močenie, vysušuje vlhkosť a hlieny a napomáha dobrému tráveniu. Využíva sa pri vysokom krvnom tlaku, diabete (proti acidóze), červených a boľavých očiach, ochoreniach ďasien, bolesti hlavy, pálení pri močení, vredoch v ústach. V týchto prípadoch môžete použiť odšťavenú vňať alebo ju čerstvú dlhšie žuť. Preto ho do varenia pridávajte pravidelne.





ZVÄDNUTÁ ZELENINA

Zeleninu, ktorú ste nestihli spotrebovať a je už taká povädnutá, ohybná a bez sily využite na výrobu domácej kvasenej zeleniny tzv. "pickles" alebo "kimchi". Stačí mať doma čínsku kapustu, ktorá má na listoch zdraviu prospešné baktérie, ktoré podporujú mliečne kvasenie. Nakrájate ju na kúsky, pridáte nastrúhanú povädnutú mrku, zeler, hlúbik z brokolice, listy karfiolu alebo postaršiu bielu reďkovku, nasolíte, utlačíte do väčšieho pohára a necháte na drese kvasiť prirodzených procesom. Takto vám vznikne úžasná pochutina, doplnok k obedu či večeri. Nielenže si na nej pochutnáte, ale poteší sa aj vaše trávenie, ktorému dodáte zdravé baktérie, ktoré vytvárajú tú správnu flóru na slizniciach.

KÔSTKY

Ako malé deti sme si odkladali kôstky z marhúľ a potom ich rozbíjali. Vnútorné jadierko nám veľmi chutilo až kým nás dospelí nezačali strašiť, že sa otrávime. Áno, v šupke marhuľových jadier sa prirodzene nachádza malé množstvo jedovatého kyanidu. Horké marhuľové jadierka majú aj vysoký obsah

vitamínu B17, tzv. amygdalín, ktorý má silné protirakovinové účinky. Tie sa však získavajú z divo rastúcich marhúľ a sú naozaj veľmi horké. Predaj týchto horkých jadierok EÚ zakázala práve kvôli možnej otrave. My si môžeme zadovážiť sladké z vlastných zdrojov, z ovocia, ktoré si dopestujeme alebo kúpime na trhu. Obsahujú menšie množstvo kyanidu a okrem toho sú bohaté na ďalšie vitamíny, minerály, antioxidanty a pomáhajú predchádzať rakovine. Podobne sú na tom mandle s hnedou šupkou. Mandle aj sladké marhuľové jadierka majú podľa čínskej medicíny sladkú chuť a teplú povahu. Pomáhajú telu spracovať hlieny a vlhkosť, uvoľňujú vykašliavanie a zvlhčujú črevá. Sú zásadité



a nápomocné pri astme či zápche zo suchosti čriev. Práve tie horčiny v šupke sú prospešné pri odbúravaní vlhkosti z tela a nielen to. Horká chuť, ktorú často vynechávame z jedálnička, lebo nám nechutí a dráždi nás, znižuje v tele všetky nadbytky – nadváhu, afektovanosť, stúpanie jangu – červená tvár, návaly, nutnosť byť stredobodom pozornosti atď. Horká chuť je jinová, ochladzujúca a sťahujúca dovnútra.
Spomeňme ešte kôstky z datlí. V zime a na Vianoce sú obľúbenou pochúťkou a nesmú chýbať na žiadnom slávnostne prestretom stole. Máme radi ich sladkú chuť, no kôstky vždy vyhadzujeme. Ale tak ako všetko, čo nám príroda dala, aj ony sú liečivé. Kôstky z datlí si vždy odložte a vysušte. Neskôr ich mierne rozdrvte a uvarte si z nich chutný čaj, ktorý prospieva srdiečku a dodáva pokoj. Tak ako datle samotné nás zahreje na tele i na duši.

BANÁNY

Prezreté banány tiež často vyhadzujeme, lebo im už černie šupka a vyzerajú kašovito a nejedlo. Dajú sa však použiť na výrobu zdravej domácej zmrzliny. Keď vám počas zimy zmäknú, nakrájajte ich na kolieska a dajte zmraziť. V lete ich potom zmrazené rozmixujte spolu so sezónnym ovocím v kvalitnom smoothie mixéri, pridajte med alebo agávový sirup a zdravá zmrzlina je na svete. Neobsahuje ani mlieko, smotanu, ani biely rafinovaný cukor, takže pre malé deti je v lete ideálna. Len dajte pozor, aby zmrzlinu nejedli hneď po jedle – mohli by si zachladiť bruško a výrazne spomaliť trávenie.
Nielen čínska medicína, ale aj naši starí rodičia vedeli, že banány majú rôzne štádiá zrelosti, ktoré majú vždy iné liečebné účinky.
V čerstvom, tvrdom a menej zrelom banáne cítite mierne horčiny a určitú trpkosť a práve tie majú sťahujúci efekt. Takýto banán sa používa pri hnačke, kolikách a hemoroidoch. V Číne ho v týchto prípadoch dusia aj so šupkou a odporúčajú jesť dvakrát denne nalačno. Naopak zrelý, alebo prezretý pomáha zvlhčiť črevá a pľúca pri suchom kašli, zápche a smäde. Má prirodzene sladkú chuť, takže prospieva tráveniu a správnemu



fungovaniu sleziny a žalúdka. Je sýty, bohatý na sacharidy, a preto dokáže rýchlo zahnať hlad a dodať energiu. Je však ochladzujúci a patrí medzi tropické ovocie, takže by sme ho mali preferovať v lete, aby sme sa v zime príliš neochladzovali.
Banány sú bohaté aj na draslík a preto pomáhajú pri vysokom krvnom tlaku. Práve kvôli všetkým týmto vlastnostiam – obsah draslíka na zníženie krvného tlaku, zvlhčovanie pokožky a slizníc, oslabené trávenie – sú veľmi vhodnou výživnou potravinou pre starých ľudí.

Určite aj vy máte pár vašich domácich trikov, ako ušetriť a zároveň nevyhadzovať zdraviu prospešné potraviny. Aj my by sme ešte mohli pokračovať napr. s kávovou usadeninou, ktorá je výborným hnojivom do záhrady. Staré sušené bylinky po zárukе nevyhadzujte do komunálu. Potrebujú zachovať svoj cyklus rodenia a zániku, takže ich treba dať na kompost, alebo použiť pri obradnom vydymovaní. Takýchto "vychytávok" je veľa, tak ich šírme ďalej a vedome kráčajme svetom, ktorý predsa máme len jeden. •



Dokážeme spomaliť alebo zastaviť *starnutie?*

Pokúšali ste sa niekedy urobiť kópiu z reprodukovaného obrazu? A ďalšiu kópiu z kópie? Určite ste postrehli, že medzi prvou a poslednou kópiou sú značné rozdiely v kvalite obrazu. Na podobnom princípe kopírovania fungujú aj chromozómy s našou DNA. A rovnako ako pri kopírovaní obrazov z kopírky, aj replikácia chromozómu má svoje nedostatky. Verili by ste, že je to jedna z príčin starnutia? Ako to prebieha? A môžeme starnutie zastaviť alebo aspoň spomaliť?

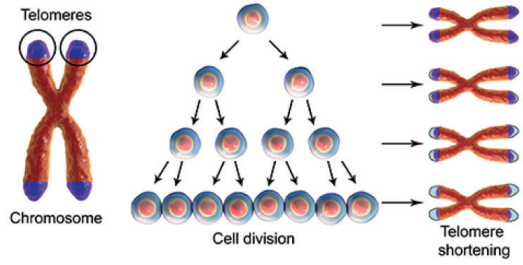
Nový objav zázračného enzýmu



text_ Andrej Maťko
foto_ ingimage

PROGRAMOVANÁ SMRŤ BUNIEK

DNA je uložená vo vnútri chromozómov, na konci ktorých sa nachádzajú špeciálne útvary nazývané teloméry. Teloméry zaisťujú, aby ostala DNA organizmu neporušená, podobne ako napríklad plastové hroty na šnúrkach od topánok. Ak by tam neboli, naše chromozómy by sa mohli nalepiť na iné, ku ktorým nepatria. Teloméry tak umožňujú správnu replikáciu chromozómu počas delenia buniek. DNA zostáva nepoškodená vďaka tomu, že je chránená telomérami.



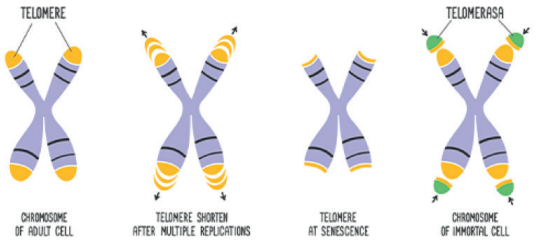
Teloméry sa však počas delenia buniek skracujú. Prispievajú k tomu dva hlavné faktory:

- prirodzený replikačný mechanizmus, ktorý nie je schopný skopírovať koniec chromozómu,
- oxidačný stres, ktorého množstvo v tele závisí od životného štýlu (stres, strava, chemikálie, znečistenie a pod.).

Novorodenci majú približne od 8 000 do 13 000 párov telomérov, ktoré každoročne klesajú o približne 20 – 40 párov. 40-ročný človek by tak mohol stratiť až 1 600 párov. Podľa dĺžky telomér sa teda dá celkom presne určiť nielen biologický vek človeka, ktorý môže byť úplne odlišný od toho nominálneho, ale aj očakávaný koniec života jedinca. Keď je teloméra príliš krátka, chromozóm dosiahne „kritickú dĺžku", už sa nemôže replikovať a nastáva tzv. programovaná bunková smrť. A práve skracovanie telomér je jednou z príčin starnutia. Je možné tento proces zvrátiť?

ENZÝM ČI ELIXÍR ŽIVOTA?

Vyzerá to tak, že možno áno! Biologička Elizabeth Helen Blackburn z University of California v San Franciscu objavila enzým, ktorý sa nazýva telomeráza a ktorý odkrýva tajomstvo života. Telomeráza totiž umožňuje vytvárať dlhšie teloméry (konce chromozómov), čím odďaľuje bunkovú smrť.



Telomeráza sa v našich bunkách nachádza iba vo veľmi nízkych koncentráciách. Keďže bunky nemajú pravidelný prísun tohto zriedkavého enzýmu, starnú, čo vedie k znižovaniu ich funkčnosti. Výsledkom starnutia buniek je starnutie orgánov, a tým aj starnutie celého tela. Telomeráza sa vo vysokých množstvách nachádza v zárodočných bunkách (vajíčko a spermie) a taktiež v kmeňových bunkách. V týchto bunkách je aj po replikácii DNA zachovaná dĺžka telomér a bunky nevykazujú známky starnutia. Paradoxne sa telomeráza nachádza v hojnom počte v rakovinových bunkách. To im umožňuje byť nesmrteľnými



a pokračovať v replikácii. Ak by sa v nich aktivita telomerázy dala vypnúť, ich teloméry by sa skrátili, kým by nedosiahli „kritickú dĺžku" znamenajúcu ich smrť. To by zabránilo rakovinotvorným bunkám v nekontrolovanom delení a bujnení a tým vzniku nádorov.

NOBELOVA CENA

V roku 2009 získala Blackburn za svoj fascinujúci objav Nobelovu cenu za medicínu a stretla sa nevídaným mediálnym ohlasom. Výskum telomérov a úlohy telomerázy by totiž mohol odhaliť cenné informácie nielen v boji proti starnutiu, ale aj v boji proti rakovine. Ľudské bunky, ktoré sú kultivované v laboratóriu, sa prestanú rozdeľovať, keď je telomeráza inaktivovaná (vypnutá). Bunky sa dostanú do stavu nečinnosti. Akonáhle je telomeráza reaktivovaná (zapnutá), bunky sú schopné pokračovať v normálnom delení. Cieľom výskumu je dostať tieto procesy pod kontrolu a cieleným aktivovaním a deaktivovaním telomerázy usmerňovať náš organizmus k dlhovekosti a zdraviu. Ako si teda máme telomerázu „pestovať?"

ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL A STARNUTIE

Starnutie vnímame ako problém a stav, ktorému sa treba čo najdlhšie vyhýbať. Avšak isté skupiny obyvateľstva akoby odolávali zubu času viac ako iné. Vedci takúto skupinu našli v rehoľných sestrách, ktoré sa dožili vysokého veku v dobrom zdraví a obdivuhodnej duševnej pohode. Majú jednu spoločnú vlastnosť: boli pohybovo aktívne až do konca svojho života a svoju činnosť robili oddane, láskyplne a s pokorou. Verili, že ich práca má zmysel. V neposlednom rade venovali aj svojmu duchovnému rozvoju cez modlitby. Mohli by sme povedať aj meditáciou.

MEDITÁCIOU K DLHOVEKOSTI?

V projekte „Shamatha" vedeného neurológom Cliffordom Saronom na „Davis Center for Mind and Brain" University of California, porovnávali vzorky krvi dvoch skupín ľudí. Náhodným výberom zaradili 60 zdravých ľudí s predchádzajúcou meditačnou praxou do intenzívneho trojmesačného meditačného kurzu, alebo do kontrolnej skupiny bez meditácie. Laboratórne hodnotenia všetkých účastníkov boli získané pred, počas a po ich pobyte. Na pobyte dostali účastníci lekcie o meditačných postupoch, ktoré podporovali relaxáciu, zdokonaľovali pozornosť a rozvíjali súcit a láskavosť voči druhým. Účastníci cvičili sami asi 6 hodín denne počas 3 mesiacov. Záver štúdie konštatuje, že sa množstvo biomarkerov dôležitých pre zdravie, môže v dôsledku meditačného tréningu zmeniť. Jeden z nich – už spomínaný enzým telomeráza, je v reakcii na psychické napätie často potlačovaný. Krvné vzorky získané na konci pobytu odhalili, že aktivita telomerázy bola v porovnaní s kontrolnou skupinou u účastníkov pobytu, ktorí pravidelne meditovali, významne väčšia.

„Je pozoruhodné, že mať zmysel života a vieru v to, že naše ciele a hodnoty sú v súlade s našou minulosťou a predpokladanou budúcnosťou, pravdepodobne ovplyvňuje niečo na úrovni našej molekulárnej biológie," hovorí neurológ Clifford Saron.

TAJOMSTVO STOROČNÝCH

Pri sledovaní funkčnosti alebo opotrebovania orgánov ľudí nad sto rokov boli vedci veľmi prekvapení. Hľadali nejakého spoločného menovateľa, nejaký spoločný príznak, alebo genetickú zvláštnosť. Avšak nenašli takmer nič. Ich orgány fungovali normálne, neprejavovali sa u nich žiadne vážne geriatrické choroby bežné u rovnako starých, ba dokonca aj mladších ľudí. Až pri sledovaní psychiky a duševného rozpoloženia vedci spozorneli. Dlhovekí ľudia mali nižší výskyt depresívnych symptómov a iných duševných problémov. Napriek útrapám vojen a spoločenských prevratov, hladu a biedy, rodinných nešťastí, úspechov aj neúspechov v kariérnom a spoločenskom živote. Bola to práve ich viera, že to zvládnu, ktorá ich povzbudila v tom, že to napokon naozaj zvládli. Celkový pozitívny postoj k životu teda preukázateľne vedie k lepšej kvalite života, a to nezávisle od okolností, ktoré má rovnaká generácia podobne ťažké.

PRIJAŤ AKÉKOĽVEK (ŤAŽKÉ) ŽIVOTNÉ PODMIENKY

Početné štúdie poukazujú aj na prepojenie medzi chronickým stresom a indexmi zlého zdravia vrátane rizikových faktorov kardiovaskulárnych chorôb a horšej imunitnej funkcie. V štúdii z roku 2000 skúmali Elisabeth Helen Blackburn v spolupráci s psychologičkou Elissou Epel hypotézu, ako stres ovplyvňuje zdravie moduláciou rýchlosti starnutia buniek. V štúdii sa sústredili na skupinu matiek, ktoré sa starajú o deti s chronickými ochoreniami. Výsledky boli jasné: čím viac chronického stresu matky prežili, tým kratšie mali teloméry. Ženy s najvyššou úrovňou vnímaného stresu mali teloméry v priemere kratšie o najmenej 10 rokov v porovnaní so ženami s nízkym stresom. Tieto zistenia majú vplyv na pochopenie toho, ako môže stres na bunkovej úrovni podporovať skorší nástup chorôb súvisiacich s vekom. U žien najmä po menopauze. Podľa očakávaní, priemerná vnímaná úroveň stresu bola výrazne vyššia u opatrovateliek postihnutých detí, ako u kontrolných osôb. Podstatným prvkom ale okrem výšky úrovne vnímaného chronického stresu, bolo jeho trvanie. To sa líšilo od 1 do 12 rokov. Čím viac rokov starostlivosti, tým kratšia je dĺžka telomér matky, tým nižšia je aktivita telomerázy a tým vyšší je oxidačný stres, a to aj po kontrole veku matky a jej spôsobe života.
Ale našli sa aj výnimky. Malá skupina matiek nestarla rýchlejšie aj napriek dlhoročnému chronickému stresu. Výskumníčky chceli zistiť v čom sa odlišujú



od ostatných. Citujeme záver štúdie: „Je možné, že súvislosť medzi stresom a dĺžkou telomér, ktorá je tu uvedená, je čiastočne spôsobená tým, že ľudia s dlhšími telomérami sú psychologicky odolnejší voči objektívnemu stresu ako ľudia s kratšími telomérami." Rozdiel bol teda v odolnosti, ktorá plynula z prijatia svojho údelu. Odolné matky sa neutápali v sebaľútosti, nepovažovali svoj život za „pokazený", ale snažili sa z toho spraviť to najlepšie.

A to je tá najlepšia správa pre všetkých, ktorí sa chcú dožiť v zdraví vysokého veku: Snažme sa minimalizovať chronický stres, ale ak to životná situácia nedovoľuje, tak prijmime situáciu takú aká je a stres tým minimálne zredukujeme! •

Jogové cvičenie v ľahu

príjemná zmena pre chrbticu





text_ Katarína Belanová
foto_ ingimage

JOGOVÁ ZOSTAVA V ĽAHU JE PRÍJEMNOU ZMENOU, NAJMÄ AK CÍTIME, ŽE CHRBTICA JE PREŤAŽENÁ Z DLHÉHO SEDENIA, STÁTIA ČI CHÔDZE. CHRBTICA MÁ NA PODLOŽKE OPORU A OSTATNÉ ČASTI, S KTORÝMI PRÁVE PRACUJEME MÔŽEME PRECÍTIŤ O ČOSI DETAILNEJŠIE. AJ NAPRIEK TOMU, ŽE SA NÁM ZDÁ, ŽE CVIČENIE V ĽAHU JE AŽ PRÍLIŠ JEDNODUCHÉ, NIE JE TOMU VŽDY TAK. NIEKEDY LEN SA UVOĽNIŤ A SPRÁVNE SI ĽAHNÚŤ BEZ PNUTIA A BOLESTI Z NAŠICH POHYBOVÝCH NÁVYKOV NÁS MÔŽE PREKVAPIŤ.

BEZPEČNÉ UVOĽNENIE

V ľahu na chrbte sa pokúsime uvoľniť telo do podložky tak, akoby sme sa do nej chceli ponoriť. Na moment si uvedomíme, ako sa telo cíti – ako vnímame naše nohy, ruky, chrbát, brucho, hrudník, tvár. Sledujeme, či sú pocity a vnemy rovnaké na pravej a ľavej strane. Doprajeme si toľko času, koľko potrebujeme.

V ľahu na chrbte si skontrolujeme, či nie je zaklonená hlava, ak potrebujeme, podložíme uterákom. Ramená sa snažíme spúšťať k podložke. Rebrá nie sú vytlačené smerom dohora, ale panva nie je ani príliš podsadená. Chrbticu netlačíme silno k podložke, ale pod krížovou oblasťou necháme jemný priestor, ktorý sa nám pri dýchaní zapĺňa.

JEMNOSŤ, KTORÁ POMÁHA

Po úvodnom ľahu a pozorovaní, pokrčíme kolená a oprieme sa chodidlami o podložku na šírku panvy. Cítime, že váha je rozložená na celých chodidlách až po malíčky. Jednu ruku zľahka položíme na brucho a druhú na hrudník. Na chvíľu si uvedomíme svoj dych. Snažíme o pocit plynulého dýchania od oblasti brucha cez hrudník, do strán pod rebrá, až k lopatkám, pričom ani jednu oblasť príliš nevytláčame a neprepíname. Dýchame nosom. Doprajeme si pár jemných dychov.

Dych začneme spájať s pohybom a to tak, že sa plynulo nadýchneme do všetkých častí a s výdychom zdvihneme panvu, čo najvyššie až do



otvorenia hrudníka. Rukami a chodidlami sa zľahka vytláčame z podložky. Pár krát v rytme dychu zopakujeme a posledný krát zotrváme v hornej polohe na pár dychov a pomaly vrátime spať.

V ľahu na chrbte s pokrčenými kolenami zdvihneme dohora pravú nohu. Lepšie aktivovanie cievneho systému nôh si doprajeme postupným krúžením členka do oboch smerov. Následne niekoľkokrát krčíme a vystierame nohu v kolennom kĺbe. Na záver rozhýbeme bedrový kĺb tak, že pokrčené koleno pritiahneme ku hrudníku a potom krúžením posúvame do strany až sa noha dostane do vystretia tesne nad podložkou a pokrčená ide spať k hrudníku. Pohyb opakujeme niekoľkokrát aj opačným smerom krúženia. Ľavý bedrový kĺb jemne pridržiame rukou, aby sa nám panva príliš nehýbala.

Po zahriatí kĺbov a svalov si doprajeme natiahnutie. Pravá noha ostáva vystretá dohora. Jemne si ju chytíme rukami za zadnú stranu stehna a priťahujeme ku hrudníku, pričom koleno neprepíname a chodidlo flexujeme. Zotrváme na pár dychov.

Nohu potom pokrčíme v kolene a členkom oprieme o stehno ľavej nohy. Ak už tu cítime, že to ťahá, predýchame, alebo sa rukami chytíme pod ľavým stehnom a pritiahneme k sebe. Naťahujeme tak pravý sedací sval. Po týchto cvikoch na pravú nohu sa dáme do úvodného ľahu a na moment cítime, či vnímame rozdiel medzi pravou a ľavou nohou. Potom cviky zopakujeme na ľavú nohu a opäť vnímame v ľahu obe strany.

Po aktivácii nôh pokračujeme hornou časťou tela. Prekrížime ruky na hrudníku a chytíme ramená. Nohy sú stále pokrčené v kolenách a opreté o chodidlá. Teraz naopak s nádychom rolujeme chrbát od podložky, tak že panvu vytlačíme dohora a na chvíľu predýchame oblasť lopatiek a ramien. S nádychom aj pomaly chrbticu ukladáme. Prekríženie rúk vymeníme a pohyb zopakujeme.

Doprajeme prekrvenie kĺbom a svalom rúk. Pravú ruku vystrieme dohora a pokrúžime pár krát zápästím. Potom niekoľkokrát vystrieme prsty doširoka a zovrieme v päsť. Dlaň necháme otvorenú a predstavíme si, že dlaňou niečo odtláčame dohora, pričom rameno nezdvíhame z podložky. Potom dlaň otočíme smerom dole tak, že cítime naťahovanie vo vrchnej časti zápästia. Ramenný kĺb aktivujeme v ďalšom komplexnom cviku, ktorý pôsobí aj na celú chrbticu a na natiahnutie hrudníka.

Pokrčené nohy pretočíme doľava tak, že sú položené na sebe a zvierajú pravý uhol v kolenách. Ľavou rukou si prechytíme kolená a pravá vystretá ruka vedie krúživé pohyby od kolien smerom nad hlavu, potom čo najviac doprava a oblúkom späť k nohám. Celý čas otáčame hlavu a sledujeme pohyb ruky očami. Pohyb zopakujeme aj opačným smerom, pričom s nádychom hrudník otvárame a pohyb začíname a výdychom kolo dokončujeme. Na záver môžeme ostať pravou rukou natiahnutou doprava, teda do opačnej strany ako sú nohy. Po týchto cvikoch na pravú stranu sa dáme do úvodného ľahu a na moment vnímame rozdiel medzi pravou a ľavou rukou. Potom cviky zopakujeme na ľavú ruku a opäť vnímame v ľahu obe strany.



ZÁVEREČNÁ POZÍCIA RYBY DOPLNÍ ZOSTAVU O ZÁKLON

V ľahu na chrbte si podložíme predlaktia a dlane smerom nadol pod chrbát. Nohy sú natiahnuté dopredu. Lakte a lopatky stiahneme bližšie k sebe a nadvihneme hrudník. Pomaly a kontrolovane zakloníme hlavu, natiahneme oblasť hrdla. Temeno hlavy sa jemne opiera o podložku. Otvára sa celý hrudník a naťahuje celá predná strana tela. Po niekoľkých dychoch sa z pozície vraciame pomaly cez zatlačenie do predlaktí a postupné uvoľňovanie tela do ľahu.
V prípade potreby môžeme využiť pasívnu pozíciu, kedy dekou alebo blokom vypodložíme oblasť medzi lopatkami. Ramená a hlavu necháme len jemne klesať k podložke váhou gravitácie.

Po aktivácii celého tela si znovu doprajeme dôležité uvoľnenie v záverečnej relaxačnej pozícii mŕtvoly. Nohy sú uložené jemne od seba a chodidlá spustené do strán. Ruky sú položené jemne od tela a dlane rúk vytočené smerom nahor. Brada smeruje k hrudnej jamke a krk je natiahnutý. Ramená sú uvoľnené a hrudník otvorený.

Oči zľahka zatvoríme. Všímame si, ako je telo uvoľnené, dotýka sa podložky a dýcha. Aké má pocity teraz. Predstavíme si, ako výdych uvoľňuje. Precítime jeho silu v tele a postupne smerujeme **uvoľnenie od nôh až po vrch hlavy**. Každý výdych smerujeme k jednotlivej časti tela. S výdychom uvoľňujeme prsty na nohách, prechádzame uvoľnením chodidla, členku, lýtka, kolena, stehna, bedrového kĺbu až po uvedomenie si uvoľnenia celých nôh. Výdych nám pomôže uvoľniť postupne aj oblasť panvy, brucha, krížov, lopatiek, hrudníka a celého trupu. Uvoľnené nechávame aj celé paže od prstov cez dlaň, zápästia, predlaktia, lakte, ramená. Precítime uvoľnenie krku a hrdla. Vnímame odľahčenie napätia z tváre. Pootvoríme pery, uvoľníme oblasť sánky, líca, jazyk, oblasť uší, nos, oči. Necháme klesnúť viečka a vyhladiť čelo. Precítime, ako sa vnára hlava a celé telo hlboko do podložky.

Späť sa vraciame postupne cez uvedomenie si dychu a do aktivity tela cez jemný pohyb prstov na nohách a rukách. Pomaly sa prevalíme na bok a so zavretými očami prejdeme do sedu, kde si doprajeme hlboký nádych a uvoľňujúci výdych.



Hold prírode a kráse ženy

text_ Táňa Nitková foto_ Glamour/Lanvin

LES FLEURS DE LANVIN. Tri nové čarovné voňavé príbehy legendárnej francúzskej značky Lanvin sú únikom pred každodenným stereotypom a prinášajú ženám radostnú a pestrú náruč pozitívnych pocitov zo žiarivých kvetín.

Jeden príbeh, tri bukety

Lanvin rozkvitá novým príbehom, ktorý prebúdza zmysly a evokuje pocity. Každý voňavý okamih je návykovým osobným rituálom, ktorý napĺňa dušu radostnou náladou. Kolekcia čerpajúca inšpiráciu z prechádzok v idylickej prírode zaplavenej slnkom zanecháva sviežu a pestrú stopu nehy a blaženosti a prenáša myseľ ženy do láskavého a príjemného prírodného prostredia.

Poetické flakóny

Každý buket je zachytený vo flakóne inšpirovanom hnutím Art deco z 30-tych rokov, s odkazom na historické dizajny módneho domu Lanvin. Na uzávere je vyryté logo módneho domu – obraz Jeanne Lanvin a jej dcéry, symbol večnej a bezpodmienečnej lásky.

ŽIARIVÝ BUKET: SUNNY MAGNOLIA

Žiarivá pižmová, ovocná a kvetinová vôňa s povzbudivým efektom.

Kompozícia úniku do krajiny harmónie zo žiarivej magnólie a osmantu, ktoré odkrývajú sviežu a šťavnatú mandarínku v sprievode kandizovanej marhule. V srdci vône rozkvitá kvet magnólie posilnený zrelou broskyňou. Základ z pižma, jemných drevín a gurmánskej vanilky vyvoláva lásku na prvý pohľad a príval radosti.

ROMANTICKÝ BUKET: WATER LILY

Delikátna ovocná, akvatická vôňa s upokojujúcou romantickou náladou.

Obraz karmínovej krajiny znežného ružového lekna s akvatickou sviežosťou pripomína rannú rosu, ktorú citrusové bublinky osviežujú jasom a energiou z granátového jablka. Jemný jazmín a konvalinky formujú srdce kvetinového buketu. Hlboké vibrácie cédru a santalu s jemným pižmom dotvárajú nezabudnuteľnú stopu vône.



VYZÝVAVÝ BUKET: BLUE ORCHID

Odvážna, citrusová, drevitá a kvetinová vôňa umocňujúca pocit komfortu.

Vzácny koreň kosatca nás vedie na nebeskú cestu. Príjemný púdrový tón posilňuje sladká sviežosť kandizovaného citrónu a mandarínky. Delikátny akord modrej orchidey a jablka evokuje chuť raja a nóty cédru v základe vyzdvihujú rafinovanosť fazuliek tonky a pižma. Esencia, ktorá je príťažlivá v každom ohľade.

LES FLEURS DE LANVIN: LÍNIA Všetky vône kolekcie Lanvin Les Fleurs de Lanvin sa predstavujú vo forme toaletnej vody v objeme 50 ml a 90 ml. V predaji sú od októbra 2021.

Skvelá jeseň so zdravým jedlom



GREEN PAPAYA ŠALÁT

POTREBUJEME:

- 1/2 stredne veľkej zelenej papáje
- 2 mrkvy
- 10 cherry paradajok
- 2 čili papričky
- 2 šálky hráškových výhonkov
- 1 bielu reďkovku
- 1 limetku
- 2 strúčiky cesnaku
- petržlenovú vňať
- 1 marakuju

OMÁČKA

- 2 ČL miso pasty
- 4 ČL olivového oleja
- 1 citrón
- 1 PL konopných semienok

MRKVOVO-CUKINOVÉ PLACKY

POTREBUJEME:

- 2 mrkvy
- 1/2 cukiny
- 1/4 šálky slnečnicových semienok, vopred namočených na noc
- 1/4 šálky ľanových semienok, vopred namočených na noc
- soľ, korenie
- 1 strúčik cesnaku
- pár kvapiek obľúbeného rastlinného oleja

AKO NA TO:

Slnečnicové a ľanové semienka rozmixujeme v mixéri. Cukinu nastrúhame a mrkvy odšťavíme. Na placky budeme potrebovať len odšťavenú tuhú časť mrkvy, takže šťavu môžeme vypiť alebo uskladniť. Nastrúhanú cukinu a odšťavenú mrkvovú dužinu zmiešame s rozmixovanými semienkami a vytvoríme pevnú hmotu. Celú zmes dochutíme soľou, čiernym korením a cesnakom. Vytvoríme malé placky, ktoré ukladáme na fóliu na sušenie. Sušíme v sušičke približne 7 hodín na 42 °C. Pri servírovaní ukladáme placky na listy kučeravého kelu.

AKO NA TO:
Papáju a mrkvu nakrájame na veľmi tenké plátky (hobliny). Paradajky nakrájame na štvrtiny. Čili papričky nasekáme nadrobno. Pridáme hrášková výhonky. Bielu reďkovku nakrájame na tenké trojuholníky. Vytlačíme limetku a pridáme pretlačený cesnak. V miske zmiešame miso pastu, olivový olej a vytlačený citrón a pridáme k ostatným prísadám. Ozdobíme petržlenovou vňaťou a marakujou.



PROTIZÁPALOVÉ ALOE SMOOTHIE

POTREBUJEME:
- 1 list aloe vera s kôrou
- 2 stonky zeleru
- 2 šálky rímskeho šalátu
- 1 grep
- 1 banán
- 1 limetku
- 4 šálky vody

AKO NA TO:
Limetku a banán zbavíme šupky. Potom spolu so všetkými ostatnými ingredienciami vložíme do Vitamixu a mixujeme pri najvyššej rýchlosti 40 sekúnd. Pohár, v ktorom nápoj podávame, ozdobíme plátkom limetky či grepu.



SUPERFOODS CHEESECAKE

POTREBUJEME:
- 2 šálky čučoriedok
- 2 šálky malín alebo ríbezlí

KORPUS
- 1/2 šálky maku
- 2 šálky sušených sliviek, vopred namočených
- 1/2 šálky datlí, vopred namočených
- 1/2 šálky vlašských orechov
- 2 PL kokosového masla
- 3 PL za studena lisovaného kokosového oleja
- 2 PL agávového sirupu
- 2 PL chia semienok, vopred namočených
- voda podľa potreby

PLNKA 1
- 1 zrelé avokádo
- 1 čerstvú zrelú figu
- 2 sušené figy
- 1 PL kakaového prášku
- 1 PL cukru z kokosových kvetov

PLNKA 2
- 2 šálky kešu orechov, vopred namočených
- 1 limetku
- 3 PL agávového sirupu
- štipku soli
- 3 PL kokosového masla
- 1/4 vanilkového struku



AKO NA TO:
Ingrediencie na korpus rozmixujeme a sušíme v sušičke 10 hodín. Ingrediencie na prvú plnku rozmixujeme do tvrdej, pudingovej konzistencie a natrieme ju na korpus vo výške jedného centimetra. Navrch naukladáme vrstvu čučoriedok, ktoré jemne vtlačíme do korpusu. Na čučoriedky natrieme druhú plnku, ktorú sme vyrobili rozmixovaním všetkých ingrediencií na pevnú hmotu. Ozdobíme malinami alebo iným lesným ovocím a posypeme kakaovým práškom. Necháme chladiť 4 hodiny v chladničke.

text_ Peter Verček



• Friedbert Becker

HYPNÓZA + METODA PŘÍMÉ KOMUNIKACE S NEVĚDOMÍM

ANCH BOOKS | 2020

"Svoju realitu si vytvárame sami, vedome i nevedome, každý z nás má v každom okamihu slobodnú voľbu. Prevezmite zodpovednosť za svoje myšlienky, slová a skutky – a život sa stane jedinečným grandióznym dobrodružstvom."

Pozornosť mnohých ľudí je uväznená v pasci – v deštrukčných myšlienkových vzorcoch, neopodstatnených a škodlivých presvedčeniach a nevyliečených vnútorných konfliktoch. Takéto vzťahy sú pre mnohých ľudí „úplne normálne" a často si ani neuvedomujú, čo sa vlastne s nimi deje. Avšak, kam sa upiera naša pozornosť, kam smeruje a prúdi naša energia – to sa stáva našou skutočnou realitou. Čo niekedy môže byť aj veľmi nebezpečné.

Friedbert Becker v knihe prináša praktické a zrozumiteľné návody, ako komunikovať so svojím podvedomím. Ľudská duša predsa najlepšie vie, čo sa musí odohrať, aby sa vyliečila a aby sa rozpustili traumatické zážitky, nutkavé stavy, strach a iné disharmónie. Pritom stačí nevedomiu klásť správne otázky a vypočuť si odpovede, ktoré prichádzajú. Metóda priamej komunikácie s nevedomím je účinný návod, ako opätovne získať svoju pozornosť a začať žiť ako slobodná bytosť. Vďaka tomu človek môže pomôcť sebe i ostatným. A to stojí za tú trochu námahy. Jedinou podmienkou je nadšenie, zvedavosť, otvorené srdce a otvorená myseľ. Vtedy sa každá komunikácia so inteligenciou vlastného nevedomia javí ako prekvapivo jednoduchá a účinná. S metódou priamej komunikácie je možné ovplyvňovať aj obvyklé hypnotické fenomény. Avšak táto metóda nie je ani hypnózou ani komunikačnou terapiou. Je účinným poradenstvom, zvláštnym druhom rozhovoru – nie je ničím viac. Vznikla na základe poznatkov z oblasti hypnóz, regresných techník a rôznych postupov praktizovaných v šamanizme. Mnohí ľudia sa v stave duševnej núdze nedokážu spontánne odpútať a uvoľniť, iní zase nie sú schopní vizuálnej predstavivosti. Keď sa k tomu pridajú rôzne falošné očakávania a strachy, tak často to znamená „stop" v napredovaní k vyriešeniu problému. Práve vtedy môže prísť kniha od Beckera veľmi vhod. Metóda priamej komunikácie je natoľko jednoduchá, že s ňou môžete začať hneď pri čítaní samotnej knihy bez toho, aby ste potrebovali stráviť dlhé roky štúdiom.

Vo vydavateľstve Anch Books vyšli aj tieto zaujímavé tituly:









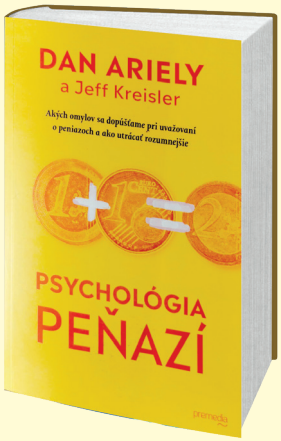




• Dan Ariely a Jeff Kreisler

PSYCHOLÓGIA PEŇAZÍ

AKÝCH OMYLOV SA DOPÚŠŤAME PRI UVAŽOVANÍ O PENIAZOCH A AKO UTRÁCAŤ ROZUMNEJŠIE



Premedia | 2017

"Venované peniazom: Za všetko úžasné, čo pre nás robíte, za všetko strašné, čo nám spôsobujete a ešte za všetko medzi tým."

Behaviorálne vedy zažívajú v ostatných rokoch obrovskú vlnu záujmu naprieč mnohými profesijnými skupinami. Niet divu – ľudské rozhodovanie sa nedá vtesnať do excelovskej tabuľky, naša myseľ sa s nami pekne zahráva a tak nás prichádzajúca realita často zaskočí. Ekonóm Ariely a komik Kreisler prichádzajú s knihou, v ktorej vnesú čerstvý vietor do rozjímania nad ľudskou dušou, tentoraz optikou všemohúcich peňazí.

Zaujímavé je, že premýšľať o peniazoch by nebol až taký hriech, keby nám to pomáhalo lepšie sa rozhodovať. Tak to však nie je. Pravda je, že pre ľudstvo sú zlé finančné rozhodnutia priam typické. A svoj finančný svet si vieme priam majstrovsky zničiť. Keď myslíme na peniaze, tak nám doslova preskakuje. Táto kniha ukazuje, ako o peniazoch premýšľať a ako sa vyvarovať chýb.

• Poukazuje na priepasť medzi vedomým chápaním úlohy peňazí a skutočným zaobchádzaním s nimi.

Dáva návod, ako o peniazoch uvažovať racionálne a tiež ako s nimi aj racionálne narábať.

No a poukazuje na ťažkosti rozumného uvažovania o peniazoch a na bežné chyby, ktorých sa dopúšťame pri ich utrácaní. Tiež je dobré spomenúť, že keď lepšie porozumieme spôsobom, ako robíme finančné rozhodnutia, povedie to aj k lepším rozhodnutiam v nefinančnej oblasti. A to už naozaj stojí za to.

Keby sme chceli byť trochu vzťahovační, tak kniha je exhibíciou celej plejády nástrah, ktorým pri svojom rozhodovaní čelíme a veľmi často aj podľahneme. Od škatuľkovania, cez prílišnú sebadôveru vo svoju inteligenciu až po vieru v mágiu jazyka a rituálov. Príležitostí, kedy môžeme zlyhať, je tak veľa!

• Je to veľmi tvrdá rana nášmu sebavedomiu. Ale katarzia je na dosah. Poučenie a pochopenie vyúsťuje do tretej kapitoly s príznačným názvom „A čo ďalej? Ako stavať na pleciach mylného myslenia?". Bolo by skvelé, keby sme dokázali vytvoriť systém pre zlepšenie finančného prostredia, na zníženie vplyvu vlastných chýb pri uvažovaní o peniazoch a na oslabenie vonkajších faktorov, ktoré nás zvádzajú z cesty. Pravda je však taká, že našimi najväčšími nepriateľmi nie sú tieto faktory, ale my sami. Ak by sme vedeli správane stanoviť hodnotu vecí, nemohol by nás nikto zneužiť. Musíme svoje chyby akceptovať a pochopiť. Neverme všetkému, čo nás napadne. Nebuďme tvrdohlaví. A nemyslime si, že sme natoľko inteligentní, aby sme týmto trikom nepodľahli.

Peniaze sú zložitý a abstraktný pojem. Narábať s nimi či uvažovať o nich nie je jednoduché. Peniaze sú dôležité a hlúpe... tak ako my.

ČÍNSKY HOROSKOP LÁSKY

OD 1. FEBRUÁRA 2022
DO 21. JANUÁRA 2023



NA ROK TIGRA 2022

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 Tigra?

Potkan a Tiger si nažívajú v mieri a vzájomnom rešpekte, takže Potkana čaká celkom pohodový rok. Bude žať, čo zasial v minulom úspešnom roku Byvola. Na ceste nemá žiadne väčšie prekážky, preto sa môže pustiť aj do odvážnejších plánov. Rok Tigra ho inšpiruje k činorodej aktivite, takže určite nebude sedieť so založenými rukami. Potkan by mal tento rok prebrať iniciatívu v každej sfére života a vydať sa za vytúženým cieľom. Je veľmi pravdepodobné, že ho dosiahne. Ak nemáte partnera, vydajte sa v ústrety šťastene, otvorte sa spoločenskému životu a všímajte si nové šance. Ak žijete v stabilnom vzťahu, postarajte sa o to, aby bol tento rok vo vašej dvojici plný nových impulzov a zážitkov. Aj svojou aktivitou dokážete s partnerom prehĺbiť vzájomné city a vytvoriť ešte silnejšie puto. Rok Tigra sa bude niesť v znamení harmónie a nového životného elánu. Užívajte si bez obmedzení!

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

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 Tigra?

Ak si pohodový Byvol v predchádzajúcich dvoch rokoch nevšimol, že mu šťastie klope na dvere, tento rok ho určite vyprovokuje k akcii. Byvol neznáša zmeny, málokedy je sám aktívny a väčšinou čaká, že mu všetko padne samé k nohám. Rok Tigra však prichádza s poučením, že o svoje šťastie sa treba niekedy aj pobiť a tiež prejaviť svoje emócie. Bude ho motivovať k väčšej otvorenosti citov a angažovanosti vo vzťahoch. S rokom Tigra mu navyše prichádza do horoskopu hviezda šťastných milostných udalostí, takže sa môže tešiť na romantické stretnutia a harmonické vzťahy. Vylúčená nie je ani svadba! Už druhý rok po sebe má Byvol šancu dosiahnuť pokrok v láske. Ak ju nepremárni uzavretosťou a pasivitou, môže prežívať naozajstné šťastné obdobie. Je čas konečne vyjsť z komfortnej zóny a urobiť krok vpred!

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 Tigra?

Tiger sa naďalej povezie na vlne šťastných udalostí, ktoré mu priniesol už predchádzajúci rok Byvola. Urobí dobre, ak svoj potenciál rozviniena maximum. Je schopný vytvoriť si realitu podľa vlastných predstáv aj napoli vzťahov a lásky. Má na to tento rok dostatok podpory. Prichádza jeho znamenie, čo znásobuje všetky jeho prirodzené schopnosti a možnosti. Pozor, týka sa to pozitívnych aj negatívnych stránok jeho povahy, preto je pre Tigra dôležité, aby dokázal dobre kontrolovať svoje emócie. Tiger je veľmi impulzívny a rozmach, ktorý prichádza v tomto roku, mu môže dať aj pocit bohorovnosti a pýchy, ktorá predchádza pád. Milé Tigre, prijímajte dary tohto roka s pokorou, s vnútornou silou narábajte jemne, udržiavajte rovnováhu vo vzťahoch a zostaňte vnímaví a citliví na svoje okolie. Len tak sa budete môcť tešiť z priaznivých aspektov tohto roka.

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

ZAJAC



1939, 1951, 1963, 1975, 1987 a 1999

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 Tigra?

Zajace, radujte sa! A rozbehnite sa vpred – smerom za láskou a novými zážitkami! V spoločnosti budete žiariť a získate nových priateľov aj kontakty. S energiou, ktorú vám tento rok prináša šťastná hviezda Slnko, nebudete mať problém nájsť si ideálneho partnera, či vdýchnuť nové impulzy a vášeň aktuálnemu vzťahu. Dúfame, že sa týchto nových výziev nezľaknete! Zajace sa totiž radi predvádzajú a rozohrávajú milostné hry. Keď však treba urobiť nejaké zásadné rozhodnutie a postaviť sa k veciam čelom, tak občas radšej ujdú a niekam sa schovajú. Sú totiž krehkejší ako vyzerajú... Ak ale dokážu tento rok prejaviť odvahu a otvorenosť, ich city budú opätované a na poli lásky budú našľapovať s istotou. Dariť sa im môže rovnako vo vzťahoch ako v práci. Všade na nich čakajú nové príležitosti. Takže veľa šťastia a s odvahou vpred! ☺

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

DRAK



1940, 1952, 1964, 1976, 1988 a 2000

龙

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 Tigra?

Nezdary predchádzajúceho roka sú minulosťou a Draci si konečne vydýchnu. Ich život sa stabilizuje a všetko sa vracia do normálu. Tento rok bude pre Drakov príjemným prekvapením. Budú mať veľa energie a ich život bude naozaj dynamický. Ak vytušia nové šance a chopia sa príležitosti, môžu sa vydať celkom novou a nepoznanou cestou. Týka sa to aj vzťahov a lásky. Šťastie praje pripraveným! Zostaňte preto vnímaví na všetko, čo sa deje okolo vás, majte oči aj srdce otvorené, nevyhýbajte sa spoločnosti a vyjdite v ústrety novým známostiam. Využite všetky šťastné náhody! Tento rok sa rozhodne sa nebudete nudiť ☺.

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

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 Tigra?

Hada čakajú tento rok rôzne skúšky a nebude mať práve na ružiach ustlané. Bude potrebovať veľa trpezlivosti a vnútornej sily. Rok Tigra mu prináša nepriaznivé vplyvy v podobe rôznych nečakaných udalostí. Číňania hovoria tomuto aspektu aj„nezavinené nešťastie“. Je dôležité, aby si Had tento rok nič nebral osobne. Najlepšie urobí,ak nechá tento rok prehrmieť bez toho, aby príliš míňal svoju energiu na nové projekty – životné, pracovné či vzťahové. Dôležitá je bude najmä stabilita. Had sa môže tento rok cítiť vyčerpane, môže mať tiež pocit krivdy a nevďaku. O to viac sa musí starať o seba, o svoj vnútorný pokoj a relax mysle. Pomôže mu, ak si uvedomí, že všetko čo sa deje, je len dočasné a ďalší rok bude oveľa lepší. Na pomoc mu prichádza aj šťastná hviezda Mesiac, ktorá harmonizuje emócie a náladovosť, pomáha riešiť vzťahové nedorozumenia a ženám dáva špeciálnu charizmu a jemnosť. S jej podporou napokon zvládne tento rok lepšie, ako by sa zdalo.

HODNOTENIE ROKA PRE VZŤAHY: 2/5 ♥ ♥ ♡ ♡ ♡

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 Tigra?

V roku Byvola sa Koňom veľmi nedarilo, mali náročnejšie obdobie, no teraz sa všetko zmení k lepšiemu! Tiger je s Koňom kamarát a ich spojenie prináša harmóniu. Koňom pôjde všetko hladko a celkom podľa ich predstáv. Na ceste sú priaznivé udalosti a rok Tigra im sľubuje úspech vo všetkých oblastiach života. Uchoptesvoj osud s autoritou generála a ostatní vás budú ochotne nasledovať. Hovorte nahlas, čo chcete a vaše želania sa budú zhmotňovať v realite akoby mávnutím čarovného prútika. Či vo vzťahu alebo v práci máte schopnosť usporiadať si všetko presne tak, ako to chcete. Tento rok prichádza čas aj na veľké projekty, dokonca aj na tie, ktoré dlho čakali v kúte. Šťastena stojí pri vás aj v láske! S ľahkosťou dokážete vytvoriť harmonický vzťah, alebo nájsť si nového ideálneho partnera. Veľa šťastia!

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

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 dennodenne 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 Tigra?

Kozy sa v minulom roku veľa naučili o sebe, o vzťahoch a tiež o svojich emóciách. Nemali to ľahké, no po skúške ohňom prichádza konečne uvoľnenie. Viac šťastia budú zažívať aj v láske. Koza sa bude cítiť silnejšia a veľa vecí si sama v sebe vyjasní. Je možné, že konečne dokáže urobiť aj zásadné rozhodnutiea začne v partnerstve fungovať stabilnejšie. Koza sa totiž nerada viaže, najradšej by zostala slobodná a prežívala lásku ako hru. Poučená lekciami z minulého roka však možno pochopí, že partnerský vzťah treba budovať na pevných základoch. Silný rok Tigra jej v tom bude pomáhať a Koza dokáže urobiť v oblasti lásky pokrok. Potrebuje k sebe vnímavú bytosť, u ktorej bude mať pocit opory a istoty. Ak doteraz nenašla ideálneho partnera, o nové príležitosti nebude mať núdzu! Stačí, keď otvorí svoje srdce a bude úprimná vo svojich citoch voči partnerovi aj sama voči sebe. Potom pre ňu tento rok môže byť naozaj napĺňajúci a šťastný.

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

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 vkaždej 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 Tigra?

Tiger je pre Opicu naozaj problematické znamenie. Tento rok môže byť Opica vystavená mnohým konfliktom a bojovať bude aj sama so sebou. Na konci roka však môže zo všetkého vyjsť víťazne, duchovne narastie, zmení svoje postoje a posunie sa vpred. Nemôžeme jej sľúbiť ľahké cesty, ale všetky skúšky zvládne napokon dobre, vďaka svojim prirodzeným schopnostiam a vynaliezavosti. V roku Tigra bude Opicu ovplyvňovať hviezda Nebeského koňa, ktorá jej na jednej strane prinesie nové príležitosti a väčšiu dynamiku života, na druhej strane sa však môže prejaviť nestálosťou vo vzťahoch. Buďte pripravení na zmeny a flexibilní. V citovej oblasti môžete zvažovať viac možností, zmeniť partnera, či vrátiť sa k bývalej láske.Všetko nové sa bude diať v chaose a nemusíte mať vždy jasno v tom, čo vlastne chcete. Nevadí to. Tento rok nie je len rokom zmien a osobnej transformácie, ale aj začiatkom nových pracovných i životných projektov. A to všetko si vyžaduje čas...

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

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 Tigra?

Kohútovi aj v tomto roku ide karta! Už v minulom roku Byvola sa mu dobre darilo a teraz môže svoje úspechy ešte znásobiť. Nič nie je nemožné! S rokom Tigra prichádza do jeho znamenia jedna zo štyroch najsilnejších šťastných hviezd. Sprevádzať ho bude Dračia sila a prinesie mu schopnosť ľahko dosahovať veci v živote. Kohút získa všetko, po čom bude túžiť. Platí to v každej životnej oblasti – rovnako v kariére,v peniazoch, aj vo vzťahoch. Táto hviezda tiež pomáha minimalizovať negatívne vplyvy a prekonávať prekážky. Kohút bude tento rok našľapovať s ľahkosťou. Je to čas na veľké projekty a odvážne plány. Aj keby boli riskantné, všetko napokon dobre dopadne, vďaka riadeniu osudu. Aj partnerský vzťah bude Kohútom prekvitať. Tým, že sami budú v pohodovom rozpoložení, do partnerstva dokážu vniesť šťastie a harmóniu. Ani nezadaní si nebudú zúfať. Ak snívajú o vzťahu, tento rok si ľahko k sebe pritiahnu novú lásku. Budú totiž mimoriadne príťažliví a dokážu očariť svoje okolie.

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

PES



1946, 1958, 1970, 1982, 1994 a 2006

狗

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 je ľahší návrat. Platí to predovšetkým pre spojenie s Byvolom a Kozou, ktoré pre Psa predstavuje karmickú väzbu a spája sa s pocitom neslobody a veľkého tlaku až šikanovania. Toto partnerstvo je vždy osudové – ak sa má Pes v živote niečo naučiť, nevyhne sa duchovnému rozvoju cez partnerské vzťahy. Učiť sa na vlastných chybách je však určite ťažšia cesta ako poučiť sa zo života samotného a rôznych náhod, ktoré nám posiela do cesty ako malé skúšky.

Čo mu prinesie rok Tigra?

Pes má konečne za sebou náročný karmický rok a môže si vydýchnuť. Rany sú zahojené a užitočné životné skúšky z neho urobili múdrejšiu bytosť. Rok Tigra prichádza ako odmena a prináša mu radostný a bezstarostný život. Tiger so Psom totiž vytvárajú harmonickú väzbu a Pes bude mať šťastie vo všetkom, na čo siahne. Môže sa s novým elánom pustiť do realizovania svojich snov. Ak hľadá lásku, na ceste ho čakajú nové príležitosti. Ak žije vo vzťahu, dokáže ho posunúť o úroveň vyššie. Tento rok je vhodný aj na svadbu, či na spoločné bývanie. Priaznivé vplyvy pokračujú Psovi aj v ďalšom roku Zajaca a sľubujú mu ešte úspešnejšie obdobie, ako v tomto roku. Zdá sa, že Pes konečne drží život pevne vo svojich rukách a má jedinečnú možnosť urobiť v ňom zásadné a prospešné zmeny. Mal by sa zamyslieť nad tým, čo naozaj chce a vydať sa nekompromisne za svojím šťastím. Je čas, aby konečne hovoril o svojich potrebách a plánoch nahlas a bez strachu, že nebude vypočutý. Tento rok ho bude podporovať v tom, aby sa splnili všetky jeho sny.

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

PRASA



1947, 1959, 1971, 1983, 1995 a 2007

豬

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. Vo vzťahu s ďalším Prasaťom sa môže chovať sebadeštruktívne a ublžovať si. Opica mu prináša do cesty nepriaznivé okolnosti zvonka, ktoré budú tento vzťah permanentne rozkladať a nech by sa Prasa akokoľvek snažilo, bude sa stretávať s nezdarom. Had predstavuje pre Prasa priameho protivníka, tento vzťah môže byť plný konfliktov a vzájomného nesúladu, pomôže však Prasaťu nájsť samého seba a pokročiť v duchovnom rozvoji.

Čo mu prinesie rok Tigra?

Minulý rok dal Prasaťu zabrať a niekedy len ťažko nachádzalo rovnováhu. V jeho živote sa udialo veľa zmien a občas ho to emočne vykoľajilo. V roku Tigra sa konečne všetko vracia do rovnováhy a Prasa môže prežívať svoje najšťastnejšie obdobie. Tiger mu prináša najsilnejšie harmonické spojenie a jasnú šancu na lásku, radostný citový život a napĺňajúci vzťah. Jeho život sa zázračne zmení. Čím skôr sa novým udalostiam otvorí, tým lepšie. Nemusí sa báť. Za chrbtom mu tento rok svieti jedna z najpriaznivejších hviezd – Sila šťastia, ktorá ho podporí na každom kroku. Rozpustí všetky jeho obavy a starosti, prinesie mu pocit istoty a vnútorný pokoj. Táto hviezda tiež podporuje stabilitu a spokojnosť v živote, aktivuje šťastie a naplnenie želaní. Všetko pôjde akoby samé! Užívajte si každý jeden deň. Aj keby sa vám zdalo, že váš vzťah je vratký a kedykoľvek sa môže preklopiť do deštrukcie, Sila šťastia napokon všetko usporiada vo váš prospech a v mene najvyššej harmónie.

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

Vanda
www.astrotouch.com

Astrológia

pre všetky znamenia

OD NOVEMBRA 2021
DO APRÍLA 2022



BARAN

21. 3. – 19. 4.

NOVEMBER 2021

Finančné a majetkové záležitosti dovediete úspešne do cieľa, aby ste koncom mesiaca boli pripravení vstrebávať nové zážitky a objavovať nové obzory.

Celý november je jednoznačne orientovaný na znamenie Škorpióna, ktoré v prípade Baranov symbolizuje záležitosti 8. astrologického domu. Ten sa týka napríklad majetku a peňazí – dedičstva, pôžičky, finančného projektu, do ktorého sa púšťate s niekým iným. Už asi rok vyvíjate v spomínaných smeroch určité úsilie, ale až teraz konečne získavate dojem, že ľady sa pohli. Najmä okolo novu Mesiaca 4. novembra to bude vyzerať tak, že všetko ide samé od seba, bez námahy. Pravdepodobný je nárast sexuálnej energie. Po prvých troch týždňoch, keď Slnko prejde do znamenia filozofujúceho Strelca, začnete cestovať, alebo si rozšírite obzory aspoň pomocou zaujímavých kníh.

DECEMBER 2021

Napĺňate novoprebudenú túžbu po poznaní. Niečo z toho, čo ste sa naučili, môžete onedlho aj zúročiť.

Koncom mesiaca sa totiž objaví zaujímavá pracovná príležitosť.

Začiatkom decembra sa budete venovať majetku, ktorý nepatrí len vám, keďže červená planéta končí znamením Škorpióna. Ten u Baranov súvisí aj so sexom a Mars mnohým z vás dopraje aj v tomto smere intenzívne zážitky. Spln Mesiaca napríklad okolo 19. decembra signalizuje, že jedna etapa školy života je za vami a vy vstúpite do novej, ktorá vás posunie k vyššiemu poznaniu. K Slnku sa pridá Mars a ich spojenie vyústi do tvorivej intelektuálnej práce, do riešenia právnych záležitostí, alebo ďalekej služobnej cesty, či exotickej dovolenky. Koncom mesiaca sa začnú o slovo hlásiť pracovné záležitosti. Záver mesiaca by u vás mohol patriť k najúspešnejším obdobiam v tomto roku. Je to pre mnohých z vás typické – ani počas vianočných sviatkov si nedáte pokoj a namiesto oddychu rozvíjate nové ambiciózne plány.

JANUÁR 2022

Za každú cenu sa chcete presadiť. Preto začiatok roka patrí poznávaniu, sebazdokonaľovaniu a kariére. Až koncom januára si spomeniete aj na priateľov.

Väčšinu januára strávi Mars vo vašom dome filozofie. Vďaka tomu vás čaká buď tvorivá intelektuálna práca, riešenie právnych záležitostí, alebo fyzicky náročná, ďaleká cesta. To, čo je teraz nemenej dôležité, je kariéra. Tú ovplyvňuje Slnko, Pluto a Venuša

v 10. dome už od konca uplynulého mesiaca. Prakticky celý január poskytuje skvelé podmienky pre postup v zamestnaní, alebo úspešné odštartovanie novej kariéry.
Po prvých troch týždňoch Slnko prejde do znamenia Vodnára a vášho astrologického domu priateľstva a podporí vás v úsilí pomáhať druhým ľuďom. Zdá sa, že prichádza vhodná doba začať realizovať nejaký svoj dávny sen a nadviazať, alebo oživiť priateľstvá.

FEBRUÁR 2022
Tento mesiac sa Barani premenia na dravých karieristov. Najmä prvé tri týždne budete mimoriadne asertívni. Potom ale zatúžite po samote. Niektoré veci si človek musí ujasniť a zvládnuť sám.

Spln Mesiaca 16. februára prichádza ukončiť istú špekulatívnu záležitosť. Môže to byť finančný hazard, tajná ľúbostná aféra, alebo nejaká iná riskantná záležitosť. Možno vás to na chvíľu rozhodí, ale rýchlo si uvedomíte, že vaše priority sú teraz inde. Celý mesiac je energický Mars vo vašom dome kariéry.
Ak patríte k správne ctižiadostivým Baranom, tak tento mesiac sa to prejaví naplno. Pracovná pozícia, v ktorej sa nachádzate, vás už neuspokojuje. Všetko ide, keď poznáte tých správnych ľudí. Aj keď to náhodou so svojou momentálnou karieristickou posadnutosťou preženiete, tak opäť to budú priatelia, ktorí vás odtrhnú od práce. Záver mesiaca sa ponesie v introspektívnom tóne.

MAREC 2022
Niektoré planéty vás nútia k spoločenskej aktivite, iné akcentujú samotu. Striedavo budete nasledovať jedno alebo druhé volanie. Až záver mesiaca bude jednoznačnejší – s veľkým elánom sa pustíte do realizácie svojich nových plánov.

Väčšinu mesiaca strávi Mars v spoločnosti Saturnu vo vašom dome priateľstva. Niektoré dni vám bude spoločenský ruch vyhovovať, inokedy vám bude skôr na ťarchu. Prvé tri týždne je totiž Slnko vo vašom dome podvedomia, ktorý symbolizuje introspekcie a úniky do samoty. Mnohí z vás budú za zatvorenými dverami rekapitulovať udalosti uplynulých mesiacov a pripravovať stratégie do budúcnosti. Niektorí budú v ústraní nie celkom dobrovoľne – doľahne na nich jarná únava, alebo zdravotný problém. Okolo 18. marca si dajte pozor na spln vo vašom dome zdravia a práce. 20. marec bude dňom jarného slnovratu. Slnko vstúpi do znamenia Barana a to je signál, aby ste ukončili rozjímanie, prebudili svoje ego a s novou silou sa vrhli do víru života.

APRÍL 2022
Na čo siahnete počas prvých troch týždňov, to sa vám podarí. Nebudete pritom zanedbávať seba, ani druhých. Po dvoch týždňoch budete ale veci riadiť skôr spoza scény.

Mars je ešte vo vašom dome priateľstva. Prežívate dni, ktoré dávajú šancu spoločensky sa angažovať, alebo vybojovať splnenie istého dávneho sna. To je jeden z dôvodov, kvôli ktorému sa tohoročný apríl zaradí k najlepším mesiacom v roku. Ale aj optimistické Slnko prechádzajúce vaším znamením, je pripravené podporiť každú vašu iniciatívu. Je tu ideálna doba na zásadné osobné rozhodnutia. Tie sa tentokrát nezrodia impulzívne, keďže ohnivý Mars je trochu utlmený domom podvedomia.
Mars je vládnuca planéta Baranov a len raz za dva roky sa – tak ako teraz – na niekoľko týždňov utiahne do ústrania a prinúti vás spomaliť a rekapitulovať. 20. apríla Slnko prejde do domu peňazí. Opäť je ale namieste varovanie, že nie je dôvod ponáhľať sa.



BÝK

20. 4. – 20. 5.

NOVEMBER 2021

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

Tento mesiac jednoducho nemôžete prežiť osamote. V dome partnerstva máte Mars aj Slnko. S takouto kozmickou podporou to budú práve predstavitelia vášho znamenia, komu sa v novembri ujde najviac lásky. Ak si to čítate začiatkom mesiaca, tak vám možno ešte nie je jasné, o kom je reč. Ale už dni okolo 4. novembra by mali byť plné romantických chvíľ a pohody. Aj v pracovných vzťahoch a vlastne v akejkoľvek aktivite bude tento mesiac kľúčové, že máte na svojej strane ľudí, ktorí sú vám oporou. Po troch týždňoch Slnko prejde do znamenia Strelca. To vám koncom mesiaca nastolí nové otázky. Pôjde o peniaze alebo majetok zdieľaný, či nejako súvisiaci s inými ľuďmi. Koniec mesiaca prinesie zaujímavý erotický zážitok.

DECEMBER 2021

Tento mesiac musíte zariadiť isté majetkové záležitosti. Až koncom decembra dostanete možnosť uniknúť a objaviť nové zážitky a nové obzory.

Prvé týždne vrcholí obdobie, počas ktorého ste značné množstvo energie investovali do partnerských vzťahov. Zrejme nechýbala ani romantika, ale určite mala v sebe veľa vášne a občas dokonca výbušnosť a konfliktnosť. Spln Mesiaca 19. decembra v dome peňazí naznačuje, že prídete o zdroj časti svojich príjmov. Nemajte však strach, ako sa neskôr ukáže, umožní vám to objaviť nové lákavé možnosti. Tento mesiac je však najmä orientovaný na záležitosti 8. Domu, ktorý sa týka sexuálneho správania a peňazí, ktoré súvisia s inými ľuďmi. Máte v tomto smere nejaké plány a rozmýšľate, kedy ich začať realizovať? Čo tak skúsiť to počas novu Mesiaca okolo 4. decembra? Neskôr vás začnú zamestnávať aj iné veci – navštívite vzdialených príbuzných, alebo strávite časť sviatkov na lyžovačke, či v exotickej cudzine.

JANUÁR 2022

Začnete zháňaním, alebo spravovaním financií. Popritom si značne rozšírite obzory. Niečo z toho, čo ste sa naučili, môžete onedlho aj zúročiť. Koncom mesiaca sa totiž objaví zaujímavá pracovná príležitosť.

Väčšinu januára je Mars vo vašom 8. dome. Množstvo vašej energie bude patriť záležitostiam, súvisiacim s dedičstvom, alebo majetkom, ktorý nepatrí len vám. Mnohí z vás budú mať šťastie na štedrého sponzora. Nárast sexuálnej energie je tiež pravdepodobný. Celý január je orientovaný aj na záležitosti domu filozofie a prináša radosť zo štúdia, cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. V druhej polovici mesiaca sa postupne, čoraz naliehavejšie, začnú o slovo hlásiť aj pracovné záležitosti. Koncom januára sa Merkúr, Slnko a Saturn stretnú vo vašej

sfére kariéry, aby odštartovali niekoľko najúspešnejších týždňov tohto roka, pokiaľ ide o pracovné záležitosti a zlepšenie spoločenského postavenia.

FEBRUÁR 2022
Radi by ste zvýšili svoju cenu. Preto február patrí poznávaniu, sebazdokonaľovaniu a kariére. Až koncom mesiaca si spomeniete aj na priateľov.

Február strávi Mars vo vašom dome filozofie. Čaká vás buď tvorivá intelektuálna práca, riešenie právnych záležitostí, alebo fyzicky náročná, ďaleká cesta. Ale nemenej dôležitá je kariéra. Tú ovplyvňuje Slnko v 10. dome už od konca januára. Aj prvé tri februárové týždne sú skvelé pre postup v zamestnaní, alebo úspešné odštartovanie novej kariéry. Pracovné záležitosti sa budú prelínať s rodinnými. Naznačuje to spln Mesiaca, ktorý vás okolo 16. februára postaví pred dilemu, či uprednostniť prácu, alebo rodinu. Koncom februára Slnko prejde do domu priateľstva a podporí vás v úsilí pomáhať druhým ľuďom. Jupiter a Neptún sú dlhodobo v tom istom dome. Prichádza vhodná doba oprášiť nejaký svoj dávny sen, alebo oživiť staré priateľstvá.

MAREC 2022
Tento mesiac sa vrhnete na kariéru. Prvé tri týždne sa k tomu pridruží aj množstvo spoločenských aktivít. Potom sa ale utiahnete do samoty a budete plánovať a dokončovať to, čo za vás nikto iný neurobí.

Máte rozohratú nejakú riskantnú hru? Ide o aférku, flirt, finančný hazard, alebo niečo podobné? Okolo splnu Mesiaca 18. marca vyplávu na povrch skutočnosti, ktoré celú záležitosť postavia do nového svetla. Nebudete to ale analyzovať príliš dlho – teraz na to nemáte čas. O slovo sa hlási kariéra. Práca, ktorú robíte, vás už dlhšiu dobu neuspokojuje, ale až teraz vám Mars prináša dosť odvahy na radikálnu zmenu. Svojím odhodlaním prekvapíte celé svoje okolie. Popri kariére sú výraznou témou mesiaca známosti a priateľstvá, spoznáte nekonvenčných nových ľudí, ale aj starí priatelia vás môžu prekvapiť. Napríklad tým, že poskytnú ten správny kľúč k lepšej pracovnej pozícii. 20. marca už Slnko prejde do vášho domu podvedomia a prinúti vás v tichom sústredení dokončiť veci nedokončené.

APRÍL 2022
Pozadie vašich aktivít je tento mesiac trochu tajomné, u niektorých z vás to posunie kariéru nečakaným smerom. Záver mesiaca bude rušný, spoločensky angažovaný. Ale nezabudnete ani na presadzovanie vlastných záujmov.

Vďaka Marsu vo vašom dome kariéry niekoľko týždňov patrí množstvo vašej energie profesii a upevňovaniu spoločenského postavenia. Potom prvé tri aprílové týždne Slnko strávi vo vašom dome podvedomia. Budete sa musieť zamknúť vo svojej pracovni a sústrediť sa na dokončenie istých pracovných povinností. Niektorí z vás budú okolo 16. apríla čeliť dôsledkom prepracovanosti. Mnohí budú rozmýšľať nad zmenami v kariére, lebo súčasná práca im nevyhovuje. 15. apríla sa energický Mars presunie do vášho domu priateľstva a čaká vás niekoľko týždňov, počas ktorých sa budete vášnivo zasadzovať za záujmy istej skupiny ľudí. Koncom mesiaca, keď sa Slnko po roku opäť ocitne vo vašom znamení, si s novou silou uvedomíte, že človek občas musí myslieť aj na seba.



BLÍŽENCI

21. 5. – 20. 6.

NOVEMBER 2021

♊ **Máte pred sebou množstvo únavnej práce, ktorú už nechcete ďalej odkladať. Ale aj kondíciu treba zlepšiť, takže smelo do toho. Koncom mesiaca vás zasiahne Amorov šíp.**

Mars a Slnko vo vašom dome zdravia a práce jasne vymedzujú aktuálne priority: pracovné a zdravotné záležitosti. Zvládnete obrovské množstvo rutinnej práce. Akosi pritom zabudnete myslieť na slávu a odmenu. Budete robiť pre prácu samú a pre dobrý pocit z nej. Zároveň sa s veľkým entuziazmom pustíte do riešenia nejakých zdravotných problémov, či pravidelnejšej športovej aktivity. Tieto týždne sú mimoriadne vhodné pre naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity, začatie diéty, cvičenia. S takou kozmickou podporou, akú máte teraz, by bolo chybou nepokúsiť sa o zázraky. Pustite sa do toho hneď začiatkom mesiaca. Koniec mesiaca bude patriť najmä láske a partnerským záležitostiam. Ak nikoho nemáte, je práve čas na novú známosť.

DECEMBER 2021

Tento mesiac len ťažko dokážete myslieť na niečo iné, ako na lásku a partnerské vzťahy. Až koncom decembra vás zaujme aj čosi ďalšie: majetok a peniaze.

Počas uplynulého obdobia ste vynaložili veľa energie na pracovné a zdravotné záležitosti. Išlo najmä o prácu, ktorá si vyžiadala veľa síl a zároveň sústredenosti na detaily. Spln Mesiaca vo vašom znamení ukončí okolo 19. decembra určitú etapu aj vo vašom osobnom živote. V danom okamihu to možno nevyhodnotíte ako to najlepšie, čo sa vám mohlo stať, ale verte, že ide o prvý krok k novým časom. Vo vzťahoch sa vám bude mimoriadne dariť. Buď stretnete novú lásku, alebo sa rozhodnete pre manželstvo. Láska je atraktívna téma, ale dom partnerstva vypovedá aj o ďalších partnerských vzťahoch. Preto mnohí z vás zaznamenajú pokrok v pracovnej oblasti a vytvoria neobyčajne perspektívne spojenie. Po dvadsiatom Slnko prejde do ďalšieho znamenia a vás budú zaujímať finančné záležitosti a erotické zážitky.

JANUÁR 2022

Tento mesiac musíte zariadiť isté majetkové záležitosti. Vášnivý partner pri tom nebude chýbať – či už v dobrom, alebo v zlom. Až koncom januára dostanete možnosť uniknúť a objaviť nové zážitky a nové obzory.

Mars je vo vašom dome partnerstva. Prínosom je energia, ktorú dokážete investovať do existujúceho, alebo vznikajúceho partnerského vzťahu. Na začiatok ale nečakajte len dni plné romantiky. Často bude treba krotiť výbušnosť a vyhýbať sa konfliktom. Presmerujte nadbytočnú energiu do športu, alebo fyzickej práce. Prvé tri týždne sa budete musieť venovať aj peniazom, ktoré sú zdieľané, alebo súvisiace aj s niekým iným. Máte v tomto smere nejaké plány a rozmýšľate, kedy ich začať realizovať? Čo tak skúsiť to počas novu Mesiaca okolo 19. januára? Po dvadsiatom vás začnú postupne

zamestnávať aj iné veci, než len majetok a financie. Slnko prejde do domu filozofie, aby sa pripojilo k Venuši a Saturnu. Je možné, že sa vyberiete na dovolenku, alebo využijete príležitosť študovať, či učiť sa nové veci.

FEBRUÁR 2022
Finančné záležitosti vás tento mesiac môžu stáť veľa energie. Napriek tomu, alebo možno práve vďaka tomu, sa vám ale podarí opäť si značne rozšíriť obzory. Niečo z toho, čo ste sa naučili, môžete onedlho aj zúročiť. Koncom februára sa totiž začne rysovať zaujímavá pracovná príležitosť.

Prvé tri týždne sú do značnej miery orientované na záležitosti domu filozofie a prinášajú radosť zo štúdia, alebo rozširovania obzorov inými formami. Neznamená to, že všetci Blíženci budú vo februári zahrabaní v knihách. U mnohých z vás to bude presne naopak – vydáte sa na poučnú cestu do ďalekej cudziny. Sami si to ale platiť nebudete. V hre sú tento mesiac cudzie peniaze. Vďaka tomu budú mnohí z vás ťažiť z priazne štedrého sponzora. Pravdepodobný je aj nárast sexuálnej energie. Koniec mesiaca, kedy Slnko prejde do sféry kariéry, by u vás mohol patriť k najúspešnejším obdobiam v tomto roku, pokiaľ ide o pracovné záležitosti a zlepšenie spoločenského postavenia. Ak potrebujete získať financie z cudzích zdrojov, teraz by sa to mohlo podariť. Aj Neptún a Jupiter sú na vašej strane.

MAREC 2022
Pokukujete po vyšších pozíciách. Preto marec patrí sebazdokonaľovaniu a kariére. Až koncom mesiaca prídu na rad aj zábavnejšie spoločenské stretnutia.

Väčšinu mesiaca strávi Mars vo vašom dome filozofie. Rušno je aj v dome kariéry a tak vás čaká buď náročná intelektuálna práca, ďalšie štúdium, alebo ďaleká služobná cesta. Pracovné záležitosti sa budú prelínať s rodinnými. Naznačuje to aspoň spln Mesiaca, ktorý vás okolo 18. marca prinúti zanedbať rodinu na úkor práce. Vyzerá to, že nielen začiatkom mesiaca, ale minimálne prvé tri marcové týždne by mala kariéra dostať prednosť. Sú tu skvelé príležitosti pre postup, alebo úspešné odštartovanie nového projektu. O prekvapenia sa postará Slnko v spolupráci s pragmatickým Saturnom. 20. marca Slnko prejde do domu priateľstva. Zatúžite po širšom obecenstve, ktoré by ocenilo vaše schopnosti, alebo aspoň po spoločnosti najbližších priateľov.

APRÍL 2022
Prvé týždne budú mimoriadne spoločenské. Potom sa ale – či už kvôli práci, alebo zdraviu, či už dobrovoľne, alebo z nutnosti – utiahnete do samoty.

Prvé týždne je Mars ešte vo vašom dome filozofie. Vrcholí tým obdobie plné intelektuálnej práce, riešenia právnych záležitostí, alebo fyzicky náročného cestovania. Prvé tri týždne budú bohaté aj na spoločenské udalosti, keďže Slnko prechádza domom priateľstva. Keďže Mars bude od 15. apríla vo vašom dome kariéry (spolu s Jupiterom a Neptúnom), je možné, že staré, alebo novonadobudnuté kontakty budú katalyzátorom prekvapení v pracovnej sfére. Koncom mesiaca Slnko prejde do domu podvedomia. To vás dostane do introspektívnej nálady. Spoločnosti sa začnete vyhýbať. Možno to spôsobí práca, ktorá vás oberie o voľný čas, možno sa utiahnete do súkromia kvôli boju s nejakou chorobou, zlozvykom, alebo niečím negatívnym, čo potrebujete odstrániť zo svojho života.



RAK

21. 6. – 22. 7.

NOVEMBER 2021

Zdá sa, že v novembri si nikto neužije toľko zábavy, ako vy. Záverečný týždeň vás navyše podnieti k pozitívnym zmenám v životnom štýle.

Je zrejmé, že prvé tri týždne sa budete len zabávať. Práca sa dostane na rad až potom (ak vôbec). Vyhovorte sa na Slnko, Mars a Merkúr, ktoré väčšinou mesiaca žúrujú vo vašom dome potešenia. Pridajte sa k nim a užívajte si. Precitlivelý, podozrievavý Rak sa málokedy dokáže poriadne odviazať. Tento mesiac to ale môže byť inak. Nič nebude obmedzovať váš tvorivý prejav a vy sa môžete vyblázniť s deťmi, alebo sa venovať novej láske, flirtu, nejakej kreatívnej aktivite, či hazardu. Ľúbostná aféra nie je vylúčená. Koncom mesiaca sa Slnko presunie do znamenia Strelca – vášho domu práce a zdravia. Preto záverečný týždeň bude mimoriadne vhodný na definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, alebo naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity, či začatie diéty. Neodkladajte to.

DECEMBER 2021

Máte pred sebou množstvo únavnej práce, ktorú nemôžete odložiť. Ale aj kondíciu treba zlepšiť, takže smelo do toho – za tri týždne môžete stihnúť veľa. Na konci mesiaca je dobré byť fit. Čaká vás totiž láska...

V priebehu prvých decembrových týždňov vyvrcholí obdobie, počas ktorého ste vynaložili veľa energie na aktivity súvisiace s deťmi, fyzickou láskou, alebo tvorivou prácou. Spln Mesiaca 19. decembra prinesie vyvrcholenie istého problému, ktorý by mohol byť dôsledkom dlhodobejšieho zanedbávania zdravotných záležitostí a kondície. Slnko, Merkúr, Venuša, Mars a Pluto z vášho domu zdravia a práce signalizujú, že nasledujúce týždne budú mimoriadne vhodné nielen pre vytrvalý pracovný maratón, ale aj pre definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, prípadne naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity. Zdá sa, že do Vianoc si príliš neoddýchnete. Ale planéty sa posúvajú ďalej a prichádzajú s novými témami. Prežijete mimoriadne príjemný záver roka s vašou láskou.

JANUÁR 2022

Musíte zvládnuť rutinné pracovné povinnosti a aj nejaké zdravotné záležitosti. Koncom mesiaca sa ešte pridá starostlivosť o majetok. Našťastie, láska dokáže presvetliť každý deň.

Mars je vo vašom dome zdravia a práce. Čakajú vás najmä pracovné a zdravotné záležitosti. Pôjde o prácu, ktorá si bude vyžadovať veľa síl a zároveň sústredenosť na detaily (kompletizácia, triedenie, upratovanie). Pozitívnym sprievodným javom však bude entuziazmus, s ktorým sa do všetkého pustíte a nájdete podporu aj u partnera. Tým sa dostávame k téme, ktorá sa nesie celým januárom. V láske a partnerských vzťahoch sa vám bude mimoriadne dariť. V dome partnerstva máte najprv Slnko, Venušu a Pluto, koncom mesiaca zase energický Mars. Preto tento mesiac buď stretnete novú lásku, alebo

oživíte svoje súčasné partnerstvo. Po prvých troch týždňoch sa budete musieť zamyslieť nad peniazmi, alebo majetkom, ktoré sú zdieľané spoločne s niekým iným.

FEBRUÁR 2022
Tento mesiac musíte zariadiť isté majetkové záležitosti. Vášnivý partner pri tom nebude chýbať – či už v dobrom, alebo v zlom. Až koncom februára dostanete možnosť uniknúť a objaviť nové zážitky a nové obzory.

Celý február bude Mars vo vašom dome partnerstva. Pozitívnym prínosom je energia, ktorú teraz dokážete investovať do existujúceho, alebo vznikajúce partnerského vzťahu. Nečakajte však len dni plné romantiky. Často bude treba krotiť výbušnosť a vyhýbať sa konfliktom. Presmerujte nadbytočnú energiu do športu, alebo fyzickej práce. Prvé tri týždne patria aj záležitostiam 8. domu. Ten sa týka sexuálneho správania a peňazí. Aj keď to možno nebude práve vaša zásluha, finančná situácia sa môže začať meniť k lepšiemu. A u mnohých z vás sa za pozitívnym obratom bude skrývať partner, ktorý začne štedrejšie prispievať do spoločného rozpočtu. Koncom mesiaca Slnko prejde do domu filozofie. Je možné, že sa vyberiete na dovolenku, alebo budete študovať.

MAREC 2022
Poznávate svet, rozširujete si obzory. Popritom sa snažíte úspešne zvládnuť isté finančné záležitosti. Koncom marca sa navyše začne rysovať pozoruhodná pracovná príležitosť.
Prvé tri týždne prinášajú úspech pri štúdiu, cestovaní, alebo rozširovaní obzorov inými formami. Spln Mesiaca v dome komunikácie 18. marca signalizuje napätie. Občas ale nezaškodí, keď si človek ujasní svoje pozície hoci aj za cenu hlasnejšej argumentácie. Na druhej strane barikády bude niekto z blízkeho okolia – učiteľ, sused, spolužiak, alebo súrodenec. S ďalšou témou mesiaca prichádzajú Mars a Saturn v 8. dome. Daný dom sa týka záležitostí, ktoré väčšina ľudí považuje za výsostne súkromné. Nemyslíme tým len nárast sexuálnej energie, ide skôr o finančné otázky, najmä tie, na ktoré ste trochu citlivejší, lebo ich riešenie súvisí s ďalšími ľuďmi. 20. marca Slnko prejde do sféry kariéry. Ak potrebujete na pracovné projekty získať financie z cudzích zdrojov, teraz by sa to mohlo podariť.

APRÍL 2022
Chcete sa presadiť a zdá, sa že na to dozrel čas. Aj na zháňanie peňazí z cudzích zdrojov budete mať dosť energie – aj keď málo času. Druhá polovica mesiaca praje príjemným spoločenským aktivitám a poznávaniu nových obzorov.

15. apríla skončí Mars svoju púť vaším 8. domom, ktorý súvisí aj so sexom a Mars vám aj v tomto smere dopraje intenzívne zážitky. K prioritám patrí tento mesiac aj kariéra. Pracovné záležitosti ovplyvnia aj váš rodinný život. Alebo to bude presne naopak? Budete sa musieť presťahovať, alebo aspoň prispôsobiť chod domácnosti novým pracovným podmienkam. Naznačuje to aspoň spln Mesiaca, ktorý Vám okolo 16. apríla prinesie ukončenie určitej etapy rodinného života. Mars, po vstupe do domu filozofie, prinesie buď tvorivú intelektuálnu prácu, riešenie právnych záležitostí, alebo fyzicky náročnú, ďalekú cestu. Po 20. apríli by to mohla byť aj dovolenka s priateľmi. Slnko bude prechádzať domom priateľstva a ajJupiter a Neptún v blízkosti Marsu ponúknu veľkorysé, možno aj romantické destinácie.



LEV

23. 7. – 22. 8.

NOVEMBER 2021

Prvé tri týždne patria rodine. Zvyšok mesiaca prinesie navyše aj veľa ďalšieho potešenia, a to presne podľa vašich predstáv.

V novembri bude rušno vo vašom astrologickom dome domova. V extrémnych prípadoch to znamená sťahovanie, napríklad kvôli zamestnaniu. Ale aj tí z vás, ktorí sa nechystajú sťahovať, prežijú týždne plné aktivít, súvisiacich s domovom a rodinou. V tejto sfére sa angažuje Slnko, Mars, aj Merkúr. 4. novembra je dokonca aj nov Mesiaca vo vašom dome domova. Venujte sa rodičom a starým rodičom, začnite hľadať byt, plánovať renováciu, prestavujte, vynovujte, alebo si len jednoducho užite novoobjavenú rodinnú pohodu. Koncom mesiaca, keď Slnko bude už vo vašom piatom dome, prichádza čas hravosti, flirtu, zábavy.

DECEMBER 2021

Zdá sa, že vám ostatní môžu závidieť. Nikto si tento mesiac neužije toľko zábavy, ako vy. Posledné dni roka vás navyše podnietia k pozitívnym zmenám v životnom štýle.

K Slnku sa 13. decembra pridáva Mars, čo znamená týždne plné kreativity, zábavy, žúrov, flirtu, fyzickej lásky. Tí z vás, ktorí máte deti, opäť prebudíte svoju hravosť a dosýta sa s nimi vybláznite! Konečne dostanete priestor na to, aby ste sa pustili do činností, ktoré vám prinášajú v živote najväčšiu radosť, ale počas uplynulých dvoch rokoch ste sa k nim dostali len málokedy. Koncom mesiaca Slnko prejde do domu práce a zdravia. Preto záverečný týždeň bude mimoriadne vhodný na definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, alebo naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity, začatie diéty, cvičenia. V čase vianočného prejedania sa je to asi zbytočná výzva, ale možno aspoň novoročné predsavzatia sa budú týkať tejto témy.

JANUÁR 2022

Máte pred sebou množstvo rutinnej práce, ktorú už nechcete ďalej odkladať. Teraz je šanca zvládnuť ju a ešte sa pritom aj zabaviť. Ale aj kondíciu treba zlepšiť, takže smelo do toho – za tri týždne môžete stihnúť veľa. Na konci mesiaca vám život spríjemní láska.

S Marsom vo vašom dome potešenia vynaložíte veľa energie na aktivity, súvisiace s deťmi, nejakou tvorivou prácou, alebo fyzickou láskou. Konečne sa venujete tomu, čo vám prináša najväčšiu radosť, ale v uplynulých dvoch rokoch ste si na to nenašli dosť času. Ďalšiu akcentovanú sféru ponúka astrologický dom zdravia a práce. Ten je útočiskom najprv pre Slnko, Venušu a Pluto a koncom mesiaca zase pre energický Mars. Preto nemalý dôraz je v januári na rutinných pracovných povinnostiach, kondícii a zdravotných záležitostiach. Koniec mesiaca, po vstupe

Slnka do domu partnerstva, bude patriť najmä láske a partnerským záležitostiam. Váš partner sa môže tešiť vašej zvýšenej pozornosti. Ak nikoho nemáte, je správny čas na novú známosť.

FEBRUÁR 2022
Musíte zvládnuť nudné pracovné povinnosti a aj riešenie nejakých zdravotných záležitostí. Koncom mesiaca sa ešte pridá starostlivosť o majetok. Našťastie, láska dokáže presvetliť každý deň.

Mars je vo vašom dome zdravia a práce. Pôjde o prácu, ktorá si vyžaduje veľa síl a sústredenosť na detaily (kompletizácia, triedenie, upratovanie). Hrozí konflikt z nutnosti pracovať pre niekoho iného a zároveň pre seba. Ďalším možným prejavom tejto energie Marsu sú bolesti hlavy, horúčky, zosilnenie chronických bolestí. Pozitívnym sprievodným javom bude entuziazmus. V láske a partnerských vzťahoch sa vám mimoriadne darí. Napokon sa ale február ukáže byť jedným z najšťastnejších mesiacov tohto roka. Buď stretnete novú lásku, alebo oživíte svoje súčasné partnerstvo a aj v rutinných vzťahoch zrazu opäť zavládne neobvyklá pohoda. 18. februára Slnko prejde do 8. domu. To vás koncom mesiaca prinúti zamyslieť sa nad financiami.

MAREC 2022
Marcové témy sú: láska, otázniky okolo peňazí, vášeň, romantika. A koncom mesiaca objavovanie nových obzorov.

Väčšinu marca strávi vášnivý Mars po boku konzervatívneho Saturnu vo vašom dome partnerstva. Pozitívnym prínosom je energia, ktorú teraz dokážete investovať do existujúceho, alebo vznikajúceho partnerského vzťahu. Prvé tri týždne sa môžete tešiť na zaujímavé erotické experimenty v zdanlivo rutinnom vzťahu. Popritom sa však budete musieť venovať aj istým peniazom, ktoré sú zdieľané, alebo súvisiace aj s niekým ďalším. U mnohých z vás pôjde o váš a partnerov spoločný majetok. Od 20. marca vás začnú postupne zamestnávať aj iné témy. Slnko prejde do znamenia Barana – vášho domu filozofie a prebudí sa vaša túžba spoznať alebo objaviť niečo nové.

APRÍL 2022
Počas prvého týždňa sa venujete partnerovi (partnerke) a zároveň si rozširujete obzory. Niečo z toho, čo ste sa naučili, môžete onedlho aj zúročiť. Koncom mesiaca sa totiž objaví zaujímavá pracovná príležitosť.

Počas prvej polovice mesiaca Mars finišuje vo vašom dome partnerstva. Ani začiatkom apríla nebude chýbať dávka romantiky, ktorá ale určite bude mať v sebe veľa vášne a občas možno aj výbušnosti a konfliktnosti. Prvé tri týždne sú orientované aj na záležitosti domu filozofie a prinášajú radosť zo štúdia, z nových zážitkov, cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. Potvrdzuje to aj spln Mesiaca 16. apríla, ktorý uzatvorí určitú študijnú, alebo poznávaciu etapu.
20. apríla Slnko prejde do sféry kariéry. Ak sa aj nepustíte do zásadných profesných zmien, tak aspoň zistíte, ako svoju prácu nasmerovať k tomu, čím ste sa voľakedy chceli živiť. Ak potrebujete zohnať štartovací kapitál, energický Mars vám pomôže nájsť tie správne zdroje.



PANNA

23. 8. – 22. 9.

NOVEMBER 2021

Témou mesiaca je komunikácia. Čaká vás rekordné množstvo dôležitých aj nezáväzných stretnutí a rozhovorov. Záver mesiaca prinesie zmeny, ktoré pozitívne ovplyvnia rodinný život.

Prvé tri týždne sú orientované na tretí astrologický dom, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti, medziľudské kontakty. V tomto dome máte teraz Slnko, Mars a väčšinu mesiaca aj Merkúr – silná astrologická podpora v jedinom znamení! Budete v neustálom pohybe. Pozitívnym naladením, tolerantnosťou a komunikatívnosťou si tento mesiac získate každého vo svojom okolí, najmä okolo 4. novembra. Po troch týždňoch sa Slnko presunie do domu domova. Naďalej sa budete pohybovať najmä v prostredí, ktoré poznáte najdôvernejšie a v spoločnosti ľudí, ktorí sú vám najbližší. Pripomeniete si význam tradičných hodnôt. Bude sa vám dariť pri budovaní rodinného hniezda a nebude chýbať láska a podpora najbližších – rodičov, príbuzných, detí.

DECEMBER 2021

Tento december patrí rodine. Záver mesiaca prinesie navyše veľa potešenia, a to presne podľa vašich predstáv.

Mars prechádza posledným úsekom vášho 3. domu. Znamená to, že pomaly končí niekoľkotýždňové obdobie, ktoré bolo pomerne aktívne z hľadiska komunikácie. To, čo vás tento mesiac najviac zamestná, sú záležitosti domova a rodiny. Dokonca aj spln Mesiaca 19. decembra, ktorý hovorí o vyvrcholení istej pracovnej záležitosti, ovplyvní zároveň aj chod vašej domácnosti. Čo je ovšem momentálne neprehliadnuteľné pri pohľade na váš horoskop, je fakt, že v dome domova máte Slnko, ku ktorému neskôr pribudne aj Mars. Je tu teda kozmická podpora k tomu, aby ste excelovali v aktivitách, súvisiacich s rodinou. Začnete tým, že sa rozhodnete vyčarovať dokonalú vianočnú atmosféru. Koniec mesiaca prinesie veľa hravosti, flirtu, zábavy.

JANUÁR 2022

Nikto si tento mesiac neužije toľko zábavy, ako vy! U niekoho to znamená čas strávený s deťmi, u iného tvorivé aktivity, alebo hazardné hry.

V januári vynaložíte veľa energie na aktivity, súvisiace s vaším domovom a rodinou. Vďačíte za to energickému Marsu, ktorý práve prechádza 4. astrologickým domom vášho horoskopu. Celý mesiac je zároveň orientovaný aj na dom potešenia. Máte v ňom najprv Slnko, Venušu a Pluto a koncom mesiaca pre zmenu aj Mars. Nič nebude obmedzovať váš tvorivý prejav a vy sa môžete venovať deťom, novej láske, nejakej kreatívnej aktivite, alebo aj hazardu. Ani flirt, či ľúbostná aféra nie sú vylúčené. Koncom mesiaca sa Merkúr, Slnko a Saturn ocitnú spolu v dome práce a zdravia. Preto záverečný týždeň bude mimoriadne vhodný na definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, alebo naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity, začatie diéty, cvičenia. Rodina vám dodá potrebnú guráž.

FEBRUÁR 2022
Máte pred sebou množstvo rutinnej práce, ktorú už nechcete ďalej odkladať. Teraz je šanca zvládnuť ju a ešte sa pritom aj zabaviť. Ale aj kondíciu treba zlepšiť, takže smelo do toho.

Spln Mesiaca 16. februára vo vašom dome podvedomia vynesie na svetlo určitý problém. Ide o niečo, čo sa už dlhšiu dobu snažíte udržať za zatvorenými dverami. U niektorých z vás sa prejavia dôsledky zanedbávania zdravotných záležitostí a kondície. Pre tých je tu dobrá správa: Vďaka Slnku a pragmatickému Saturnu v dome zdravia a práce sú prvé tri týždne mimoriadne vhodné nielen pre vytrvalý pracovný maratón, alebo aj pre definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, prípadne naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity, či diéty. Alebo si zadovážte nejaké zvieratko. Pokiaľ ide o červenú planétu, tak tá je tento mesiac vo vašom dome potešenia, čo znamená, že vám zostane vám dosť energie aj na aktivity súvisiace s deťmi, tvorivou prácou, alebo fyzickou láskou. Koniec mesiaca už bude patriť láske.

MAREC 2022
Počas prvých troch týždňov bude ťažké myslieť na niečo iné, než na lásku. A pritom nie je možné ignorovať ani pracovné povinnosti, kondíciu a zdravie a koncom mesiaca aj isté finančné záležitosti.

S Marsom a Saturnom vo vašom dome zdravia a práce vás tento mesiac neminú pracovné a zdravotné záležitosti. Situácia na pracovisku môže byť neprehľadná a plná nepokojného napätia. Čaká vás veľa práce, pričom väčšinu tvoria nakopené rutinné povinnosti, ktoré už nie je možné ďalej odkladať. Ďalším možným prejavom tejto konštelácie je únava a zosilnenie chronických bolestí. Pozitívnym dôsledkom by mohlo byť, že si konečne uvedomíte nutnosť riešenia nejakých zdravotných problémov, alebo potrebu zlepšenia kondície. V tom všetkom nájdete podporu aj u partnera. V láske a partnerských vzťahoch sa vám bude totiž mimoriadne dariť. 20. marca Slnko prejde do 8. domu, čo vás koncom mesiaca prinúti zamyslieť sa nad finančnými záležitosťami.

APRÍL 2022
Prvá polovica mesiaca patrí rutinným pracovný povinnostiam a finančným záležitostiam. Aj zdravie a kondícia chcú svoje. Potom ale upriamite svoju pozornosť aj na partnera a koncom mesiaca (možno spolu) dostanete možnosť uniknúť a objaviť nové zážitky a obzory.

Prvé týždne je Mars vo vašom dome zdravia a práce. Zavŕši sa tým niekoľkotýždňové obdobie, ktoré ste strávili prácou, či návštevami lekárov. V lepšom prípade ste intenzívne pracovali na zlepšení svojej kondície. Teraz to bude láska, ktorá sa na dlhšiu dobu dostane do popredia. Pozitívnym prínosom bude energia, ktorú dokážete počas nasledujúcich týždňov investovať do existujúceho, alebo vznikajúceho partnerského vzťahu. Nečakajte však len dni plné zaľúbeného štebotania. Často bude treba krotiť výbušnosť a vyhýbať sa konfliktom. Prvé tri týždne sú v značnej miere orientované aj na záležitosti 8. domu, ktorý sa týka sexuálneho správania a peňazí, súvisiacich s inými ľuďmi. 20. apríla Slnko prejde do domu filozofie. Je možné, že sa vyberiete na dovolenku, alebo využijete príležitosť doplniť si vzdelanie v oblasti, ktorá vás už dávnejšie zaujíma.



VÁHY

23. 9. – 22. 10.

NOVEMBER 2021

Peniaze síce nie sú všetko, ale zdá sa, že vás o tom tento mesiac nepresvedčíme. Až koncom novembra sa od nich konečne odpútate a všimnete si ľudí, ktorí už netrpezlivo čakajú na váš návrat.

Niektoré mesiace prinášajú "z každého rožku trošku", ale tento november bude iný. Prvé tri týždne sú orientované len a len na peniaze. Je to dané návalom vo vašom dome peňazí. Slnko, Mars a Merkúr v znamení Škorpióna spojili svoje sily. Akoby chceli aj tým posledným váhavcom dokázať, že sen o bohatstve sa dá premeniť na realitu. Budete mať do činenia s neobvykle vysokými sumami. Môže sa to týkať príjmov, ale u mnohých z vás aj výdavkov. Ak patríte k tým, ktorí si nechajú poradiť od astrológie a hľadáte najvhodnejší dátum pre odštartovanie svojho miliónového projektu, zamerajte sa na dni okolo novu 4. novembra. Koncom mesiaca sa časť kozmickej podpory presunie zo Škorpióna do Strelca a vášho domu komunikácie. Konečne prestanete naháňať peniaze a upriamite pozornosť na ľudí okolo seba.

DECEMBER 2021

Témou decembra je komunikácia. Čaká vás rekordné množstvo dôležitých aj nezáväzných stretnutí a rozhovorov. Záver roka prinesie zmeny, ktoré ovplyvnia rodinný život.

Začiatkom decembra sa uzatvára niekoľkomesačné obdobie, počas ktorého ste vynakladali veľa energie na finančné záležitosti. Plní entuziazmu ste sa pustili do zarábania peňazí. Teraz pravdepodobne neodoláte a pripravíte svojim blízkym bohaté Vianoce. Začína rušné obdobie, ktoré potrvá až do konca roka. V dome komunikácie máte teraz Slnko a od 13. decembra aj Mars. Čaká vás množstvo záležitostí, ktoré bude treba zorganizovať, vybaviť, dohodnúť... 19. decembra je spln Mesiaca vo vašom dome filozofie – budete si chcieť doplniť vzdelanie, niektorí z vás oprášia životné sny. Mnohé Váhy majú literárne nadanie. Ak ste aj vy kedysi túžili písať, teraz nastal ten správny čas. V závere mesiaca budete tráviť so svojimi blízkymi viac času.

JANUÁR 2022

Bude to rušný mesiac, plní komunikácie s príbuznými a ďalšími ľuďmi. Záver mesiaca prinesie navyše veľa potešenia, a to presne podľa vašich predstáv.

Mars je vo vašom 3. dome, aby vybavoval, vypisoval, dohadoval, jednoducho – komunikoval. Predstavitelia vášho znamenia sú majstrami v komunikácii, aj vo formulovaní a poskytovaní informácií a tento mesiac to naplno využijú. To, čo je v januári nemenej dôležité, sú záležitosti domova a rodiny. V dome domova máte najprv Slnko, Pluto a Venušu a neskôr sa sem presunie energický Mars, čo znamená, že sa môžete úspešne venovať aktivitám súvisiacim s rodinou a domácnosťou. Navštívte rodičov, začnite hľadať byt, plánovať renováciu, prestavujte, vynovujte. Koncom mesiaca, keď

Slnko prejde do 5. domu, prichádza čas hravosti, flirtu, potešenia. Zdá sa, že konečne sa môžete venovať deťom, zábave, alebo nejakej kreatívnej aktivite.

FEBRUÁR 2022
Nikto si tento mesiac neužije toľko zábavy ako vy. U niekoho to znamená čas strávený s deťmi, u iného tvorivé aktivity, alebo dokonca vzrušenie a hazard. Posledné dni februára vás navyše podnietia k pozitívnym zmenám v životnom štýle.

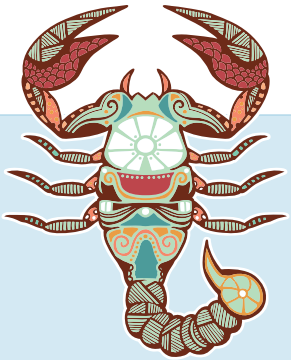
Začnime splnom Mesiaca, ktorý v strede februára ukončí jedno priateľstvo, alebo spoluprácu s nejakou väčšou skupinou ľudí. Náladu vám to ale rozhodne nepokazí, aspoň nie nadlho. Prvé tri týždne je totiž Slnko (a dlhodobejšie aj Saturn) v dome potešenia. Energický Mars strávi celý február vo vašom dome domova. Znamená to, že mnohí z vás si budú svoju kreativitu vybíjať hlavne v rodine. Ak máte deti, pripravíte im kopu zábavy, ak sa rozhodnete pretvoriť svoje bývanie, vaše nápady a entuziazmus budú bez hraníc... Koncom mesiaca Slnko prejde do domu práce a zdravia. Preto záverečný týždeň bude mimoriadne vhodný na definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, začatie diéty či cvičenia.

MAREC 2022
Prvá polovica mesiaca prináša prácu, prácu a prácu... doma, aj v zamestnaní. Aj zdravie a kondícia si žiadajú svoje. Je neuveriteľné, že si pritom všetkom dokážete ešte aj užívať vo veľkom štýle.

Spln Mesiaca 18. marca vo vašom dome podvedomia sa zameria na určitý problém. Týka sa vás, alebo blízkej osoby. Ide o niečo, o čom sa väčšinou nahlas nehovorí. Slnko vám pomôže zvládnuť kopu zdanlivo nezáživnej roboty. Starostlivosť o zdravie a práca ale nie sú jedinými témami týchto týždňov. Mars vo vašom dome potešenia vám dodá dosť energie aj na aktivity, súvisiace s deťmi, nejakou tvorivou prácou, alebo fyzickou láskou. Jednoducho – konečne sa venujete tomu, čo vám prináša najväčšiu radosť, ale v uplynulých dvoch rokoch na to akosi nebol čas. Pre niekoho to znamená, že si nájde čas na svoje deti a zistí, aká zábavná je ich spoločnosť, niekto iný sa opäť bude venovať svojim koníčkom, alebo si dopraje trochu hazardu, či už v hre, alebo v láske.

APRÍL 2022
Počas prvých troch týždňov nebude vo vašich silách myslieť na nič iné, než na lásku. Ale neskôr príde na rad aj práca, financie a tiež kondícia a zdravie.

Prvé dva týždne vrcholí obdobie, počas ktorého vynakladáte veľa energie na aktivity, súvisiace s deťmi, fyzickou láskou, alebo nejakou tvorivou prácou. Najmä v láske a partnerských vzťahoch sa vám mimoriadne darí. V dome partnerstva máte totiž Slnko a súkromné záležitosti akcentuje aj spln Mesiaca 16. apríla vo vašom znamení. Pripomeniete si, že život vo dvojici je predsa len oveľa krajší. Od 15. apríla je Mars po boku Neptúnu a Jupitera vo vašom dome zdravia a práce. To znamená, že počas nasledujúcich týždňov vynaložíte množstvo energie na pracovné a zdravotné záležitosti. 20. apríla Slnko prejde do 8. domu. To vás koncom mesiaca prinúti zamyslieť sa aj nad peniazmi, alebo majetkom, ktoré sú zdieľané spoločne s niekým iným. Pôjde o dedičstvo, pôžičku, investíciu, alebo daňové záležitosti a pod.



ŠKORPIÓN

23. 10. – 21. 11.

NOVEMBER 2021

Všetko sa točí okolo vás. Chytáte druhý dych a na čo siahnete, to sa vám darí. Koncom mesiaca pootvoríte dvere do finančne úspešného obdobia.

Prežívate dobrý rok a november bude čerešničkou na torte. Vo vašom znamení tento mesiac objavíme Slnko, Mars a Merkúr. Čo s takouto výnimočnou kozmickou podporou podniknete, je na vás. Možnosti sú takmer neobmedzené. Ideálnu príležitosť chopiť sa iniciatívy prináša nov Mesiaca 4. novembra. 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 si nájsť lepšie platené miesto, urobte to koncom novembra, alebo v decembri.

DECEMBER 2021

Hovorí sa, že peniaze nie sú všetko, ale vy to teraz asi vidíte inak. Vyzerá to tak, že ste sa rozhodli koncom roka dohnať všetko, čo ste v tomto smere zameškali. Do Vianoc budete len zarábať, zarábať a zarábať. Až koncom mesiaca si nájdete čas aj pre svojich najbližších.

Prvé týždne je Mars ešte vo vašom znamení. Tým sa zavŕši obdobie, počas ktorého sa venujete v prvom rade sebe, svojmu vzhľadu a záujmom. Mars vás vyzbrojuje energiou a rozhodnosťou. Tento mesiac ale svoju energiu využijete najmä na to, aby ste si čo najviac zvýšili príjmy. Slnko v dome peňazí vám dáva možnosť rozbehnúť sa za vysnívanou finančnou príležitosťou. Ak chcete požiadať o zvýšenie platu, urobte to teraz. Prípadne naštartujte nový projekt. Spoliehajte sa však najmä na seba. Prilepšenie nebude súvisieť s výhrou, dedičstvom, pôžičkou a pod. Pravdepodobne to rýchlo pochopíte a plní entuziazmu sa pustíte do zarábania peňazí vlastnými silami. Toto nadšenie vám vydrží až do Vianoc. V tom čase bude Slnko už v dome komunikácie a vy upriamite pozornosť na ľudí okolo seba. Čakajú vás výlety, vychádzky a množstvo stretnutí a rozhovorov s vašimi blízkymi.

JANUÁR 2022

Aj keď zo začiatku to vyzerá na honbu za peniazmi, hlavnou témou mesiaca je komunikácia. Čaká vás rekordné množstvo dôležitých aj nezáväzných stretnutí a rozhovorov. Záver januára prinesie zmeny, ktoré pozitívne ovplyvnia rodinný život.

Mars vo vašom dome peňazí sa zaslúži o to, že vynaložíte veľa energie na finančné a majetkové záležitosti. Plní entuziazmu pokračujete v zarábaní peňazí. Január je zároveň orientovaný aj na 3. dom, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti, blízke medziľudské kontakty. V tomto astrologickom dome máte teraz Slnko a to znamená, že si určite nájdete čas pre svojich blízkych. Naplánujte si stretnutia so starými priateľmi, alebo súrodencom, prípadne si urobte výlet. V závere mesiaca sa Slnko presunie do domu domova. Domov a rodina patria u Škorpiónov k prioritám vždy, ale teraz to bude platiť

dvojnásobne. Začnete prehodnocovať svoje miesto v rodine, v spoločnosti. Pripomeniete si význam tradičných hodnôt vo vašom živote. To vás podporí v tom, aby ste naštartovali nejaké aktivity, súvisiace s rodinou a domácnosťou. Navštívte rodičov, začnite hľadať byt, plánovať renováciu a pod.

FEBRUÁR 2022
Bude to rušný mesiac. Prvé týždne patria hlavne rodine. Druhá polovica mesiaca prinesie navyše veľa potešenia, a to presne podľa vašich predstáv.

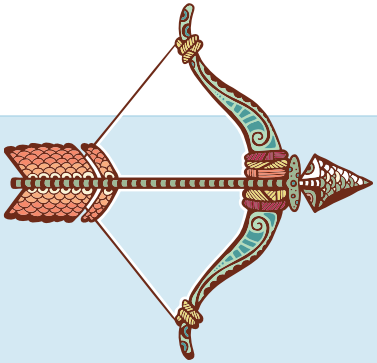
Okolo 16. februára sa dostanete do situácie, ku ktorej sa schyľovalo už dávnejšie. Spln Mesiaca hrozí výpoveďou v zamestnaní, alebo ukončením istej pracovnej etapy. Celá vec sa bude do určitej miery dotýkať aj rodinného života. To, čo je prvé tri týždne najdôležitejšie, sú záležitosti domova a rodiny. Navštívte rodičov, začnite hľadať byt, plánovať renováciu, prestavujte, vynovujte. Jediné, čo by mohlo idylku pokaziť, je impulzívny Mars, ktorý tento mesiac prechádza domom komunikácie. Prežívate obdobie, ktoré je asi najťažšie v tomto roku z hľadiska komunikácie s ľuďmi. Škorpióni svoje vášne väčšinou úspešne potláčajú, ale teraz sa môžu dostať do problémov. Náchylnosť k impulzívnosti, uštipačnosti a útočnosti bude silná. A pritom toľko vecí treba vybaviť – vyvolávanie konfliktov to určite neurýchli. Koncom mesiaca, keď Slnko prejde do 5. domu, prichádza radostnejší čas.

MAREC 2022
Byt, dom, či príbuzenstvo si vyžiada množstvo vašej energie. Spolu s tým (alebo popritom) si užijete aj veľa zábavy a radosti. Posledné dni marca vás navyše podnietia k pozitívnym zmenám v životnom štýle.

Začnime splnom Mesiaca, ktorý v strede marca ukončí jedno priateľstvo, alebo spoluprácu s nejakou väčšou skupinou ľudí. To vás ale tento mesiac nemôže rozladiť. Prvé tri týždne je totiž Slnko vo vašom dome potešenia. Preto nič nebude obmedzovať váš tvorivý prejav a vy sa môžete venovať deťom, flirtu, hazardu, či zábave. Energický Mars je vo vašom dome domova. Energia tejto pozície vám dodá oduševnelosť a utvrdí vás vo viere v tradičné rodinné hodnoty. Ak máte deti, pripravíte im kopu zábavy, ak sa rozhodnete prebudovať svoje bývanie, vaša tvorivosť a nadšenie budú neobmedzené. Koncom mesiaca Slnko prejde do domu práce a zdravia. Rutinnej, dlho odkladanej práce, najmä v domácnosti, bude dosť. Je tu čas sa do toho pustiť a zapojiť aj rodinu.

APRÍL 2022
Prvé dni prinášajú prácu a povinnosti... doma, aj v zamestnaní. So zvyšujúcim sa dátumom si ale začnete užívať vo veľkom štýle.

Mars je prvé týždne vo vašom dome domova zaneprázdnený energickou snahou o dotiahnutie určitých aktivít, súvisiacich s vaším bývaním, alebo rodinou. Vzhľadom na pozíciu Slnka vo vašom horoskope sú ale prvé tri týždne orientované najmä na dom zdravia a práce. Naliehavo tieto témy pripomenie aj spln Mesiaca 16. apríla vo vašom dome podvedomia. Vyvrcholia isté problémy, ktoré sú zrejme dôsledkami zanedbávania zdravotných záležitostí a kondície. Je čas konať! Prvé aprílové týždne sú mimoriadne vhodné pre vytrvalý pracovný maratón, ale aj pre definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, prípadne naštartovanie diét, či cvičenia. Koniec mesiaca bude patriť láske, keďže Mars bude vo vašom dome potešenia, určite vás podporí v tom, aby ste si užili čo najviac.



STRELEC

22. 11. – 21. 12.

NOVEMBER 2021

Ak budete počas prvých troch týždňov oddychovať, rekapitulovať a plánovať, tak to bude to najlepšie, čo môžete urobiť. Zvyšok mesiaca bude rušnejší a naznačí nové príležitosti, ktoré sa črtajú na obzore.

Tento mesiac sa váš život spomalí. Ako predstaviteľ ohnivého znamenia sa s týmto netypickým stavom nebudete chcieť zmieriť. Múdrejšie by ale bolo zostať sedieť so založenými rukami a nesnažiť sa zbytočne tlačiť na pílu. Aj spln Mesiaca v dome zdravia a práce 19. novembra upozorňuje, aby ste si okolo tohto dátumu dali pozor na ohrozenie zdravia a prepracovanosť. Priznajte si, že potrebujete oddychový čas. Zoberte si dovolenku, alebo aspoň hoďte čo najviac povinností na plecia ostatným. Zistíte, že nemusíte byť vždy na očiach. Beh sveta sa dá riadiť aj spoza scény. Toto je spoločné novembrové posolstvo Marsu, Slnka a Merkúru, ktorí sa stretli v dome podvedomia. Tento mesiac bude zavŕšením obdobia, ktoré bolo trochu meditatívnejšie a introspektívnejšie, než je to u vás bežné. Až koncom mesiaca ukončíte rozjímanie a s čerstvým elánom sa pustíte do realizácie nových nápadov.

DECEMBER 2021

Všetko sa opäť začína točiť okolo vás. Meníte sa na nového človeka. Koncom mesiaca sa dokonca začne črtať príležitosť zvýšiť si príjmy.

Mars strávil niekoľko týždňov vo vašom dome podvedomia, tradične spájanom s vecami skrytými a neznámymi, s podvedomím, snami, tajomstvami, únikom od reality, chorobami, alkoholom, drogami. Aj spln Mesiaca 19. decembra v dome partnerstva signalizuje, že sa niečo utajované prederie na povrch. V extrémnom prípade to vyústi do rozchodu. Aj keď to možno tak nevyzerá, na konci decembra si budete môcť povedať, že máte za sebou dni, ktoré patrili k najlepším v tomto roku. So Slnkom a neskôr Marsom vo vašom znamení sa nič iné ani nedá predpovedať. Kozmické sily sú na vašej strane. Počas týchto dní nič nie je nad vaše sily. Skúste to teraz, alebo nikdy... Všetko nasvedčuje tomu, že po období, ktoré vás prinútilo spomaliť, sa opäť dostávate do voľakedajšej formy. Musíme vás ale upozorniť, že sú tu Vianoce. Užite si ich a zarábanie odložte na január.

JANUÁR 2022

Tento mesiac 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.

S Marsom vo vašom znamení vynaložíte veľa energie na seba, svoj vzhľad a záujmy. Ak sa pozrieme na pohyb ostatných planét, rýchlo uhádneme, načo ďalšie tento nával energie začiatkom roka využijete. Bude to honba za peniazmi. V dome peňazí máte Venušu, Pluto a navyše aj Slnko. Preto prichádza možnosť rozbehnúť sa za vysnívanou finančnou príležitosťou. Ak máte pocit, že vaša práca nie je dostatočne ocenená, dajte najavo svoju

nespokojnosť. Sú tu veľké šance, že bude finančne úspešný. Spoliehajte sa však najmä na seba. Spln Mesiaca, ktorý padne do vášho 8. astrologického domu definitívne sa ukáže, či budete môcť počítať s istými financiami z cudzích zdrojov. Ak nie, netrápte sa – zvládnete to aj sami. Po dvadsiatom sa Slnko presunie do domu komunikácie a vy upriamite pozornosť na ľudí okolo seba.

FEBRUÁR 2022
Témami mesiaca sú zárobok a komunikácia. Čaká vás rekordné množstvo dôležitých aj nezáväzných stretnutí a rozhovorov. Záver mesiaca prinesie zmeny, ktoré pozitívne ovplyvnia rodinný život.

Prvé tri februárové týždne sú orientované na dom komunikácie a v dome máte teraz Slnko a dlhodobejšie aj Saturn. Oprášte vzťahy, ktoré ani po rokoch nestratili svoje čaro – stretnite sa so starými priateľmi, či súrodencami. Získavate dojem, že vás čakajú týždne, ktoré strávite s knihou v ruke, alebo s kamarátmi po boku? Mohlo by to tak byť, ale energický Mars vo vašom dome peňazí má s vami aj iné plány. Február bude aj obdobím, počas ktorého vynaložíte veľa energie na finančné a majetkové záležitosti. V závere mesiaca sa Slnko presunie do domu domova a rodina sa dostane na prvé miesto.

MAREC 2022
Prvé týždne budú sprevádzané rodinnými záležitosťami. Druhá časť mesiaca môže priniesť isté nedorozumenia a konflikty, ale aj veľa potešenia a to presne podľa vašich predstáv.

18. marca spln Mesiaca signalizuje v horšom prípade výpoveď v zamestnaní, v lepšom prípade ukončenie istej pracovnej etapy. Celá vec sa do značnej miery dotkne aj formy vášho rodinného života. Záležitosti domova a rodiny sú naozaj prioritou, prinajmenšom prvé tri týždne. V dome domova máte totiž Slnko a dlhodobo aj Neptún a Jupiter a to znamená, že sa môžete úspešne venovať aktivitám, súvisiacim s rodinou a domácnosťou. Pozor pritom na impulzívny Mars, ktorý tento mesiac prechádza vaším domom komunikácie. Strelci svoje vášne málokedy potláčajú, ale teraz by ste sa o to mali snažiť, lebo sa môžete zbytočne dostať do konfliktov. Ak udržíte výbušnosť pod kontrolou, potom si marec budete môcť pamätať ako skvelé, vzrušujúce obdobie, plné hravosti, flirtu, radosti. Platí to najmä po 21. marci.

APRÍL 2022
Prvé tri týždne si užijete zábavy, aj radosti. Posledné dni apríla vás navyše podnietia k pozitívnym zmenám v životnom štýle.

Počas prvých dvoch aprílových týždňov Mars prechádza posledným úsekom 3. domu vášho horoskopu. Znamená to, že ešte stále prežívate obdobie, ktoré je pomerne náročné z hľadiska komunikácie s ľuďmi. Škoda, že vás občas prevládne impulzívnosť a útočnosť. V kombinácii so splnom Mesiaca 16. apríla to môže viesť až k tomu, že sa pripravíte o priateľa, alebo neuvážene ukončíte istú spoluprácu. Podobné siuácie, našťastie, nebudú na dennom poriadku. Skôr naopak – prvé tri týždne sú orientované na dom potešenia. Nič nebude obmedzovať váš tvorivý prejav. Po dvadsiatom sa Slnko presunie do domu práce a zdravia. Červená planéta bude v tom čase už po boku Neptúnu a Jupitera v dome domova. Preto druhá časť mesiaca bude mimoriadne vhodná na definitívne vyriešenie nejakých rodinných záležitostí, alebo prípadného zdravotného problému.



KOZOROŽEC

22. 12. – 19. 1.

NOVEMBER 2021

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

Začnime splnom Mesiaca 19. novembra, ktorý prinesie ukončenie istej, trochu špekulatívnej záležitosti. Môže to byť finančný hazard, tajná ľúbostná aféra, alebo nejaká iná riskantná aktivita. Ale to, čím bude november výnimočný, je, že bude bohatý na spoločenské udalosti, keďže Mars, Slnko a Merkúr stretneme v dome priateľstva. Tento mesiac nemusíte zvládnuť všetko sami. Vlastne opak je pravdou: kľúčom k úspechu budú starí a noví priatelia a známi. Oprite sa o ich podporu a vplyv. Záver mesiaca, so Slnkom už v dome podvedomia, sa bude niesť v pokojnejšom tóne. Vzhľadom na charakteristiku vášho znamenia je pravdepodobné, že po hektike uplynulej doby ste už celkom radi, že sa môžete utiahnuť do súkromia a venovať sa sebe a svojej práci.

DECEMBER 2021

Po mimoriadne spoločenskom období, prichádza zákonite čas, keď ostávate trochu v ústraní, venujete sa spomínaniu na to, čo bolo a plánovaniu toho, čo bude. Až záver decembra bude opäť trochu aktívnejší.

S elánom sa pustíte do realizácie svojich nových predsavzatí.

Týždne, počas ktorých ste sa energicky zasadzovali za záujmy priateľov, alebo nejakej organizácie, pomaly vrcholia. Tento mesiac sa ale hlavne zameriate na duchovné aktivity a na svoj osobný rozvoj. Prvé týždne je totiž Slnko vo dome podvedomia, kam sa 13. decembra presunie aj Mars. To spôsobí, že tento december sa zapíše medzi extrémne introspektívne, až meditatívne obdobia. Ako predstaviteľ znamenia Kozorožca asi nepatríte k extrovertom, ale teraz budete vyslovene utekať pred spoločnosťou. Čakajú vás chvíle symbolických návratov do minulosti, do detstva, budete rekapitulovať uplynulý rok. Okolo splnu Mesiaca v dome zdravia a práce 19. decembra si dajte pozor na ohrozenie zdravia, prepracovanosť, prípadne nebezpečenstvo úrazu. Ak vás aj niečo osloví, tak to budú charitatívne akcie. Koncom mesiaca sa budete venovať sami sebe.

JANUÁR 2022

Všetko sa točí okolo vás, ale o mnohom sa rozhodne za zatvorenými dverami, alebo za podivných okolností. Chytáte ale druhý dych a napokon sa takmer všetko podarí. V druhej polovici mesiaca sa dokonca objaví príležitosť zvýšiť si príjmy.

Mars je vo vašom dome podvedomia. Ten je tradične spájaný s vecami skrytými a neznámymi, s podvedomím, snami, tajomstvami, tajnými nepriateľmi, samotou, únikom od reality, chorobami, alkoholom, drogami. Napriek tomu tento mesiac bude pravdepodobne veľmi úspešný. Slnko je prvé tri týždne vo vašom znamení, čo mimoriadne praje každej vašej iniciatíve. Neskôr sa do znamenia Kozorožca presunie energický Mars.

Zdá sa, že si stále viac uvedomujete, že človek sa musí občas intenzívnejšie venovať aj sám sebe, svojmu výzoru a záujmom. Energicky sa pustíte do realizácie svojich novoročných predsavzatí. Po dvadsiatom Slnko prejde do domu peňazí. Ak chcete požiadať o zvýšenie platu, urobte to v záverečnom týždni.

FEBRUÁR 2022
Tento mesiac prekypujete energiou a využijete ju najmä na vylepšenie svojho konta. Až koncom februára prerušíte vytrvalý hon za zárobkom a nájdete si čas aj pre ľudí okolo seba.

Celý február bude Mars vo vašom znamení a vyzbrojí vás energiou a rozhodnosťou. Kam ich upriamite? So Slnkom a pragmatickým Saturnom v dome peňazí to vyzerá, že zrejme preberiete k životu svoj sen o bohatstve. Prvé tri týždne naozaj nie ste bez šancí. Spoliehajte sa však najmä na seba. Podobné je aj posolstvo splnu Mesiaca v 8. dome v strede februára. Spln je symbolom smrti a znovuzrodenia. Dvojnásobne to platí, keď padne do 8. astrologického domu. To len potvrdzuje, že končí určitá etapa vášho života. A aj podľa tohto znaku sa zdá, že to celé súvisí s istými finančnými záležitosťami. Nemajte však z toho strach – každý koniec je zároveň začiatkom niečoho nového.

MAREC 2022
Prvé tri týždne sa všetko točí okolo vás a vašich blízkych. Okrem toho marec prinesie úžasné finančné príležitosti a zmeny, ktoré pozitívne ovplyvnia aj rodinný život.

Spln Mesiaca v 9. dome vášho horoskopu, v dome filozofie, prinesie v strede marca vyvrcholenie jednej študijnej, alebo poznávacej etapy vášho života. Prvé tri týždne sú zároveň orientované aj na 3. dom, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti, blízke medziľudské kontakty. V tomto dome máte teraz Slnko a to znamená, že si určite nájdete čas pre svojich blízkych. Mars si razí cestu vaším astrologickým domom peňazí, čo signalizuje, že budete mať do činenia s väčšími sumami, než obvykle. U niektorých to bude na strane príjmov, keď ich pracovný úspech bude štedro odmenený. U iných budú vysoké skôr výdavky – podľahnú pokušeniu minúť svoje ťažko zarobené peniaze. V závere mesiaca sa Slnko presunie do domu domova a na prvé miesto sa dostane rodina.

APRÍL 2022
Prvé dni budú sprevádzané veľkorysými pohybmi na finančnom účte. Ak ide o výdavky, pravdepodobne sa budú týkať bývania. Pokračovanie mesiaca môže priniesť isté nedorozumenia a konflikty, ale aj veľa potešenia.

Do 15. apríla je Mars ešte vo vašom dome peňazí. S veľkou rozhodnosťou ste sa pustili do zarábania (alebo míňania?) peňazí. To, že Mars opúšťa dom peňazí, nie je jediný signál toho, že s hektickým zarábaním je na nejaký čas koniec. Je tu aj spln Mesiaca 16. apríla, ktorý podobne hovorí o výpovedi v zamestnaní, alebo aspoň ukončení istej pracovnej etapy. Táto záležitosť do značnej miery ovplyvní aj váš rodinný život. Aj poloha Slnka naznačuje, že to, čo je prvé tri týždne najdôležitejšie, sú záležitosti domova a rodiny. Môžete sa úspešne venovať aktivitám súvisiacim s rodinou a domácnosťou. Koniec mesiaca môže byť ťažkým obdobím z hľadiska komunikácie. Čaká vás náchylnosť k impulzívnosti a útočnosti. Ale zároveň to bude zrušujúce obdobie, plné flirtu a zábavy.



VODNÁR

20. 1. – 18. 2.

NOVEMBER 2021

Prvé tri týždne budú patriť len a len zmenám v kariére. Ale koncom mesiaca si nájdete čas aj na niekoľko príjemných spoločenských akcií.

To, čo je teraz dominantné, je kariéra. Tú ovplyvňujú Mars, Slnko a Merkúr v 10. dome už od októbra. V súčasnosti riešenie pracovných záležitostí vrcholí. Konečne dosahujete na pozíciu, alebo finančné ocenenie, ktoré si zasluhujete. Ak sa tak doteraz nestalo, potom ešte aj prvé tri týždne novembra sú skvelé pre postup v zamestnaní, alebo úspešné odštartovanie úplne novej kariéry. Okolo 4. novembra budete mať jedinečnú príležitosť, aby ste sa výrazne posunuli na spoločenskom rebríčku. Pracovné záležitosti sa však budú prelínať s rodinnými. Naznačuje to spln Mesiaca 19. novembra. Nové pracovné okolnosti si vyžiadajú aj zmeny v spôsobe fungovania rodiny. Po troch týždňoch Slnko prejde do domu priateľstva a podporí vás v úsilí pomáhať druhým.

DECEMBER 2021

Celý mesiac bude mimoriadne spoločenský. Ani posledný decembrový týždeň nebude výnimkou, aj keď budete občas v nostalgickej a sentimentálnej nálade.

Začiatkom mesiaca sa úspešne zavŕši obdobie, ktoré ste do značnej miery obetovali kariére a upevňovaniu spoločenského postavenia. Celý december bude bohatý na spoločenské udalosti, keďže Slnko je už od konca novembra vo vašom astrologickom dome priateľstva, kam sa presúva aj Mars. S takouto nevídanou kozmickou podporou to vyzerá na kolotoč večierkov a zábavy. Niektorí z vás popritom ešte stihnú vybojovať splnenie nejakého svojho dávneho sna. A mnohí sa budete angažovať za záujmy svojich priateľov, alebo nejakej organizácie. Po dvadsiatom Slnko prejde do domu podvedomia. Záver roka sa bude preto niesť v introspektívnejšom tóne. Koniec roka je pre mnohých časom spomínania, rozjímania, rekapitulácie. Pre vás to tento rok bude platiť dvojnásobne.

JANUÁR 2022

Mars vás núti k spoločenskej aktivite, ale prvé tri týždne vám to vôbec nevyhovuje. Pokiaľ sa to dá, ostávate v ústraní. Rekapitulujete predchádzajúce mesiace a formulujete si nové plány. Záver januára bude rušnejší.

Január sa do veľkej miery týka astrologického domu priateľstva, ktorého posledným úsekom prechádza energický Mars. Zatiaľ to však neznamená, že vás čakajú hlučné spoločenské udalosti. Tento mesiac sa viac zameriate na duchovné aktivity a na svoj osobný rozvoj. Prvé tri týždne je totiž Slnko vo vašom dome podvedomia. Toto obdobie bude meditatívnejšie a introspektívnejšie, než je u vás zvykom. Čakajú vás chvíle symbolických návratov do minulosti, do detstva, budete rekapitulovať svoj doterajší život. Je tiež možné, že úspešne pokročíte v boji s nejakou chorobou, návykovými látkami, prípadne niekým, alebo niečím negatívnym, čo vám v poslednom čase spôsobovalo problémy. Koncom mesiaca

ukončíte rozjímanie a dopracujete sa k novým osobným rozhodnutiam.

F**EBRUÁR** 2022
Niečo sa snažíte utajiť. Všetko sa točí okolo vás, ale o mnohom sa rozhodne za zatvorenými dverami, alebo za podivných okolností. Chytáte ale druhý dych a napokon sa takmer všetko podarí. V druhej polovici mesiaca sa dokonca objaví príležitosť zvýšiť si príjmy.

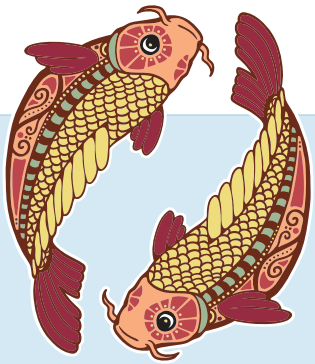
Spln Mesiaca 16. februára v dome partnerstva akcentuje osobné záležitosti. Niečo opäť vypláva na povrch. V extrémnych prípadoch to skončí rozchodom, ale u väčšiny z vás bude výsledkom rozuzlenie nejakej etapy v partnerskom vzťahu. Slnko je vo vašom znamení a mimoriadne praje každej vašej iniciatíve. Celý február bude Mars vo vašom dome podvedomia, ktorý je tradične spájaný s vecami skrytými a neznámymi. Niečo z toho je na programe týchto dní a energický Mars vám pomôže dostať veci pod kontrolu. 19. februára Slnko prejde do domu peňazí. Podporí vás to v úsilí rozbehnúť sa za vysnívanou finančnou príležitosťou. Ale možno na to ešte nedozrel ten správny čas. To, čo momentálne môžete urobiť, je plánovať, oprašovať staré finančné projekty, aby ste o niekoľko týždňov boli pripravení vyraziť priamo vpred.

MAREC 2022
S novým prílevom energie sa pustíte do uskutočňovania svojich finančných plánov. Koniec mesiaca bude navyše veľmi rušný – plný stretnutí a rozhovorov.

S Marsom vo vašom znamení sa nemusíte báť, že by vám chýbala energia a rozhodnosť. Slnko, Jupiter a Neptún naznačujú oblasť, ku ktorej svoj novonadobudnutý elán nasmerujete. Ide o financie. Okolo 18. marca vás na túto tému naliehavo upozorní aj spln Mesiaca. Spln je symbolom smrti a znovuzrodenia. Dvojnásobne to platí, keď padne do 8. astrologického domu, ako je tomu teraz. Daný dom súvisí s finančnými záležitosťami, ale začiatkom mesiaca sú konštelácie skôr znepokojivé, než optimistické. Našťastie, už o niekoľko dní dostanete novú šancu. Ak chcete požiadať o zvýšenie platu, skúste to stihnúť v priebehu prvých troch týždňov. Prípadne naštartujte nový projekt. Spoliehajte sa najmä na seba a takmer určite neprerobíte. 20. marca sa Slnko presunie do domu komunikácie a vy sa zameriate na ľudí okolo seba.

APRÍL 2022
Prvé týždne sa všetko točí okolo vás a vašich blízkych. Postupne sa vynárajú aj úžasné finančné príležitosti a zmeny, ktoré pozitívne ovplyvnia rodinný život.

Prvé týždne Mars prechádza posledným úsekom znamenia Vodnára. Tým vrcholí obdobie, počas ktorého vynakladáte veľa energie na seba, svoj vzhľad a záujmy. Červená planéta vás vyzbrojuje energiou a rozhodnosťou. 15. apríla sa Mars presunie do znamenia Rýb a vášho astrologického domu peňazí. S obrovským entuziazmom sa pustíte do zarábania. Neptún a Jupiter, ktorí sú takisto vo vašom dome peňazí, vám vnuknú niekoľko naozaj originálnych a nekonvenčných nápadov. Prvé tri týždne sú zároveň orientované aj na 3. dom, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti, blízke medziľudské kontakty. V tomto dome máte teraz Slnko a to znamená, že si určite nájdete čas pre svojich blízkych. Začiatok apríla je na podobné stretnutia ako stvorený. V závere mesiaca sa na prvé miesto dostane rodina.



RYBY

19. 2. – 20. 3.

NOVEMBER 2021

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

November odštartuje s Marsom a Slnkom v znamení Škorpióna. Keďže ide o vodné znamenie, podobne ako je aj to vaše, astrologický vplyv takto silného zoskupenia by mal byť jednoznačne pozitívny. Škorpión je pre vás symbolom domu filozofie. To znamená, že prvé tri týždne prinášajú radosť zo štúdia, z nových zážitkov, cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. Podobne aj spln Mesiaca 19. novembra signalizuje, že jedna etapa školy života je za vami a vy čoskoro vstúpite do novej, ktorá vás posunie k oveľa vyšším métam. V druhej polovici mesiaca sa postupne, čoraz naliehavejšie, začnú o slovo hlásiť pracovné záležitosti. Po dvadsiatom Slnko prejde do sféry kariéry. Preto záver novembra by u vás mohol patriť k najúspešnejším obdobiam v tomto roku, pokiaľ ide o pracovné záležitosti a zlepšenie spoločenského postavenia.

DECEMBER 2021

Koniec roka bude po pracovnej stránke hektický. Chcete sa presadiť a šťastena je na vašej strane. Až koncom mesiaca si nájdete čas aj pre priateľov.

Vrcholí obdobie plné intelektuálnej práce, riešenia právnych záležitostí, alebo fyzicky náročného cestovania. Spln Mesiaca zase okolo 19. decembra naznačuje, že budete musieť pre zmenu "hasiť" určité rodinné záležitosti. Ale väčšina z toho, čo vás teraz najviac zamestnáva, súvisí s pracovnou pozíciou. Kariéru ovplyvňuje Slnko v 10. dome už od konca novembra. 13. decembra sa do rovnakého sektoru presunie aj Mars. V dôsledku takejto masívnej podpory sa tešte na skvelé príležitosti pre postup v zamestnaní, alebo úspešné odštartovanie úplne novej kariéry. Po dvadsiatom Slnko prejde do domu priateľstva. Niektorí z vás sa budú aktívne angažovať v prospech druhých, iní – práve naopak – budú sami profitovať z toho, že poznajú tých správnych ľudí.

JANUÁR 2022

Tento mesiac sa premeníte na dravého karieristu. Prvá polovica januára bude mimoriadne spoločenská. Potom ale zatúžite po samote. Niektoré veci si človek musí ujasniť a zvládnuť sám.

Vo vašom desiatom astrologickom dome vynakladá teraz Mars veľa energie na kariéru a upevnenie spoločenského postavenia. Tento mesiac bude bohatý aj na spoločenské udalosti, keďže Slnko je v dome priateľstva. Zdá sa, že začiatok roka vám prináša príležitosti začať realizovať nejaký dávny sen. Nadviažete nové, alebo oživíte staré priateľstvá, ale zameriate sa hlavne na ľudí, ktorí vám môžu byť prospešní na ceste za kariérou. Možno sa pridáte aj k nejakej charitatívnej aktivite. A opäť dúfate, že to bude dobrý bod pre vás. Po prvých troch týž-

dňoch Slnko prejde do 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.

FEBRUÁR 2022
Mars vás núti k spoločenskej aktivite, ale prvé tri týždne vám to vôbec nevyhovuje. Pokiaľ sa to dá, ostávate v ústraní. Rekapitulujete predchádzajúce mesiace a formulujete si nové plány. Záver mesiaca bude rušnejší. Pustíte sa do napĺňania nových osobných rozhodnutí.

Okolo 16. februára si dajte pozor na ohrozenie zdravia, prepracovanosť, prípadne nebezpečenstvo úrazu. Február strávi Mars vo vašom dome priateľstva. Čaká vás mesiac, počas ktorého sa budete energicky zasadzovať za záujmy (alebo proti záujmom) priateľov, alebo nejakej organizácie. Je tiež možné, že budete bojovať za splnenie nejakého svojho dávneho sna. Tento mesiac sa zameriate aj na svoj osobný rozvoj. Prvé tri týždne je totiž Slnko vo vašom dome podvedomia. Čakajú vás chvíle symbolických návratov do minulosti, do detstva, budete rekapitulovať svoj doterajší život. Rozjímanie ukončíte až koncom mesiaca, keď Slnko vstúpi do vášho znamenia.

MAREC 2022
Marec bude chudobný na spoločenské akcie. Slnko s kopou planét sú ale na vašej strane a prinesú pozitívne prekvapenia do osobného života. Koncom mesiaca sa navyše vyskytne šanca zvýšiť si príjmy.

Spln Mesiaca 18. marca v dome partnerstva sa dotkne srdcových záležitostí. Niečo vypláva na povrch a trochu vám to rozvíri súkromný život. Zdá sa, že si stále viac uvedomujete, že človek sa musí občas intenzívnejšie venovať aj sám sebe, svojmu výzoru a záujmom. Je tu ideálna doba na vylepšenie šatníka, účesu a pod., ale aj na zásadnejšie osobné rozhodnutia, ktorými prekvapíte svoje okolie. Mars je vo vašom dome podvedomia. 20. marca Slnko prejde do domu peňazí. Podporí vás to v úsilí rozbehnúť sa za vysnívanou finančnou príležitosťou. Každé svoje rozhodnutie si ale najprv dôkladne premyslite. Nie je dôvod ponáhľať sa. Mars vo vašom 12. dome naznačuje, že nezaškodí chvíľu plánovať a prehodnocovať stratégie. Práca, ktorá vám napokon prinesie peniaze, bude mať ďaleko k tradičným povolaniam.

APRÍL 2022
Začiatok mesiaca nebude príliš spoločenský, ale naznačí finančné príležitosti. Neskôr sa s novým prílevom energie pustíte do uskutočňovania svojich snov.

Mars končí svoju niekoľkotýždňovú púť posledným domom vášho horoskopu – domom podvedomia. Samotárske obdobie je po prvej polovici apríla bezpečne za vami. 15. apríla Mars opustí dom podvedomia a presunie sa k Neptúnu a Jupiteru do vášho znamenia. Zostane tu až do konca mája. Dovtedy vynaložíte veľa času na seba, svoj vzhľad a záujmy. Mars vás vyzbrojí energiou a rozhodnosťou, aby ste konečne nielen snívali, ale pre seba aj niečo konkrétne urobili. Kam svoju novonadobudnutú energiu zameriate? Mnohí z vás prepočujú veľkorysé nápady Jupitera a budú slepo nasledovať volanie Slnka v dome peňazí. A naozaj sa už o niekoľko dní ukáže, že je tu šanca rozbehnúť sa za vysnívanou finančnou príležitosťou. 20. apríla sa Slnko presunie do domu komunikácie a vy sa zameriate na ľudí okolo seba.

NOVINKA

POKRAČOVANIE VYPREDANÉHO BESTSELLERU
SETH HOVORÍ JE TU!

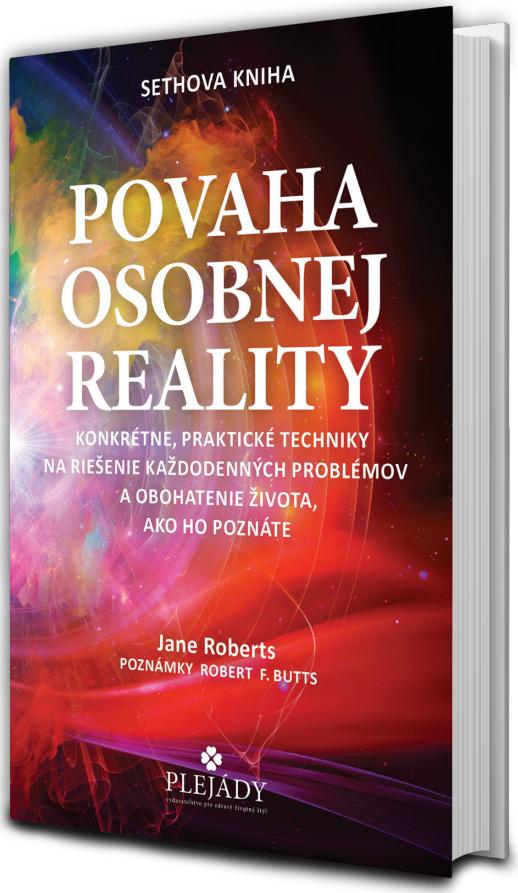
POVAHA OSOBNEJ REALITY od Jane Roberts

Táto kniha je považovaná za Sethovo „najväčšie“ dielo a je jednoznačne najlepším manuálom, aký kedy bol napísaný, o umení vedome vytvárať vlastnú realitu. Seth vysvetľuje, ako myšlienky, emócie a presvedčenia poskytujú jednotlivcom nástroje, ako skutočne prevziať zodpovednosť za svoju myseľ a svoj život.

"Ste multidimenzionálna osobnosť. Dôverujte zázraku svojho vlastného bytia. Nerobte počas svojho života rozdiely medzi fyzickým a duchovným, pretože duchovno hovorí fyzickým hlasom a telesné telo je výtvorom ducha"

"Ak si chorý, spomeň si, kedy si nebol. Hľadaj vo svojom živote dôkazy svojho zdravia.“

„Predstavte si váš každodenný život ako stále sa meniaci trojrozmerný obraz, v ktorom Vy ste nielen maliarom čo ho kreslí, ale zároveň aj súčasťou obrazu.“



VYŠLO VO VYDAVATEĽSTVE PLEJÁDY
ZAKÚPIŤ MÔŽETE VO VAŠOM KNÍHKUPECTVE ALEBO NA HTTPS://SHOP.VITARIAN.SK/

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

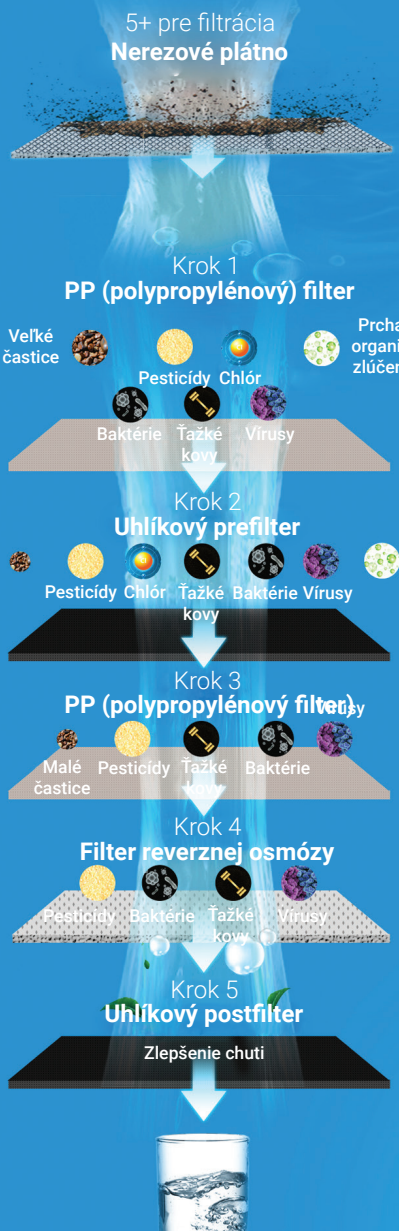


Kúpte na: shop.vitarian.sk | Info na: 0905 656 846

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 €.






SUBARU
Confidence in Motion
NOVÝ
OUTBACK
OUTBACK
SUBARU
5 ROČNÁ ZÁRUKA*
ALEBO
200.000 km*
S ISTOTOU
V PRÉMIOVEJ TRIEDE
facebook.com/SubaruSlovakia
www.subaruslovakia.sk
Ilustračné foto. Kombinovaná spotreba: 7,4 l/100km. Emisie CO_2: 169 g/km.