3,86 €
www.horoskopy-lifestyle.sk

# HOROSKOPY & LIFESTYLE

ALTERNATÍVNA MEDICÍNA | HOROSKOPY
ZDRAVIE | DUCHOVNÝ ROZVOJ | VZŤAHY

№ 2
2023
november až apríl



## 4 DARY PRE ŠŤASTNÝ VZŤAH

## SME NESPOKOJNÍ SO STAVOM SVETA?
ZMEŇME TO MYŠLIENKAMI

## ČÍNSKY HOROSKOP LÁSKY NA ROK 2024

## ZUZANA VAČKOVÁ
*Nič ľudské mi nie je cudzie*

## CYSTY A MYÓMY
AKO SI POMÔCŤ?

# TEAOLOGY

TEA INFUSION SKINCARE®

# KOMBUCHA *Tea*

TECHNOLÓGIA BIOFERMENTOVANÉHO
ČAJU PRE MLADISTVÚ PLEŤ




PATENTED TECHNOLOGY | ANTI POLLUTION TESTED PROTECTIVE | MADE IN ITALY clean & vegan beauty | PETA Cruelty-Free and Vegan | NICKEL TESTED

Your ***First*** Step to ***Asia***.

EVA AIR

A STAR ALLIANCE MEMBER



# Vaša aerolinka

pre cesty do

**THAJSKA, MJANMARSKA, VIETNAMU, JAPONSKA A NA FILIPÍNY**

VIE Vienna Airport

Letenky na **www.EvaAir.sk**



# Obsah

№2 2023


6 COFFEE BREAK
Zuzana Vačková:
Sociálne siete sú pre mňa javiskom

10 BEAUTY
Je z čoho vyberať...
Zdravé a krásne vlasy

16 CESTOVANIE
Kráľovná Panama

24 VZŤAHY A SEX
4 dary pre partnerský vzťah

















ZDRAVIE 28
Cysty a myómy
Plynutie a hľadanie prítomnosti v joge
Exotická kuchyňa zo surovej stravy





SPIRIT 38
Knižné novinky
Sme nespokojní so stavom sveta?

ASTROLÓGIA 46
Čínsky horoskop lásky na rok Draka
Západný horoskop až do apríla 2024






HOROSKOPY
& LIFESTYLE

**VYDANIE 45.**
polročník _ október 2023, ročník 15.

**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



# Zmena začína v hlave

Je veľa vecí, ktoré by sme my ženy na sebe rady zmenili. Možno je to výzor, váha, životospráva, stravovanie, spánok, pohyb... Väčšinou to však zostane len pri želaniach. Naše dobré predsavzatia vytlačia každodenné starosti, úlohy v domácnosti, v práci, rodina, deti. Prinajlepšom nám prvotné odhodlanie vydrží len chvíľu. Odsúvame sa na vedľajšiu koľaj a zanedbávame sa. Je to prípad väčšiny žien v zrelom veku. Nemáme na seba čas. Prečo? Je to naša prirodzená vlastnosť obetovať sa pre okolie? Plniť predstavy ostatných a vytlačiť sa na okraj? A naozaj od nás niekto očakáva takéto stopercentné nasadenie? Alebo sme si to tak nastavili len my samy, pretože iba v tomto vidíme svoju hodnotu? Je však rovnako dobre možné, že tým len prekrývame tému, ktorú nechceme detailnejšie otvárať – a tou je náš vzťah k sebe. Na všetky tieto náročné otázky by sme si mali úprimne odpovedať skôr, kým sa pustíme do akejkoľvek zmeny. Zapracovať na svojom zdraví, stave tela, či zmeniť životný štýl, nie je jednoduché ani rýchle. Výsledky neprídu lusknutím prstov. Racionálne to možno chceme, vnútri bojujeme s odporom. Je prirodzené, že sa nám do toho v hĺbke duše vlastne nechce, že si hľadáme akékoľvek výhovorky. Naša myseľ s nami spolupracuje a podporuje nás presne v tom, čo naozaj chceme, alebo nechceme. A tak nám ponúka aj rôzne ušľachtilé dôvody, prečo sa to aktuálne nedá a iné priority. MYSEĽ LEN ZRKADLÍ NAŠE HLBŠIE PRESVEDČENIA. Ak v skutočnosti nie sme pre seba dôležité a záleží nám viac na ostatných, premieta sa nám to do reality práve takto. Pred každou veľkou zmenou je preto oveľa dôležitejšie UPRATAŤ SI SVOJE MENTÁLNE NASTAVENIE, než urobiť si tréningový plán, či zdravý jedálniček. Som pre seba dôležitá, či nie? Chcem sa cítiť lepšie? Byť zdravšia? Fungovať v rovnováhe? Mať viac energie? Byť spokojnejšia so svojím telom?... A čo všetko som ochotná pre to spraviť? Na to, aby sme dokázali pohnúť s nejakým zabehnutým a možno aj pohodlným status quo, potrebujeme niekoľko vecí – SÚSTREDIŤ SA NA SEBA, VYTVORIŤ SI ČAS, PRISTUPOVAŤ K SEBE LÁSKOVO a MAŤ ÚPRIMNÚ MOTIVÁCIU. Je celkom jedno, čo zmeníme vo svojom živote, či to bude veľký krok alebo viac malých. Dôležité je, aby sa ten prvý impulz zmeny odohral na úrovni nášho vzťahu k sebe samej. Aby naše vnútorné nastavenie premenilo na: MÁM SA RADA a CHCEM PRE SEBA NIEČO PROSPEŠNÉ UROBIŤ. Bez pozitívneho prístupu k sebe to nepôjde nikdy. Ak budú tieto presvedčenia skutočné, potom s nimi bude v súlade aj myseľ – vyšle signál nášmu telu, ktoré sa energeticky preladí na úrovni každej jednej bunky, začne sa správať inak a spolupracovať s nami. Pretože... ako myslíme, tak sa cítime. A AKO SA CÍTIME, TAK VYŽARUJEME A VYZERÁME. ☺

*Príjemné čítanie!*

**Vladimíra Dutková – Mináčová • šéfredaktorka**

# ZUZANA VAČKOVÁ: Sociálne siete sú pre mňa javiskom

text_ KaVa  foto_ Kristína Krídlová, archív Z. V.

**Napriek tomu, že som ju poznala z telky, oveľa intenzívnejšie a inak som ju začala vnímať až potom, keď mi raz večer vyskočilo na sociálnej sieti TikTok jej video. Vysvetľovala v ňom na príklade nie pekného komentára, že takáto komunikácia ľuďom nepristane. Postupne mi jej videá vyskakovali častejšie a z herečky Zuzany Vačkovej sa stala Zuzka. Áno, cez sociálne siete má človek pocit, že ľudia, ktorých sleduje sú vlastne jeho kamarátky a kamaráti. A potom som sa s ňou niekoľkokrát stretla. Bola presne taká istá ako na tom veľkom internete. Autentická, kultivovaná a priateľská.**

**Si herečka, influencerka, foodblogerka. Ktorej z tvojich mnohých aktivít si sa dnes venovala?**

Dnes som sa bola pozrieť na skúšky v našom Divadle Komédie, pretože sa rútim do premiéry komédie s pesničkami o ženskom starnutí, Klimaktérium 2. Práve sa chystám na svoju generálku, pretože popoludní nastupujeme na všetky alternácie. Takže kmitám, makám, robím.

**Klimaktérium 2? To znamená, že jednotka musela byť mimoriadne úspešná.**

Áno. Jednotka stále je, pretože ju stále hráme. Neviem, či to má vo svete obdobu, že sa urobí pokračovanie divadelnej inscenácie. Toto je ale téma, ktorá naozaj nie je často pertraktovaná na javiskách, ani nikde inde, tak to neskutočne zarezonovalo a z toho úspechu sme sa všetci veľmi tešili. Teraz teda makáme na dvojke a vyzerá to, že aj tá bude dosť dobrá!

**Akú tam máš úlohu?**

Hrám Mariku. Je to žena klimaktericko-erotická, ktorá má za sebou zopár nevydarených vzťahov a pribúdajúce vrásky berie s humorom a láskou. Keď sme Klimaktérium začali skúšať, bola to téma, ktorú sme si úplne nevedeli predstaviť na javisku ako veľmi humornú, ale nakoniec sa to podarilo. Teraz, po piatich rokoch od premiéry Klimaktéria 1, keď ideme hrať predstavenie a na javisku sa nám s kolegyňami stretnú oči, tak v tých očiach je: „tak, aj túto situáciu, ktorú hráme, som zažila." Pred piatimi rokmi sme sa naučili texty a hrali svoje role. Dnes to už všetky máme stokrát prežité aj v reálnom živote.

> „Po predstavení Klimaktérium nám ženy s dojatím, často aj so zaslzenými očami, stískali ruky."

**Pomohla ti skúsenosť z hry prekonať tie mnohokrát ťažké situácie ľahšie?**

Je to značne terapeutické predstavenie, pretože sa pozeráme na všetky tie nie veľmi ľúbivé prejavy odchodu mladosti naozaj s obrovským nadhľadom, láskou a humorom. Keď sme hrávali jednotku, kým neprišiel covid, mali





sme po každom predstavení aj autogramiádu. A musím povedať, že nám ženy s dojatím, často aj so zaslzenými očami, stískali ruky. Ani nič nehovorili, len pokyvkávali hlavami s výrazom, že ďakujem, toto som potrebovala, to mi pomohlo. Aj mnohí muži nám povedali, že im to veľmi otvorilo oči. Ja mám ešte jednu výhodu, že som veľmi silná na sociálnych sieťach a mne diváčky deň-dva po predstavení píšu, ako na ne hra zapôsobila, ako sa úžasne zabavili, ako im to veľmi pomohlo a ako to odtabuizovalo túto tému aj medzi ich kamoškami, že sa môžu o tom slobodne rozprávať. Pretože to nie sú len návaly, ale aj kopec intímnych vecí a kto by sa k nim chcel verejne priznávať...?

**Naša spoločnosť je však nastavená aj konzervatívne, je aj prudérna. Nestretli ste sa s reakciou, že o „tomto“ sa predsa nerozpráva?**

Nie. Nikdy. My to podávame s takým humorom, že nie.

**Ako sa vám to podarilo, že to diváci prijali?**

To je čaro divadla, umenia a ľahkosti. A uveriteľnosti, pravdivosti a autentickosti.

**A nevyriešili ste všetko už v jednotke? O čom je dvojka?**

Ženy starnú – a muži tiež... Pribúdajú nové starosti, nové problémy, nové humorné situácie. Tiež som si hovorila, čo do tej dvojky autorka dá, ale už teraz pomaly zbierame materiál na trojku.

**Spomenula si, že si silná na sociálnych sieťach. Aj to je pomoc pre ľudí, ak sa hanbia, že ti môžu napísať súkromne.**

Presne tak. A aj prinášanie tejto témy, aj keď len prostredníctvom môjho Instagramu, kde len načrtnem nejaký fórik, je niečím, čo rezonuje. Aj u žien, aj u mužov. Keď niekedy robím „lajfky“ na túto tému, vidím, že je to niečo, čo ľudí skutočne zaujíma. Týka sa to totiž

**ZUZANA VAČKOVÁ je slovenská herečka. Venuje sa dabingu, aj sociálnym sieťam, na ktorých je mimoriadne úspešná. Hrala v mnohých filmoch, či seriáloch, prepožičiavala svoj hlas v dabingu a moderovala niekoľko televíznych relácií. Pôsobí v Divadle Komédie, s ktorým cestuje po Slovensku. Vyučovala herectvo na konzervatóriu v Bratislave. Časopis Forbes ju už druhý rok po sebe zaradil medzi desiatku najvplyvnejších influencerov a influenceriek Slovenska.**

„Na sociálnych sieťach sa snažím aj citlivé témy podávať tak, aby som rozpustila napätie.“

nielen zdravia ženy, ale aj rodiny. Pretože, ak mama nie je v poriadku, tak ani rodina nie je v poriadku. A ak to rodina aj mama pochopia, že je to normálna vec, tak potom sa životom ide ľahšie.

**Na sociálnych sieťach robíš videá na tieto témy, na TikToku zase vedieš k etikete a slušnému vyjadrovaniu a správaniu sa aj na sociálnych sieťach. Nepýtam sa, kde na to berieš čas, pýtam sa, kde na to berieš mentálnu energiu.**

Ja mám mojich sledovateľov rada. A aj keď niekedy napíšu niečo nepríjemné či strápňujúce, nemyslím si o nich nič zlé. Myslím, že každý je vo svojej podstate dobrý. Veľmi rada s nimi takýmto spôsobom komunikujem, pretože sa nemôžem s každým rozprávať osobne alebo ísť s ním na kávičku. Občas, keď mi niekto niečo napíše, či už je to negatívne, alebo oponuje môjmu názoru, rada sa púšťam do debaty. A mám radosť z toho, že je tam veľmi veľa ľudí, ktorí ten pekný aspekt komunikácie chápu a oceňujú.

**Stáva sa, že je niekto prekvapený z faktu, že si v rebríčku časopisu Forbes medzi najvplyvnejšími influencermi na Slovensku?**

Áno, občas sa ma pýtajú, ako som sa tam dostala. A ja im hovorím, že neviem. Nerobím to z vypočítavosti, ale z lásky. Ľudia, ktorí ma sledujú, ma berú ako niekoho, komu to, čo hovorí, môžu aj veriť. Že som autentická, že som taká, aká som.



**Vôbec sa nečudujem, že ťa to baví, podľa mňa sú sociálne siete fantastický nástroj!**

Pre mňa sú moje javisko. Ja to mám fakt rada. Natočenie videa mi netrvá dlho, pretože neriešim, či som namaľovaná alebo nie. Jedno veľmi úspešné video, ktoré videlo viac ako 130 tisíc ľudí, som napríklad natočila v pokrčenom pyžame ráno, keď som si dávala kávu.

**Pamätáš si aj na nejakú nepríjemnú tému, na ktorú si nemusela, ale chcela reagovať?**

Keď sa ma napríklad pýtajú na odpor spoločnosti voči homosexuálom. Vtedy sa snažím tie témy podávať tak, aby som rozpustila napätie, aby som nezvyšovala agresivitu ľudí. Aby som našla také slová a takú formu, aby tí, ktorí sú militantní a chcú vykrikovať škaredé veci, aby ich to jemne obrúsilo. A aby tí, ktorí sa cítia zraňovaní, cítili podporu.

**Vždy ma zaujímalo, kde vy foodbloggeri beriete vždy nové recepty.**

Vieš čo? V chladničke! Otvorím



chladničku, neviem, čo budem jesť a tak to príde... Tým, že sa venujem zdravej strave a začala som počas korony robiť zdravé recepty, začali mi ľudia postupne písať, že ich to moje varenie veľmi baví a začali sa zdravšie stravovať. To ma ženie dopredu, lebo naozaj si myslím, že sme to, čo jeme. A keď môžem ľuďom ponúknuť recept na cviklový šalát a viem že si ho spravia, a viem aj to, že tá cvikla je zdravá a že prospeje ich telu, tak to veľmi rada urobím.

**Ty miluješ svoju prácu a miluješ ľudí.**

Ja milujem všetkých ľudí takých, akí sú. Aj s ich chybami. Nič ľudské mi nie je cudzie... •

# Je z čoho vyberať...

text_ Táňa Nitková  foto_ archív značiek

Kozmetický priemysel sa posúva vpred míľovými krokmi. Ponúka vysoko technologicky prepracované a na výskumoch založené prípravky, ktoré ak sa správne používajú, cielene pôsobia na pleť a prinášajú radosť a dobrý pocit.




*1*

## 1_ Voňavý zelený medvedík

Milovaný ikonický medvedík **TOUS** nás opäť teší svojou novou podobou a nádherne voňavou verziou. Tentoraz prichádza ako žiarivý smaragdový šperk **LOVEME THE EMERALD ELIXIR,** plný prekvapení, chuti do života a so zmyslom pre humor. Elixír sofistikovanosti, ktorý s majstrovstvom spája dva prvky šperkárstva – zlato a smaragd – je chránený špeciálnym obalom. Ikonický medvedík TOUS, inšpirovaný dizajnom najexkluzívnejších šperkovníc, je hlavným motívom vonkajšieho balenia, pri ktorom sa objavuje názov vône a logo značky. Pri jeho otváraní sa budete cítiť ako skutočná Pretty Woman. Vôňu vytvoril majster parfumár Dominique Ropion ako kompozíciu z orientálnych, kvetinových a lahodných tónov. Je to výtvor, ktorý vábi všetky zmysly nektárom zo zelenej hrušky, grapefruitu a sladkého pomaranča v objatí so zimolezom, slnečným jazmínom a púdrovou fialkou na karamelizovanej vanilke, indonézskom pačuli, ciste a pižme. Voňavý kúsok, ktorý je viac ako parfum a viac ako šperk. Elixír, ktorý vyvolá pocit života hneď, ako sa dotkne pokožky. Privoňajte…!

## 2_ Návrat k základom

Priemerný čas, ktorý ženy denne trávia odličovaním make-upu a čistením pleti je 11 minút. No stále sa im to zdá „veľa"... Značka **PAYOT** preto prichádza so zjednodušením denných rituálov starostlivosti. A keďže ide o kľúčový krok v kozmetickej rutine, ponúka úplne nové textúry. Čistiaca a odličovacia línia **NUE** sa tak rozrástla o 4 nové produkty – **Dvojzložkový odličovač očí a pier, Jemnú čistiacu penu, Detoxikačný odličovací gél D-Tox a o jedinečnú Čistiacu tyčinku na tvár, oči a pery.** Textúry produktov sú založené na uvedomelosti




*2*

a sú určené na všetky typy pleti – sú jemné a šetrné nielen k pokožke, ale aj k planéte. Až 99 % zložiek je prírodného pôvodu – základom je organická voda z pomarančovníkových kvetov doplnená o bylinky a micely z kokosu a kukurice. 100 % čisté vegánske zloženie textúr je ukotvené v ekologicky šetrných obaloch. Pozornosť v rámci celej línie, ktorú tvorí spolu až 9 produktov, patrí inovatívnej Čistiacej tyčinke na tvár, oči a pery – jej textúra výborne odstraňuje aj vode odolný a dlhotrvajúci make-up a nečistoty, pričom zároveň vďaka oleju v tyčinkovom formáte pleť zároveň zjemňuje a vyživuje. Tyčinka sa pri vmasírovaní priamo do suchej pleti rozpustí a pri opláchnutí sa z nej stáva mlieko. Jednoduché, rýchle a účinné...




## 3_ Pokroková hydratácia

V roku 1986 značka **Méthode Jeanne Piaubert** vytvorila inováciu v podobe prvého pleťového séra s dvojfázovou textúrou. Obľúbené medzi ženami sa toto sérum stalo najikonickejším produktom značky. V roku 2023 prichádza s ďalšou inováciou – predstavuje revolučné hydratačné dvojfázové sérum **Tri-Hydrating Booster Serum** sľubujúce zvýšenú efektívnosť s hydratáciou až do 48 hodín. Výskum Méthode Jeanne Piaubert vyvinul HYALURO-3 komplex zložený z 3 biokompatibilných a vzájomne sa dopĺňajúcich typov kyseliny hyalurónovej v 3 molekulárnych hmotnostiach. Každá z týchto kyselín pôsobí cieleným účinkom na bunky pleti. Sú súčasťou vodnej zložky a ich úlohou je stimulovať syntézu kyseliny hyalurónovej, prevencia dehydratácie, zaistenie optimálnej cirkulácie vody a tým aktivácia obranných a hojivých mechanizmov. Lipidová zložka séra je obohatená o saflorový olej, ktorý intenzívne a hĺbkovo vyživuje pleť. Napriek náročnosti dvojfázového zloženia vznikol čistý, prírodný, vegánsky prípravok. Sérum rešpektuje pleť a životné prostredie a obsahuje 98 % zložiek prírodného pôvodu. Už len aplikovať a vychutnať si svieži pocit a očarujúcu kvetinovú arómu..

## 4_ Skrotený retinol

Vitamín A je považovaný za jednu z najefektívnejších omladzujúcich zložiek. Napriek mnohým výhodám, ktoré pleti dokáže poskytnúť, nie je odporúčaný na citlivú pleť. Retinol zrýchľuje proces obnovy pleti. Táto aktivácia pleti môže pre citlivú pleť znamenať stres a vyvolať začervenanie. Značka **Declaré** teraz dáva zbohom tomuto dobre známemu problému a čerpá silu z mastichovej živice, prírodnej alternatívy retinolu. Vďaka tejto zložke môže aj citlivá pleť okúsiť omladzujúci efekt, aký pleti prináša retinol, a to bez obáv z nežiaducich účinkov konvenčnej formy vitamínu A. V novej línii **Vitamin A Booster** je aj očný krém **Vitamin A Booster Eye Cream,** ktorý je navyše obohatený o špecifický tripeptid, extrakt z mikrorias, pantenol a kyselinu hyalurónovú v krátkom reťazci, čím výrazne zmierňuje hĺbku vrások v okolí očí, viditeľne redukuje tmavé kruhy a vďaka extraktu ďateliny zároveň stimuluje rast rias. 3 v 1? To stojí za vyskúšanie!



# Zdravé a krásne vlasy? Tajomstvo je v správnej kozmetike

text a foto_ Joico

**JOICO je unikátna vlasová kozmetika pôsobiaca na trhu 40 rokov a vo viac ako 65 krajinách sveta. Pochádza z Los Angeles, mesta hviezd, v ktorom sa každý deň rodia horúce novinky, pulzuje krása a striedajú sa módne štýly. Dlhodobo sa tak pohybuje v centre najnovších vlasových trendov.**

Hlavné motto značky JOICO sa rafinovane skrýva priamo v jej názve: **RADOSŤ zo zdravých vlasov.** *The JOI of healthy hair.* Zdravé vlasy sú teda alfou a omegou v JOICO filozofii. Na každej jednej úrovni v starostlivosti o vlasy sa Joico snaží napĺňať toto poslanie. Či sa jedná o farbenie, salónnu a domácu starostlivosť, ale aj konečný styling – vždy sú cieľom zdravé a žiarivé vlasy plné vitality a radosti. JOICO ponúka dve hlavné línie svojich služieb – **koloristiku** (farbenie, melírovanie, prelivy a post-farbiaci servis) a **starostlivosť o zdravie vlasov** buď v salónoch, alebo na domáce použitie a samozrejme **konečný vlasový styling.**

## REVOLUČNÁ TECHNOLÓGIA A VÝKON

Hlavným pilierom JOICO farbiacich služieb je *LumiShine* rad, ktorý farbí a zároveň obnovuje vlasy zvnútra aj zvonka, a to vďaka revolučnej ArgiPlex technológii, ktorá prináša zdravo vyzerajúce vlasy až s dvojnásobným leskom a 100 % krytím šedín. **ArgiPlex technológia** spája silu overených, moderných zložiek na rekonštrukciu poškodených vlasov a uzamknutie výnimočnej trvácnosti farby, žiarivosti a lesku.

Na rozdiel od bežnej farby na vlasy, ktorá z vlasov odčerpáva životne dôležitú aminokyselinu – arginín, **LumiShine dopĺňa 100 % arginín.** Výsledkom sú okamžite obnovené vlasy a viditeľne znížená lámavosť. Navyše, táto technológia vytvára ochranný štít, ktorý obalí vlas tak, že ho vyživí a chráni farbené vlasy až po dobu 30-tich umytí šampónom. Zabezpečuje im pritom hydratáciu, hebkosť a nádherný lesk. Súčasťou tejto technológie je aj **Quadramine Complex®** – exkluzívna zmes proteínov, ktorú nájdete vo VŠETKÝCH





produktoch JOICOLOR, rýchlo a efektívne priľne k vlasu, aby zaistila maximálnu ochranu a rekonštrukciu od kutikuly až po kortex a zaručila zdravšie vyzerajúce vlasy po každom farbení.

## ABSOLÚTNY KOMFORT KLIENTIEK

LumiShine obsahuje revolučnú technológiu **Gentle Fresh Fragrance** – patentovanú kombináciu molekúl, ktoré neutralizujú amoniak a zahalia vlasy po farbení do sviežich, upokojujúcich tónov bergamotu, kosatca a santalového dreva. LumiShine rad ponúka široké spektrum dokonale vyvážených, vopred namiešaných odtieňov permanentných farieb s minimálnym obsahom amoniaku, demi-permanentných prelivov bez amoniaku; revolučné 10-minútové farby pre tých, ktorí nemajú čas vysedávať v salónoch hodiny a zároveň potrebujú 100 % prekryť šediny a unikátny rad na trhu – stopercentne krycie farby s kolagénom.

## REKONŠTRUKCIA POŠKODENÝCH VLASOV K-PAK

Už ste niekedy uvažovali o možnosti úplnej rekonštrukcie poškodených, matných a lámavých vlasov, ktoré sa doslova rozpadávajú? Zoznámte sa so 4-krokovým systémom obnovy vlasov, ktorý sa líši od akéhokoľvek iného produktu na trhu. **Po tomto ošetrení sú vlasy úplne zrekonštruované, a to všetko iba v štyroch krokoch.** Vlasy obnovíte, oživíte ich vitalitu, ochránite tie poškodené a vyčarujete krásne a zdravo vyzerajúce vlasy po každej farbe, alebo po blond zosvetľovaní. Alebo len tak. Kúra, okrem špecifických technológií, obsahuje prímes keratínu, výťažok z guavy a pupalkový olej pre opravu a ochranu vlasov.

## UNIKÁTNA NOVINKA S KOLAGÉNOM YouthLock

Ide o skutočne transformačnú kolekciu produktov, ktorá vašim vlasom vráti mladistvú pružnosť, lesk a stratenú vitalitu. Vlasy získajú opäť svoju neuveriteľnú silu i lesk, a to už po prvej aplikácii. Technológia **SmartRelease** naviac zabezpečí ochranu vašich vlasov aj pred ďalším poškodením.

A v čom je celá kolekcia výnimočná? Obsahuje kolagén, ktorý je známy pre svoje omladzujúce účinky a taktiež bohatý olej z ovocia *Buriti.* Práve vďaka tomu sú **produkty z radu YOUTHLOCK skvelým riešením pre suché a unavené vlasy zrelšieho veku.** Pocíťte samé na sebe ako vám kolekcia omladí vaše vlasy! •

**www.joico.sk**

# *Vitajte vo svete* MARTIDERM



Pripravila_Táňa Nitková foto:_ MartiDerm

„Nebojujeme proti času. Podporujeme ho. Žijeme v ňom. Radujeme sa v ňom. Akceptujeme ho a zdieľame s inými. To je naše tajomstvo."

Značka MartiDerm začala písať svoju históriu v roku 1952, kedy sa skúsený barcelonský farmaceut José Marti Tor začal venovať riešeniu rôznych problémov pleti a vytvoril prvé efektívne formuly v dermokozmetike.

## PRVÍ NA SVETE

Výskum je od počiatku pre MartiDerm prioritou. To viedlo aj k vytvoreniu prvej proteoglykánovej ampuly s vitamínom C za účelom ochrániť proteoglykány a vitamín C pred oxidačným pôsobením svetla a vzduchu. Tento revolučný kozmetický koncept, ktorý sa časom rozrástol a zdokonalil posunul značku MartiDerm na svetovú úroveň dermokozmetiky.

## MÚDRE STARNUTIE

Španielska dermokozmetika MartiDerm dnes ponúka vyše 80 rôznych produktov prinášajúcich vysoko inovatívne a preukázateľne efektívne riešenia problémov kože. No okrem účinných efektívnych formúl je to aj koncept, ktorý ich robí výnimočnými - ***filozofia SmartAging.***

## LÍNIA PLATINUM

Stratégiou v ošetrovaní starnúcej pleti kozmetickej línie Platinum GFVital sú epidermálne rastové faktory (EGFs). Tieto proteínové molekuly získané z rastlín pôsobia na pleť spoločne s antioxidantmi, vitamínmi a kyselinou hyalurónovou. Výsledkom je obnovená, dlhodobo hydratovaná a revitalizovaná pleť.

***GF Vital-age cream | GF Vital protivráskový krém pre suchú pleť & GF Vital-age cream | GF Vital protivráskový krém pre normálnu a zmiešanú pleť***
Hydratačné denné krémy s dlhotrvajúcim regeneračným a omladzujúcim účinkom, ktoré obnovujú vitalitu a elasticitu pleti. Klinické štúdie preukázali o 53 % vyššiu okamžitú hydratáciu. Receptúru krému pre suchú pokožku dopĺňajú navyše jojobový a arganový olej na výživu a rozjasnenie.

***GF Vital-age Night Cream| GF Vital nočný krém pre všetky typy pleti***
Nočný hydratačný krém s opravným účinkom je založený na receptúre z epidermálneho rastového faktoru na obnovu vitality a mikrokapsúl 1 % Retinoidu na podporu tvorby kolagénu a zlepšenie pevnosti a pružnosti pleti.




**Značka MartiDerm je dostupná vo vybraných lekárňach a na www.simplyskin.sk**

# ANALÝZA VÁŠHO ČÍNSKEHO HOROSKOPU

## Objavte viac

**OSOBNOSŤ + VZŤAHY + KARIÉRA + BOHATSTVO + OSUD**

BaZi je metóda čínskej astrológie a metafyzická cesta ako spoznať a zmeniť svoj život, ako odhaliť a využiť svoj skutočný potenciál v aktuálnom čase a v každej oblasti života.

**Ako sa k sebe hodíte s partnerom a ako sa bude vyvíjať váš vzťah?**

**Aké možnosti vám prichádzajú v práci a financiách?**

**Aké sú vaše schopnosti, talenty a dary?**

## OBJEDNAJTE SA NA INDIVIDUÁLNY ROZBOR

**Cena konzultácie:** 100 € / 2 hod.

**Kontakt:** freya@badamcreative.sk
www.horoskopy-lifestyle.sk

Freya / konzultanka čínskej astrológie a koučka

1



text_ Michal Hertlík
foto_ archív autora

# Kráľovná Panama

:: CESTOVANIE NA VLASTNÚ PÄSŤ ::

**To, čo najviac zbožňujem na Latinskej Amerike, sú tradičné folklórne festivaly. Sú to očarujúce podujatia, ktoré ukazujú kultúru, zvyky a tradície v ich plnom rozkvete. Festival de la Mejorana je najdôležitejšou folklórnou udalosťou Panamskej republiky. Ide o najväčší, najznámejší, najpopulárnejší, najpočetnejší a najtradičnejší festival v krajine. Keď príde september, stovky delegácií zo všetkých kútov Panamy sa oslavne oblečú a pripravia, aby sa zúčastnili Festivalu de la Mejorana v mestečku Guararé, nachádzajúcom sa v provincii Los Santos, približne 280 km od hlavného mesta Panama City (La Ciudad de Panamá). Folklórne súbory a zoskupenia z celej krajiny predvádzajú ukážky svojich tancov a hudobných vystúpení. Slávnosť sa koná v rámci sviatkov a osláv svätej patrónky Panny Márie z Mercedes (La Virgen de las Mercedes). Zároveň je festival oslavou hrdej panamskej ženskosti.**

## ODDANÍ PANNE MÁRII

Prvý ročník Festivalu de la Mejorana, ktorý organizoval a viedol jeho zakladateľ Manuel Fernando Zárate, sa uskutočnil v roku 1949. Festival sa zrodil ako hold obyvateľov mestečka Guararé (podomácky zvaní "guarareños") Panne Márii z Mercedes, ktorej svätý obraz dominuje oltáru vo Guararé, kam sa dostal už pred sto rokmi. Aktuálny obraz Panny Márie nahradil svojho predchodcu, ktorý sa sem podľa legendy dostal ako dar kráľa Karola V. v roku 1700. Podľa historických záznamov dal v roku 1912 miestny kňaz José Vázquez španielskemu sochárovi Donovi Idelfonzovi Manuelovi Berrazovi spraviť nový obraz. Sochár už predtým vyrobil obrazy Panny Márie z Mercedes, ktoré sú v kostoloch La Villa de Los Santos a La Arena de Chitré. Obe mestečká sa nachádzajú takisto v provincii Los Santos, v ktorej má uctievanie Panny Márie aj v dnešnej dobe svojich stálych nasledovníkov.

## POSVÄTNÉ VYLIEČENIE

Festival súvisí aj vďakou manželov Manuela a Dory Zárateovcov za uzdravenie ich dcéry Edanely, ktorej bola diagnostikovaná leukémia a ktorú uzdravila práve spomínaná Panna Mária z Mercedes. Čo sa vlastne v roku 1949 udialo a čo podnietilo vznik festivalu? Všetci lekári sa zhodli na tom, že Edanele sa túto zákernú chorobu nepodarí prežiť. Až na jedného, ktorý veril v jej uzdravenie a tvrdil, že je potrebné čo najkôr urobiť zákrok, na základe ktorého sa jej podarí prežiť. V deň zákroku sa Don Manuel Fernando Zárate sa išiel modliť a požiadal Pannu Máriu z Mercedes, aby vyliečila a zachránila jeho dcéru. Na oplátku jej sľúbil, že za vďačnosť jej zorganizuje festival, aby si ju celá krajina uctila za jej šľachetný čin. Po ôsmich hodinách čakania od chirurgického zákroku, sa dozvedel, že zákrok sa podaril a jeho dcéra Edanela prežila. Odvtedy sa vždy posledný septembrový víkend, ktorý vychádza po 24. septembri, teda po dni Panny Márie z Mercedes, oslavuje Festival de la Mejorana – najväčšia pocta panamskej národnosti.

## SYMBOLOM JE MALÁ GITARA

Festival nesie vo svojom názve slovo "mejorana". Mejorana je strunový hudobný nástroj typický pre panamský folklór. Je vyrezávaný z jedného kusu dreva, väčšinou cédrového, alebo zo suchých vlákien rastliny bejuco a vyzerá ako malá gitara s piatimi strunami. Je však o niečo menšia, s kratším krkom, podobá sa barokovej gitare, ktorá bola do Panamy privezená z Európy. Prvýkrát sa objavila v meste La Mesa v provincii Veraguas a v súčasnosti je najreprezentatívnejším hudobným nástrojom krajiny, niečo ako panamská fujara. Zvyčajne na tento hudobný nástroj hrajú len muži. Používa sa v mnohých druhoch panamskej folklórnej hudby, ale najčastejšie v piesňach, ktoré sa samotné nazývajú "mejoranas". Sú to romantické balady, ktoré spievajú výlučne muži, buď v súkromí svojich domov pre svoje milované ženy, alebo na verejných slávnostiach. Makety mejorany sa pripínajú aj na vozy, počas najväčšieho nedeľného sprievodu a krásny detail v podobe mejorany je prítomný aj na kráľovskej róbe. Kráľovná má na svojej honosnej zlatej korune v jej úplnom strede malú mejoranu ako symbol tejto slávnosti.

## POLLERA – PÝCHA PANAMSKÝCH ŽIEN

Čo by to bol za kultúrny festival, keby jeho účastníci neboli odetí v tradičných panamských krojoch a typickom oblečení? Typický Panamčan nosí tradičnú, ručne vyšívanú ľanovú košeľu, rifle alebo nohavice s vybíjaným opaskom, topánky tmavej farby a to najdôležitejšie – tradičný panamský klobúk, vďaka ktorému je Panama celosvetovo preslávená. Tieto klobúky značky Panama Hat sa však paradoxne nevyrábajú v Paname, ale v malom ekvádorskom mestečku Montecristi a do Panamy sú dovážané. Typická Panamčanka má na sebe panamský folklórny kroj nazývaný "pollera", ktorý je jedným z najhonosnejších a najfarebnejších tradičných krojov nielen v Latinskej Amerike, ale na celom svete. Pollera je jednodielna sukňa používaná pri tradičných slávnostiach v latinskoamerických krajinách. V Paname sa stala národným krojom. Pollera môže byť vyrobená z bavlny alebo vlny, základná dominantná farba je biela s farebnými vyšívanými dekoráciami znázorňujúcimi

rôzne elementy, kvety alebo miestne zvieratá. Pollera pochádza z Andalúzie, odkiaľ španielski konkvistádori tento typ šiat priniesli spolu so svojou kultúrou a náboženstvom do Latinskej Ameriky a zakorenili ho do kultúry indiánskych kmeňov, ktoré si ho adoptovali na prelome 16. a 17. storočia. Cena pollery sa dnes pohybuje od sto do niekoľko tisícok dolárov v závislosti od veľkosti, počtu doplnkov, honosnosti, nádhery a veľkoleposti. Najdrahšie pollery sa vyrábajú aj rok a pollera je potom taká drahá a vzácna, že Panamčania ju dedia ako dedičstvo z generácie na generáciu a prakticky je nepredajná. Pollera sa nevyhnutne spája s niekoľkými úžasnými doplnkami. Tým najdôležitejším je tradičná pokrývka hlavy nazývaná "tembleque". Ide o masívne sponky či hrebene do vlasov väčších rozmerov, vyrobených zo zlata, perál alebo korálok, ktoré sú vyformované do tvaru kvetov alebo iných elementov, ktoré niečo vyjadrujú. Spolu s nimi vo vlasoch panamskej ženy dominujú aj dva tucty zlatých ihlíc v tvare dýky. Hlava Panamčaniek teda vyzerá mohutne a honosne a pripomína veľké dúhové predstavenie. Okrem toho ženy nosia aj dekoračné šperky "peinetas", zlaté perleťové náhrdelníky "mosquetas", skrútené retiazky "solomons", zlaté alebo korálové náušnice, náramky, flitre, kryštály, či iné typické doplnky. Panamské ženy sú nesmierne pyšné na svoje vlastné pollery a neváhajú ich na sebe ukázať pri každej vhodnej príležitosti, či už to je Festival de la Mejorana alebo len bežná dedinská slávnosť. A teraz sa podržte. Pollera s kompletnou výbavou zo zlata a všetkými doplnkami sa pohybuje v od 80 do 100 tisíc dolárov. Preto ich kráľovné nemajú u seba doma, ale v bankových trezoroch.

## KRÁĽOVNÁ JE LEN JEDNA

Nebol by to pravý festival, keby nemal svoju vedúcu osobnosť. V prípade festivalu oslavujúceho panamskú ženskosť, kto iný by mal byť jeho tvárou, než mladé a krásne panamské dievča? Kráľovná je zvolená takmer rok dopredu odbornou porotou festivalu a úraduje celý nasledujúci rok až do konania ďalšieho Festivalu de la Mejorana. V podstate ide o folklórnu Miss Panama. Byť kráľovnou Festivalu de la Mejorana je detským snom mnohých mladých dievčat. Mladé Panamčanky, ktoré sa stali kráľovnami, boli do folklóru vtiahnuté už v ranom detstve svojimi rodičmi, pretože je to obdobie života, kedy sa folklórne cítenie musí v človeku prebudiť. Z tohto dôvodu je zvolená kráľovná milovníčkou panamskej kultúry, zvykov, tradícií, miluje svoj panamský ľud a je pyšná na svoj pôvod z mestečka Guararé. Byť "guarareña" je obrovská pocta, hrdosť a česť.

## TO NAJLEPŠIE EŠTE LEN VYPUKNE

Festival trvá najmenej 10 dní a najviac 15 dní, v závislosti od toho, aký dátum na daný rok vyjde. V roku 2015, kedy som sa na ňom zúčastnil ja, celkovo trval "len" 10 dní. Gro festivalusa oslavuje 3 dni, a síce už spomínaný posledný septembrový víkend, kedy je najbohatší program a prebieha najväčšia zábava. Festival sa však oficiálne začína už nedeľu predtým, teda keby sme to aplikovali na rok 2023, tak pripadne na nedeľu 24. septembra. V tento deň sa koná aktivita pod názvom "la hecha de la barrera". Spočíva v tom, že miestni mládenci z Guararé od svitania stavajú býčiu arénu z dreva a klincov, kde sa budú konať hlavné aktivity festivalu. Táto nedeľa je považovaná za oficiálny začiatok Festivalu de la Mejorana. Je prítomná aj sama kráľovná, pre ktorú je to vlastne prvá oficiálna aktivita ešte pred korunováciou. Kráľovná spolu s ďalšími dedinčanmi v tradičných odevoch rozdáva jedlo a panamský likér mládencom, ktorí postavili býčiu arénu. Od toho momentu sa počas týždňa všetci pripravujú na nasledovný víkend, kedy to pravé šialenstvo ešte len naozaj vypukne. Konajú sa sprievodné aktivity menšieho rázu, aby sa obyvateľstvo udržiavalo vo festivalovom vare celý týždeň. Napríklad každý deň je iná súťaž, ktorú domáci volajú "konkurz", v rôznych disciplínach: tanec, spev, piskot, saloma (charakteristický pokrik vidieckeho muža), hra na mejoranu a iné hudobné nástroje, najkrajší dámsky a pánsky odev, súťaž o najlepšiu písanú aj spievanú decimu (decima je spôsob spievania s veršami do rytmu mejorany), o najlepšiu tunu (tuna je skupina zložená zo spevákov, tanečníkov













1_ Kráľovná Estefany Pinzón počas veľkého nedeľného sprievodu žiarila v plnej kráse.
2_ Prekrásny panamský pár odetý kompletne v tradičnom oblečení.
3_ Typická panamská maska „diablo rojo“ so svojim diabolským výrazom.
4_ Symbol festivalu – mejorana – prehodená cez plece miestneho hudobníka.
5_ Muž zvaný „el abanderado“ nesie rozmernú vlajku na čele sprievodu.
6_ Zablatená kráľovná a jej tri princezné pózujú po bahennom kúpeli La Atolladera.
7_ Svätá patrónka Panna Mária z Mercedes v honosnom prevedení v kostole v Guararé.

a hudobníkov), o najlepšiu carretu (voz na sprievod) a iné. V piatok doobeda sa koná jeden z najdôležitejších bodov programu, a síce oficiálna korunovácia tohoročnej novozvolenej kráľovnej, pri ktorej dostáva od predchodkyne svoju zlatú korunku.

## BIZARNÝ BAHENNÝ KÚPEĽ

Každá kráľovná má vždy po boku svoje tri princezné, ktoré ju doprevádzajú. Počas festivalu všetkými ulicami mestečka Guararé prechádza masívny sprievod na čele s kráľovnou a jej princeznami, jej dvornými ochrancami, so stovkami návštevníkov v sprievode miestnych hudobníkov dotvárajúcich nezabudnuteľnú temperamentnú atmosféru. Tá je bežne prítomná na všetkých podobných festivaloch na svete, no Panamčania, aby sa odlíšili od ostatných krajín, majú ešte jednu bizarnú tradíciu v piatok po korunovácii: Blato a bahno. Táto na prvý pohľad šialená tradícia pod názvom "La Atolladera", ktorá sa koná počas nášho Festivalu de la Mejorana, vznikla niekedy v 19. storočí alebo možno aj skôr, keď Guararé bola ešte len malinká dedinka a nikto o nej nič poriadne nevedel. Vtedy sa tam oslavoval len náboženský sviatok na počesť Panny z Mercedes – patrónky Guararé, s býčími zápasmi kvôli španielskej tradícii, lebo Panama bola predtým kolonizovaná

### :: PANAMA POD LUPOU ::

Krajina megalomanského prieplavu, nebezpečnej džungle, rôznorodých Indiánov, vysokánskych mrakodrapov, svetového biznisu, červených diablov, ohromujúcich ženských folklórnych krojov, panenského raja na karibských ostrovoch. Keď sa povie Panama, to je aj luxusné a obchodné hlavné mesto Panama City označované ako New York Strednej Ameriky. Obmýva ho Tichý oceán, pretína ho Panamský prieplav, obýva ho asi milión ľudí vrátane príslušníkov indiánskych kmeňov, radí sa k tým najvyspelejším spomedzi hlavných miest Latinskej Ameriky, má romantickú zátoku s najbohatšou časťou Cinta Costera, má temperamentné staré mesto Casco Viejo a veľmi veľa bohatých a bohužiaľ aj mnoho chudobných, preto sa zvykne nazývať mesto dvoch tvárí. Pre najstarších obyvateľov Panamy bol ústredným prvkom života rybolov. Preto nie je prekvapujúce, že názov Panama pochádza z domorodého slova, ktoré sa prekladá ako „hojnosť rýb". Napriek nedostatku vplyvu väčších predkolumbovských civilizácií, pôvodné obyvateľstvo Panamy nebolo nikdy úplne izolované. Región bol vtedy, rovnako ako dnes, súčasťou veľkej panamerickej obchodnej cesty. Toto všetko je stredoamerická perla Panama – tenký vlnitý slíž rozmanitého územia spájajúci Strednú a Južnú Ameriku.

španielskymi dobyvateľmi. V tom čase bolo veľa zvierat voľne pustených v prírode (kravy, kone, ošípané, kozy, atď.). Patronátne oslavy boli tiež trojdňové ako v súčasnosti, no nemali toľko bohatého programu. Robievali sa len dva dni býčích zápasov (prvý a tretí deň festivalu) a v druhý deň neboli žiadne býčie zápasy; tento deň sa nazýval "Día Sereno" (v preklade Pokojný deň), aby si ľudia oddýchli od veselia a hýrenia, ktoré nemalo nič spoločné s náboženstvom. La Atolladera vyvstala z mladosti miestnych obyvateľov. Počas "Día Sereno" mládež venčila rôzne zvieratá na námestí a hrala sa s nimi, a keďže september je daždivý mesiac, námestie bolo vždy plné bahna v kombinácii dažďa a dobytka. Mladíci sa váľali v bahne spoločne so zvieratami. La Atolladera sa postupom času stala miestnou tradíciou, bez ktorej by si festival vedel predstaviť asi len málokto. Obhadzovanie bahnom však bolo podložené aj jednou reálnou príhodou z festivalu, vďaka ktorej sa naveky zapísalo do análov ako šialená tradícia. Počas jedného ročníka festivalu, miestny guarareño a zároveň vtedajší poslanec Panamského parlamentu Heraclio Barletta Bustamante zobral na festival do Guararé svojich poslaneckých kolegov, ktorí si spoločne užívali búrlivú atmosféru býčích zápasov z VIP lóže. Domáci chalani sa však rozhodli trochu im spestriť ich festivalový pobyt. Presne v tom krásnom bielom oblečení, ktoré mali všetci poslanci na sebe, ich povyťahovali z lóže, dotiahli pred zraky všetkých do stredu býčej

arény, a tak elegantne oblečených a upravených ich kompletne celých zablatili od bahna. Odvtedy v deň, kedy sa koná La Atolladera, sa niektorí ľudia zámerne obliekajú kompletne do bielej farby, aby ich ostatní mohli obhadzovať a potierať blatom, aby sa mohli váľať v bahne, a tým zažiť túto šialenosť doslova na vlastnej koži. Tejto tradícii sa nevyhne ani kráľovná a jej princezné, ktoré sa spolu ladne vlnia v rytme hudby v zablatených bielych šatách a všetkým naokolo rozdávajú svoje blatové úsmevy.

## ČESTNÝ VLAJKONOSIČ

Každý deň festivalu sa organizuje sprievod po určitých uliciach v mestečku, ktorý vedie "el abanderado" alebo "la abanderada", teda dopredu vybraná uznávaná osoba, ktorá má česť držať obrovskú zástavu a mávať s ňou na čele sprievodu. Tento názov je odvodený od španielskeho slova "la bandera", ktoré znamená vlajka, zástava. V preklade by sa to mohlo doslovne preložiť aj ako "ovlajkovaný" resp. "ovlajkovaná". Nosič nesie zástavu pred sprievodom, pričom oduševnene tancuje do rytmu bubnov. Na rozdiel od umelecky vyrobenej vlajky, ktorá sa používa v iné festivalové dni, vlajka pre La Atolladera sa vyrába z henequénových vriec. Henequén je prírodné rastlinné listové vlákno z druhu agáve.

## VO VARE VEĽKOLEPÉHO SPRIEVODU

Festival de la Mejorana vrcholí v nedeľu podvečer. Sú to azda najkrajšie momenty udalosti. Koná sa totižto najväčší sprievod v podaní rôznych vozov, z ktorých každý prezentuje určité panamské remeslo či panamskú tradíciu. Na väčšine vozov nemôže chýbať Panamčanka odetá v pollere tancujúca pre ľudí, či zamaskovaní červení diabli "diablos rojos". Posledný voz je kráľovský, pretože je na ňom samotná kráľovná v najkrajšej a najdrahšej pollere, tancujúca a rozdávajúca srdečné pozdravy do publika. Všetky ženy, od tých najmladších po tie najstaršie, vytiahnu svoje najlepšie pollery a s honosnými doplnkami a neskrotným šarmom tancujú vo víre bubnov po všetkých uliciach, resp. presne tak, ako sa vlní sprievod. Ženy doprevádzajú po boku ich manželia odetí takisto v tom najtradičnejšom, čo Panama ponúka. Celé je to jedna úžasná a najmä pestrofarebná prehliadka panamského folklóru. Ja som sa medzi davom predieral, jedným okom sledoval tú nádheru všade okolo seba, no a to druhé som mal ustavične na fotoaparáte snažiac sa zachytiť tie najautentickejšie momentky. Niektoré z nich môžete vidieť v tomto článku. Po troch dňoch ustavičného fotenia som cítil mierne vyčerpanie, neustále na mňa pražilo tropické panamské slnko, vlhkosť ovzdušia sa ani nedala opísať, no o to viac som chcel mať ďalší a ďalší skvelý záber. Moja životná vášeň spolu s dychberúcou miestnou atmosférou ma hnali vpred.

## POD RÚŠKOM KRÁĽOVNINÝCH TAJOMSTIEV

Keď človek príde na festival, kde je vedúcou osobnosťou a miestnou celebritou kráľovná, chce ju osobne stretnúť, pozdraviť ju, prípadne sa s ňou odfotiť. Po začatí festivalu v piatok ráno som aj ja sledoval, kedy ju konečne zahliadnem na vlastné oči. Keď som Stefy prvýkrát uvidel, hneď som vedel, že tou vyvolenou je ona. Doslova žiarila. Bolo to niekedy v piatok poobede, keď tancovala so svojimi princeznami v čele sprievodu a smerovali do býčej arény, kde sa následne na to konala La Atolladera. Snažil som sa k nej dostať čo najbližšie, zachytiť čo najlepší moment počas toho, ako ju všetci obhadzovali blatom. So Stefy som sa potom osobne zoznámil a na festivale sme sa ešte párkrát stretli. Estefany Elizabeth Pinzón González de Saavedra je dnes 29-ročná pôvabná guarareña, ktorá svojím neskrotným šarmom a panamskou charizmou preráža vo folklórnom svete už niekoľko rokov; hlavne odvtedy, keď ju ako 19-ročnú zvolili za nastávajúcu kráľovnú Festivalu de la Mejorana. "Už od malého dievčatka bolo vždy mojím snom nosiť na hlave korunu tak dôležitého festivalu," nostalgicky spomína na svoje začiatky. "Na konci roka 2014 som dostala príležitosť stať sa kandidátkou na korunu, ako jediná zaregistrovaná uchádzačka v tom roku. Dňa 15. novembra som bola vyhlásená za Jej Veličenstvo 65. ročníka národného Festivalu de la Mejorana a veľvyslankyňu národného folklóru. Byť kráľovnou najväčšieho folklórneho festivalu v krajine a prvého festivalu vytvoreného v celej Strednej

## :: CESTOVATEĽSKÉ RADY A TIPY ::

### DOPRAVA DO PANAMY

Panama je turisticky známa a obľúbená krajina, takže dostať sa tam je pomerne jednoduché. Ja som letel na z Viedne cez New York do Panama City, teda na trase, ktorou letí väčšina. Samozrejme sa tam dá letieť aj z Madridu, ako do celej Latinskej Ameriky. Copa Airlines, American Airlines, Delta, Spirit Airlines a United Airlines sú letecké spoločnosti s priamymi letmi z USA do Panama City. Copa Airlines je hlavným poskytovateľom letov bez medzipristátia, zatiaľ čo Spirit Airlines poskytuje iba sezónne lety z Fort Lauderdale.

### DOPRAVA V PANAME

Panama má pomerne dobre vybudovanú cestnú infraštruktúru. Po krajine premávajú medzi väčšími mestami diaľkové autobusy. Všetky mestá majú spoj s hlavným mestom. Medzi dedinami a menšími usadlosťami premávajú minibusy, alebo zdieľaná doprava autom. Čo ma však na Paname a jej doprave uchvátilo najviac, sú podomácky nazývané "diablos rojos", teda červení diabli. Presne tak sa nazývajú mohutné a hlučné americké autobusy, ktoré domáci premenili z tých klasických žltých nudných na hotové umelecké diela na kolesách. Vo vnútri nesmú chýbať brutálne veľké reproduktory, z ktorých vychádzajú tóny reggaetónu. Keď šofér šliapne na plyn, červený diabol za sebou zanechá mrak dymu a hluk jeho motora je porovnateľný s tým, ktoré majú tankery prechádzajúc cez Panamský prieplav. Názov diablos rojos dostali podľa červeno-čiernych maskovaných tanečníkov z ich folklóru. Keďže Panama City sa veľmi podobá USA, premávajú tam žlté taxíky ako v New Yorku.

### UBYTOVANIE

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

### PENIAZE

Balboa (znak: B/PAB) je spolu s americkým dolárom jednou z oficiálnych mien Panamy. Je pomenovaná na počesť španielskeho prieskumníka a konkvistádora Vasca Núñeza de Balbou. Jedna Balboa je rozdelená na 100 centésimos. Balboa nahradila kolumbijské peso v roku 1904 po získaní nezávislosti. Balboa je od svojho zavedenia viazaná na americký dolár (ktorý je tiež zákonným platidlom v Paname) vo výmennom kurze 1:1 a vždy obiehala spolu s nimi. Panama nikdy nemala oficiálnu centrálnu banku. Panamská národná banka, jedna z dvoch vládnych bánk, bola zodpovedná za nepeňažné aspekty centrálneho bankovníctva v Paname. Papierové bankovky Balboy v praxi nikde neuvidíte. Sú uložené iba v múzeách a zbierkach.

### VÍZA

Pre cesty občanov SR nepresahujúce 90 dní (na turistické účely) stačí platný cestovný pas.

Amerike je veľká česť, pretože prežívate nádherné zážitky, spoznávate rôzne kultúry a folklórne prejavy celej Panamy vrátane pôvodných indiánskych obyvateľov," nadšene odpovedá Stefy na moju otázku, čo pre ňu znamenalo byť kráľovnou.

Bývalá kráľovná sa už piaty rok teší manželstvu s miestnym rodákom Reynaldom Saavedrom. A vybrala si veľmi dobre. Jeho prastarý otec Antonio Saavedra bol významnou osobnosťou panamského folklóru, pretože spolu s Manuelom Fernandom Záratem založili Festival de la Mejorana v roku 1949. Jeho babička Doris Saavedra bola prvou ženskou prezidentkou Výboru národného Festivalu de la Mejorana a urobila z neho Patronát – organizáciu zameranú na charitatívne účely. Zomrela v roku 2016. Jeho dedko Asunción Saavedra bol tiež počas svojho života prezidentom Festivalu de la Mejorana, bol aj starostom Guararé a momentálne si užíva krásnych 91 rokov života na zaslúženom dôchodku.

Estefany začali kráľovské povinnosti dňom jej vyhlásenia za kráľovnú 15. novembra 2014. Od odbornej poroty festivalu dostala oficiálne poverovacie listiny, ktoré ju akreditovali ako budúcu kráľovnú. Kráľovské aktivity začali od začiatku roka 2015, kedy sa začala zúčastňovať rôznych podujatí a začala postupne navštevovať všetky časti krajiny. Bola to akoby generálka na jej riadne kraľovanie, ktoré malo prísť až jej oficiálnou korunováciou. Tá nadišla v sobotu, 19. septembra, teda deň pred oficiálnym začiatkom festivalu a týždeň pred jeho hlavnou časťou. Od momentu položenia zlatej koruny na jej hlavu sa stala oficiálnou kráľovnou festivalu na obdobie 2015/2016. Jej kraľovanie bolo oficiálne ukončené 21. septembra 2016, kedy si sňala svoju korunu z hlavy a odovzdala ju novozvolenej kráľovnej na obdobie 2016/2017, ktorou sa zhodou okolností stala sesternica jej terajšieho manžela Reynalda. Stefy za svojho pôsobenia v roli úradujúcej kráľovnej zaznamenala viacero prvenstiev, ktoré sa predtým nepodarilo dosiahnuť žiadnej jej predchodkyni. Bola prvou kráľovnou, ktorá už ako korunovaná viedla sprievod vedúci do býčej arény počas "la hecha de la barrera" až dvakrát po sebe; prvýkrát v roku 2015, kedy bola deň predtým ona sama korunovaná a následne v roku 2016 už ako odchádzajúca kráľovná. Dovtedy sa to žiadnej kráľovnej nepodarilo, pretože v daný rok nebola žiadna korunovaná pred udalosťou "la hecha de la barrera", ale až po tejto aktivite. Bolo to možno aj z toho dôvodu, že v roku 2015 sa uskutočnil jubilejný 65. ročník festivalu, takže organizátori asi chceli spraviť niečo špeciálne.

V druhom rade, bola prvou a zatiaľ jedinou kráľovnou, ktorá prišla na námestie na voze ťahanom volmi. Toto sa udialo už nie počas hlavných festivalových dní, ale dva dni po nich, teda v utorok 29. septembra 2015. Tento deň je známy ako "La Gallota" a predstavuje vyvrcholenie a ukončenie Festivalu de la Mejorana. V tento deň navyše všetci guarareños zadarmo prinesú svoje dobytkové zvieratá do býčej arény a spoločne majú svoju vlastnú dedinskú zábavu na štýl býčích zápasov "corrida". Do tretice, bola prvou kráľovnou, ktorá zatancovala tanec na rozlúčku grátis pre ľudí z Guararé aj návštevníkov z celej krajiny v parku v Guararé so známou hudobnou osobnosťou panamského folklóru Osvaldom Ayalom.

Bývalá kráľovná sa okrem folklóru v živote venuje aj iným zaujímavým veciam. Vyštudovala medzinárodný obchod na Universidad Santa María La Antigua a následne dokončila aj druhú vysokú školu v odbore marketing a reklama na Universidad Latina v hlavnom meste. Stále však ostáva verná svojmu mestečku Guararé, kde pracuje ako vedúca firmy svojich rodičov, ktorá je zameraná na distribúciu suchých potravín, a má na starosti firemné procesy na celom polostrove Azuero. A akým životným mottom sa riadi táto folklórna kráska? „Buď jedinečný a vášnivý, nikdy nestrať svoju podstatu a všetko, čo si zaumieniš, rob s láskou a odhodlaním!" S týmito slovami 65. kráľovnej najprestížnejšieho festivalu stredoamerickej perly sa naše dobrodružstvo končí. Ja pevne dúfam, že som vás k jeho návšteve inšpiroval natoľko, že sa tam jedného dňa vyberiete vy sami a prežijete tú pravú Latinskú Ameriku. Festival de la Mejorana predstavuje totiž to najkultúrnejšie, čo človek môže v Paname zažiť.

**¡VIVA LA VIRGEN DE LAS MERCEDES! ¡VIVA EL FESTIVAL DE LA MEJORANA! ¡VIVA GUARARÉ! ¡VIVA PANAMÁ!**



# 4 DARY PRE PARTNERSKÝ VZŤAH

**HOVORÍ SA, ŽE NAJVIAC SA UČÍME CEZ BLÍZKE VZŤAHY – RODINNÉ, PRIATEĽSKÉ, CEZ VZŤAHY S DEŤMI A VZŤAHY S PARTNERMI. NAJVÄČŠIU ZMENU NA SEBE SME TOTIŽ SCHOPNÍ UROBIŤ TAM, KDE NÁM NA TOM ZÁLEŽÍ NAJVIAC A KDE MÁME ZAPOJENÉ CITY. VĎAKA VZŤAHOM SA ROZVÍJAME A DOZRIEVAME. AJ PRETO VO SVOJOM ŽIVOTE STRETÁVAME PRÁVE NEJAKÝCH ĽUDÍ, VYBERÁME SI URČITÝCH PARTNEROV, ABY NÁM UKÁZALI, KTO NAOZAJ SME A AKO SA DOKÁŽEME VYVÍJAŤ. NAŠÍM DOZRIEVANÍM A ZMENOU POSTOJOV, SA POTOM MENIA AJ NAŠE INTERAKCIE S DRUHÝMI. TIE PROSPEŠNÉ, V KTORÝCH MÁME POTENCIÁL RÁSŤ, SA STÁVAJÚ HLBŠÍMI A KVALITNEJŠÍMI, TIE OPAČNÉ Z NÁŠHO ŽIVOTA PRIRODZENE ODCHÁDZAJÚ. ŽIŤ VO VZŤAHU VÔBEC NIE JE JEDNODUCHÉ. NOVÉ POUČENIA A SKÚŠKY PRICHÁDZAJÚ KAŽDÝ DEŇ. ALE SME ĽUDSKÉ BYTOSTI ZRODENÉ PRE DUALITU, PRE ŽIVOT V SPOLOČENSTVE. VNÚTRI SVOJEJ DUŠE TÚŽIME PO HARMÓNII, A TO NÁS MOTIVUJE NEUSTÁLE SA ZDOKONAĽOVAŤ. TU JE PÁR DAROV, KTORÉ BY NÁM MOHLI NA TEJTO CESTE POMÔCŤ.**

text_ FREYA
foto_ ingimage

## 1 KOMUNIKÁCIA

Veľakrát je kameňom úrazu rôznych sporov a nedorozumení vo vzťahu práve komunikácia. Niekedy nedokážeme úprimne povedať ako sa cítime, čo nám prekáža, ani čo naozaj potrebujeme. Problém môžeme mať nielen s vyjadrením negatívnych emócií, ale aj tých pozitívnych. Schopnosť ukázať lásku, ocenenie, rešpekt a podporu tiež nie je pre každého samozrejmosťou. **Prečo je komunikácia o našich citoch a pocitoch taká náročná?** Jednak preto, že nie každý z nás má dar reči a jazyk lásky každého človeka môže byť odlišný. Jednak však preto, že niekedy dobre nerozumieme ani sami sebe, nemáme so sebou dostatočný kontakt, nedokážeme si uvedomiť čo sa nám deje, čo nás zraňuje. Keď taká situácia nastane, skôr sa uzavrieme a zatlačíme boľavé miesto hlbšie. To býva prvá obranná reakcia. Zamkneme svoje ranené city, no s nimi aj tie pozitívne. Vzdialime sa partnerovi, lebo tak je to zdanlivo bezpečnejšie. A pritom môže ísť len o obyčajné nedorozumenie, o prehnanú reakciu, či o naše domnienky. **Ak sa uzatvárame do seba príliš často bez tendencie hovoriť o svojich pocitoch, postupne strácame to najvzácnejšie, čo v sebe máme, a to je schopnosť preciťovať lásku.** Dôležité je, aby sme v prvom rade dokázali pracovať sami so sebou, boli vnímaví k svojim pocitom a pýtali sa sami seba: Čo mi je? Kde sa vzal ten pocit? Čo ma zabolelo? Čo ma trápi? Čo mi vadí? Aby sme to rozpoznali a následne dokázali o našom prežívaní rozprávať. Na to však potrebujeme ešte jednu vec, a tou je odvaha.

## 2 OTVORENOSŤ A ODVAHA

Hovoriť o svojich citoch, zraneniach a potrebách, je ako odkryť tvár pri zápase v boxe a vystaviť sa potenciálnemu úderu. Vždy môže prísť nepochopenie z druhej strany, facka, rana, neakceptovanie našich emócií, jednoducho čokoľvek ešte väčšmi zraňujúce. Aj druhá strana má totiž svoje pocity a svoje prežívanie. Ak povieme partnerovi, že nás niečo na jeho správaní zraňuje, bude sa prirodzene brániť, nepustí to len tak rýchlo cez svoje ego, nenechá rozkolísať svoju pozíciu a bude obhajovať svoje postoje. Táto reakcia je veľmi pravdepodobná najmä zo strany mužov, ktorí majú všeobecne slabší kontakt so svojimi emóciami a vzťahy premietajú viac do praktickej roviny, než do citovej.



Mohlo by sa preto zdať, že svojou otvorenosťou môžeme veci len pokaziť, popudiť partnera a vyvolať hádku. Často môžeme pociťovať strach a obavu, že nebudeme prijatí, ba čo viac – môžeme partnera aj stratiť. Opak je pravdou. **Len ak budeme úprimne hovoriť aj o nekomfortných veciach a situáciách (a práve o nich), môžeme dať partnerovi signál k zmene. Ako inak by mohli nastať posuny vo vzťahu, ak by náš partner nevedel, v čom sa necítime dobre a čo nám prekáža?** K tomu, samozrejme, potrebujeme odvahu. Je jedno, ako náš partner zareaguje v prvej chvíli. Vedomý a zrelý muž dokáže otvorene komunikovať aj o háklivých témach. A iného partnera môže zas naša otvorenosť a úprimnosť niečo naučiť a posunúť. Všetko, čo partnerovi povieme, v ňom však bude pracovať ďalej. Aj on má svoju zodpovednosť za vzťah, aj jemu na tom záleží. A nech sú už spojenia medzi mužským mozgom, emóciami a činmi akokoľvek dlhé, úlohou žien je rozprávať, pomenovať veci, inšpirovať partnera k lepším postojom, empaticky komunikovať a odpúšťať.

**Práve žena svojou energiou, citmi a láskou pretvára muža, je nositeľkou vzťahu a je to ona, kto určuje ako vzťah medzi partnermi funguje a prosperuje.** Ak sa rozhodneme otvoriť nejaký problém, robme to citlivo, **bez obviňovania toho druhého a cez jazyk JA.** Nekritizujme toho druhého – hovorme za seba – ako MY vidíme a preciťujeme veci. Ak sa nám nejaká situácia alebo postoj partnera nepáčia, vyjadrime čo to s nami robí, čo vtedy cítime a čo by sme si želali do budúcna. Aj v artikulovaní svojich potrieb a pocitov však treba nájsť správnu mieru. Príliš častými hádkami a drámami sa vzťah unavuje a časom sa partneri môžu stať už rezistentnými na požiadavky toho druhého. **Treba rozlišovať medzi tým, čo je pre nás naozaj dôležité, a medzi situáciami, ktoré dokážeme s nadhľadom prijať a prekročiť.** Vnímajme nielen seba, ale aj druhú stranu. Aj náš partner má svoje potreby a prežívanie, svoje starosti, lepšie a horšie dni. Vyjadrime mu empatiu, rešpekt, ale aj podporu a ocenenie za všetky dobré kroky. Pozitívny prístup je vždy účinnejší ako konfrontačný.

## 3 SCHOPNOSŤ VIDIEŤ "CELÝ OBRÁZOK"

Niekedy sa nám vo vzťahoch stane, že zostaneme zaseknutí v tých istých témach a sporoch, motáme sa v kruhu, sme v nepohode, prípadne trestáme partnera tichom (čo sa v psychológii považuje za výraznejšiu agresivitu ako otvorená hádka), odmietaním spolupráce, odopieraním citov, lásky alebo sexu. **Do takéhoto cyklického vzorca sa dostaneme väčšinou vtedy, ak máme dlhodobo nenaplnené svoje vlastné emócie. Ak máme príliš veľa očakávaní a žijeme v predstave, že o naplnenie našich citov a potrieb by sa mal postarať najmä okolitý svet. Že šťastie prichádza zvonka a zodpovední sú zaň iní – že sú to oni, kto sa má správať inak a zmestiť sa do našej predstavy, robiť všetko tak, aby sme boli spokojní. To je, samozrejme, omyl.** Po prvé preto, lebo starať sa o svoje emócie, zaujímať sa o seba, dávať si dostatok pozornosti a emočne sa vyladiť je predovšetkým naša úloha. A po druhé preto, že zodpovednosť za vzťah nesú obaja partneri rovnocenne a na všetkom, čo sa vo vzťahu udeje, majú rovnaký podiel – presných 50 %. **Nikto nie je ten lepší, alebo horší.** Naša zodpovednosť pritom začína už v momente keď si svojho partnera slobodne a dobrovoľne vyberieme. Hry na vinníka a obeť sú síce veľmi lákavé pre naše ego (ON je zlý, JA som tá dobrá), no skreslený pohľad na veci bez prevzatia zodpovednosti za naše

vlastné rozhodnutia nikdy nesmeruje k náprave, len ďalej roztáča cyklický vzorec negatívneho správania a nesprávnych postojov. Ak sa náš vzťah ocitol na bode mrazu, sme zablokovaní a frustrovaní, v prvom rade by sme mali pracovať sami so sebou a začať svoje emócie čistiť, vrstvu po vrstve. A podobne potom zanalyzovať aj vzťah, v ktorom žijeme. **K väčšiemu nadhľadu a objektivite by nám mohol pomôcť BIG PICTURE. Schopnosť vidieť celý obrázok, celú šírku nášho vzťahu, pozrieť sa CEZ to všetko, čo sa nám aktuálne deje a čo cítime, a uvedomiť si dôležitejšie ciele tohto spojenia a jeho vyšší zmysel.** Čo je na tomto vzťahu jedinečné a vzácne? Kam chcem aby smeroval? Načo je to prospešné? Čo sa tu učím? Posilňuje ma to, alebo ma to oslabuje? Cítim lásku k partnerovi? Ak dokážeme ísť naozaj do hĺbky a úprimne si odpovedať na tieto otázky, potom uvidíme náš vzťah z vyššej perspektívy a môžeme pochopiť, že mnohé veci, ktorými sa trápime, sú vlastne nepodstatné a malicherné. Nadhľad a odstúpenie nám potom pomôže dostať sa von zo začarovaného kruhu našich negatívnych emócií. Ak nedokážeme viesť takýto monológ sami so sebou, môžeme sa porozprávať s kamarátkou, alebo s terapeutom. **Vypovedaním dostávajú naše myšlienky tvar a formu, upratujú sa, čistia.** Navyše, význam spojenia „podeliť sa“ spočíva práve v tom, že naše starosti sa v rozhovore čiastočne rozplynú, rozriedia a stratia svoju silu.

## DÔVERA A LÁSKA

Práve otázka lásky je v partnerských vzťahoch tou najdôležitejšou. Láska stojí nad všetkými ostatnými témami a emóciami. Možno je neuchopiteľná a nevysvetliteľná, no jednako ju vnímame a cítime. A je to ona, ktorá drží vzťah pokope, posúva ho dopredu a určuje jeho ďalší smer. **Kým existuje láska medzi partnermi, dokážu prekonať akékoľvek krízy a náročné životné situácie.** Problémy na zemskej úrovni potom nie sú také závažné. Láska sa nerodí sama od seba. Na začiatku je to možno iskra, vzplanutie, vášeň. No aj lásku a city vo vzťahu treba udržiavať ako oheň a prikladať do krbu polienko po polienku. V dlhotrvajúcom vzťahu bude láska meniť svoje podoby, zakaždým môže byť iná, bude prichádzať v inej kvalite a manifestovať sa do iných situácií. Psychológovia hovoria, že láska je rozhodnutie. Vedomé rozhodnutie milovať jedného konkrétneho človeka je už založené na zrelosti, na našich presvedčeniach, vôli, vytrvalosti, vernosti, ale aj schopnosti sa rozvíjať. Láska je úzko spojená so vzájomnou dôverou. **Ak si dokážeme dôverovať a byť si oporou, ak sa dokážeme navzájom bezpodmienečne prijímať, vrátane našich slabostí, zotrvať a prejsť aj náročnými obdobiami, to je ten najdôležitejší predpoklad pre pevný a naplnený vzťah.** Je jednoduché nachádzať si stále nové vzplanutia, vášne a prežívať vždy len tie čarovné a excitované začiatky niečoho nového a vzrušujúceho. Oveľa náročnejšie je žiť v jednom vzťahu a prechádzať cez všetky obdobia, ktoré prináša. Tie intenzívnejšie aj všednejšie. Naplnenejšie aj prázdnejšie. Všetko v tomto živote funguje v cykle – meniaca sa energia stúpaní a klesaní, vrcholov a zostupov, je nevyhnutným zákonom prírody. Našou úlohou je udržiavať rovnováhu vo vzťahu (a v sebe samých) čo najviac v strede. **Prijímať nové skúsenosti so zvedavosťou a pokorou žiaka. A vďaka nim postupne v živote dozrievať.**

*Za všetko, čo sa vo vzťahu udeje, nesú rovnakú zodpovednosť obaja partneri. Nikto nie je lepší, alebo horší.*

Aj toto nás učia naše blízke vzťahy. Len na základe nových poznaní sa stávame múdrejšími, vedomejšími. Len tak môžeme potom robiť čoraz správnejšie rozhodnutia. V živote aj vo vzťahoch sa učíme zakaždým niečo nové – to, čo sme doteraz nevedeli, neskúsili, nepoznali, necítili, nechápali. **Stále však platí, že tie náročnejšie životné situácie nás formujú rýchlejšie a lepšie, ako tie pohodové.** Skúsme sa tomu otvoriť, dôverovať životu a bez strachu kráčať cestou, ktorú sme si vybrali.

# Cysty a myómy



text_ Anka Kanovská
foto_ ingimage

ČÍNSKA MEDICÍNA

**DNES SA S NIMI TRÁPI VÄČŠINA ŽIEN. BUĎ SI ICH NÁJDU V PRSNÍKOCH, VAJEČNÍKOCH, ALEBO V OBLASTI MATERNICE. KAŽDÚ TO VYSTRAŠÍ, O TOM NIET POCHÝB. KAŽDÁ HRČKA TOHTO TYPU SA TOTIŽ MÔŽE VYVINÚŤ V NIEČO HORŠIE, A PRETO TREBA SITUÁCIU URÝCHLENE RIEŠIŤ. AK SA VŠAK BOJÍTE BIELYCH PLÁŠŤOV A RADŠEJ SA O SVOJE ZDRAVIE STARÁTE PRÍRODNOU CESTOU, POĎTE S NAMI PRESKÚMAŤ PREČO SA TO STALO A AKO SI POMÔCŤ.**

## AKO VZNIKAJÚ?

Najčastejšími príčinami cýst a myómov sú podľa čínskej medicíny stagnácia energie v pečeni, nedostatok jin obličiek a syndróm vlhkej horúčosti pri nedostatočnej funkcii sleziny a žalúdka.
V okolí prsníkov a pohlavných orgánov (aj u mužov, preto ovplyvňujú aj prostatu) prechádzajú dráhy – meridiány, spojnice a šľachosvalové dráhy pečene, žlčníka, srdca, perikardu a žalúdka. Všetko spolu súvisí.

## ŤAŽKÁ STRAVA I NEŠŤASTNÉ LÁSKY

**Stagnácia pečene vznikne tak, že je v tele niečoho nadbytok. Ak sa konzumuje priveľa jedla, hlavne sýteho, mastného a ťažkého, napr. mäso, syry, vajcia, tuky, prípadne alkohol, drogy alebo lieky, pečeň začne akoby opúchať, alebo naberať na hmotnosti, proste zväčšovať sa.** Jej energia zostáva doslova zabrzdená a nie je rozširovaná po celom tele. Cirkulácia energie sa v celom tele oslabí a neprúdi tak, ako by mala. Tok energie však v tele ovplyvňuje aj tok tekutín a ostatnej výživy. Preto sa začnú vyskytovať opuchy, bolesti, cysty, myómy, krvné zhluky a pod. Ak sa pri takomto spôsobe stravovania ešte pridruží aj sedavé zamestnanie, málo cvičenia a celkového pohybu, v pečeni začne vznikať horúčosť. Tú ľahko zbadáme ak mávame často červenú tvár, pocit horúčavy, chuť len na studené nápoje, suché sliznice, suché oči, lámavé a vrúbkované nechty, zvýšený krvný tlak, depresie, bolesti hlavy až migrény, sme výbušní a hnevliví. Pečeň okrem toho skladuje a čistí krv a počas menštruácie ju tak povediac „prepustí". Keď nepracuje ako má, môžu nastať rôzne poruchy. Najčastejšie je to nepravidelnosť, v prípade anémie slabý menzes, alebo ak je prítomná horúčosť, tak silný menzes.
Opuchy, ktoré sme spomínali, sa môžu týkať aj štítnej žľazy, ktorá pomáha telu spaľovať tuky – ovplyvňuje tento proces. Týmto je tak trochu spriaznená s pečeňou. V prípade poruchy štítnej žľazy môžeme cítiť v hrdle akoby hrču, no na prístrojoch nie je nič viditeľné. Ťažšie sa prehĺta a to je prvý príznak stagnujúcej pečene. Ďalším znakom môžu byť zväčšené prípadne bolestivé prsia, zlé trávenie, poruchy zraku a očí (zákal, zápal, suché a červené oči, silné slzenie vo vetre alebo ráno po prebudení, rôzne poruchy videnia) skrátené alebo zapálené šľachy, neohybné a stuhnuté telo atď. Stagnácia môže aj pri nadbytku emočných ťažkostí – depresie, prehnané obavy, starosti a neprejavené dlhodobo potláčané emócie. **Z psychosomatiky vieme, že na tvorbu cýst a myómov trpia najmä ženy, ktoré riešia neúspešné vzťahy s mužmi, vdovy, ktoré sa nevedia rozlúčiť so svojimi milovanými a dámy po rozvode, ktorý často riešia hnevom a pocitom zrady a sklamania.**

## PRIBERÁTE BEZ PREJEDANIA?

**Vlhkosť a hlieny v tele vznikajú z viacerých príčin. Jednou z nich je nesprávny spôsob stravovania, ktorý oslabuje slezinu a žalúdok. V žalúdku je prirodzená vrstva hlienu, ktorá pomáha pri procese trávenia. No ak neustále jeme priveľa zvlhčujúcich a zahlieňujúcich potravín, žalúdok a slezina už nedokážu to množstvo hlienov spracovať a púšťajú ich ďalej do tráviaceho traktu a do tela.** Deje sa to hlavne pri konzumácii mlieka a mliečnych výrobkov, sladkostí, ochladzujúcich a tepelne neupravených potravín, nedostatočné žuvanie, alkohol. Ohrození sme aj pri pobyte vo vlhkom prostredí, či už v práci alebo počas exotickej dovolenky. Ak slezina nefunguje správne, teda nevie spracovať nadmernú vlhkosť a hlieny z potravy a nemá dostatok sily a energie z kvalitnej potravy, prejaví sa to nafúknutým bruchom, chronickou únavou, fyzickou a mentálnou stagnáciou, pocitom, že sme sa niekde zasekli a nevieme, čo ďalej, ťažkým telom, vykašliavaním, gynekologickým



výtokom, nadváhou bez prejedania sa, alebo neschopnosťou pribrať, opuchy, pokles orgánov (maternica, hrubé črevo, žalúdok, močový mechúr), hlien v moči alebo stolici, podkožné útvary, herpesy, opuchy, premnoženie plesní, vírusov, baktérií a parazitov v tele. Tvorba cýst a myómov v tele je dlhodobý proces. Je dobré si všímať tieto vedľajšie príznaky, ktoré poukazujú na prítomnosť vlhkosti a hlienov v tele.

## OBLIČKY BEZ ENERGIE

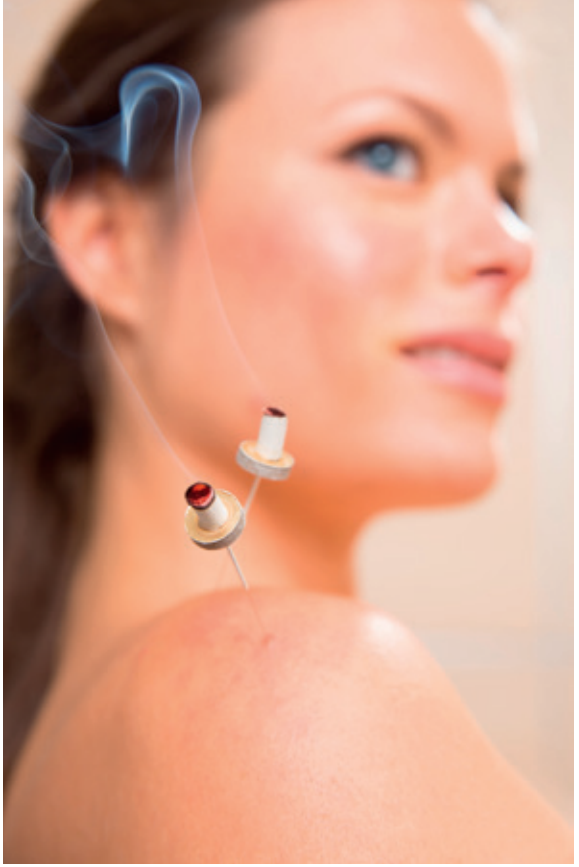
**Stagnácia pečene môže byť aj výsledok oslabenia energie obličiek. Vieme, že podľa čínskeho pentagramu sú obličky matkou pečene, rodia ich a dávajú im silu, výživu a energiu. Ak je pečeň už v stave nadbytku, teda má v sebe veľa ohňa, horúčosti, toxínov, prípadne vlhkosti, môže sa proces rodenia zvrtnúť a pečeň svojou nadmernou silou obličky oslabuje.** Takisto môže oslabovať slezinu a žalúdok, pretože sú v pentagrame v spoločnom vzťahu kontroly. Ak zem (slezina a žalúdok) nie sú dosť silné, aby ovládli drevo (pečeň), drevo začne zem príliš prerastať a tá nie je voľná, nevie dýchať, prijímať slnko a svetlo – ako v prírode. Obličky však môžu byť oslabené aj z iných príčin – nadmerná sexuálna aktivita, priveľa vyčerpávajúcej fyzickej práce alebo cvičenia, dlhé chodenie alebo státie na nohách (napr. v práci), potraty, nedostatok tekutín, priveľa slaných potravín – údeniny, slané pochutiny, syry a vajcia. Prejaviť sa to môže rôzne – neplodnosť, závraty, oslabenie sluchu alebo zvuky v ušiach, bolesti krížov, nočné potenie, studené končatiny, časté močenie, nepravidelná menštruácia, absencia menštruácie, predčasné šedivenie vlasov, vypadávanie vlasov atď.

## AKO SI MÔŽEME POMÔCŤ SAMI?

**Čo schladí a rozprúdi energiu pečene v prípade horúčosti? Je to hlavne čerstvá zelenina, listová zelenina, čerstvé klíčky z munga, žeruchy, reďkovky alebo alfa-alfa, parená a dusená zelenina.** Je fajn raz za čas tento orgán prečistiť a jemne schladiť. Použiť môžete rebarboru, všetky druhy reďkovky, morské riasy, slivky, klíčky, tofu a pšeno. Výborný je aj čaj zo slamihy piesočnej, nechtíka lekárskeho, púpavy a horca.

**Čo uvoľní stagnáciu pečene? Poznáme ten pocit radosti, uspo-**





**kojenia a relaxácie, keď si dáme niečo sladké.** Takto to pôsobí nielen na celé naše telo a myseľ, ale aj na jednotlivé orgány. A preto doprajte pečeni prirodzene sladké potraviny napr. uhľohydráty obsiahnuté v obilninách, strukovinách a zelenine. Pomôžte si aj jemným sladením medom, ktorý zároveň detoxikuje telo, jačmenným sladom, ktorý zvyšuje imunitu, melasou, ktorá podporuje krvotvorbu alebo datľovým či ryžovým sirupom, ktoré sú bohaté na vitamíny a minerály.

**Veľmi pomôže, keď sa do stravy zaradia „zdravé tuky".** Potraviny, ktoré majú vysoký obsah esenciálnych nenasýtených mastných kyselín sa nachádzajú v semienkach – konopných, ľanových, chia, vlašských orechoch alebo v morských riasach, oleji z pupalky, čiernych ríbezlí a boráku. Sú aj v morských rybách a rybom oleji. Naše telo si ich nevie vyrobiť samo, a preto ich vždy musíme prijímať už hotové v strave. Jemným spôsobom chránia bunky pečene, cievy, žily a artérie, sú prevenciou ochorení nervového systému a srdca, regulujú zápalové procesy v tele a udržiavajú správny krvný tlak.

**Spomínali sme, že pri horúčosti v pečenie je nutnosť ju schladiť čerstvými potravinami. No v prípade, že je trávenie oslabené a žalúdok nevie spracovať surovú stravu, čo je často sprevádzané hnačkou, bolesťami brucha až kŕčmi a nafúknutým bruchom po jedle, je lepšie prejsť na najšetrnejšiu formu tepelnej úpravy, teda naparovanie.** Vtedy je jedlo teplé, no zároveň je zachovaná výživa, je plné štiav, ktoré nahradia čerstvosť doplnením jin, teda tekutín, štiav a výživy. Je to najjemnejšie a pre telo to najvhodnejšie schladenie a vyživenie všetkých vnútorných orgánov.

**Pri nadmernej vlhkosti a hlienoch by sme nemali jesť neskoro večer, aby sa orgány, ktorých orgánové hodiny sú práve v noci, stihli regenerovať.** Jedlá, ktoré vysušujú vlhkosť sú zvyčajne horké, prípadne aromatické – hlávkový šalát, čakanka, čakanková káva, zeler, kaleráb, jačmeň, raž, quinoa, adzuki fazuľa, špargľa, biele korenie, klíčky, tekvice, papája, pšeno a z byliniek rumanček, fenikel, aníz, mačací pazúr, divozel, púpava, pestrec a echinacea. Horká chuť znižuje prebytky nielen v pečeni, ale v celom tele, napr. pomáha pri chudnutí. Horkú chuť väčšina ľudí



nemá rado, no je pre naše telo veľmi prospešná.

**Ďalšou kapitolou je pitný režim. Pri hlienoch a vlhkosti v tele je priam nevyhnutný. Problémom je, že ľuďom s vlhkosťou sa práve piť nechce. Často nemajú smäd a ak nejaký majú, tak skôr na vlažné nápoje. Doslova sa musia prinútiť piť čistú vodu.** No keď sa do tela dostanú riadne tekutiny, vlhkosť a hlieny zmiznú. Čo sú riadne tekutiny? Čistá pramenistá voda, najlepšie prevarená voda z vodovodu, ktorá je vychladená a popíja sa po dúškoch počas celého dňa. Akúkoľvek „zafarbenú" voda či už čaj, sirupovú voda, džús alebo inú ovocnú a zeleninovú šťavu už musia obličky zložitejšie spracovávať, aby z nej vyextrahovali čistú vodu, ktorá najviac potrebujú na výživu seba a ostatných systémov tela. Čo sa týka čajov, je tu malá výnimka, veď vieme, že sú veľmi liečivé a nápomocné pri akýchkoľvek ochoreniach. Odporúča sa piť čaj v dopoludňajších hodinách a po obede už len čistú vodu. V prípade vlhkosti a hlienov sú nápomocné čaje z angínovníka čínskeho, podbeľu, pľúcnika, pýru, feniklu, mandarínkovej kôry a kôpru. Namiesto amerických raňajok v podobe studeného pomarančového džúsu si Číňania doprajú teplú polievku, najlepšie zeleninový vývar s bylinkami a obilninami. Vyskúšajte si, čo vás z dlhodobého a celodenného hľadiska viac nabije. Nielenže polievkou doplníte jin, teda telesné tekutiny, zároveň zahrejete jang obličiek a doplníte „orgány stredu" teda žalúdok a slezinu, čím podporíte tvorbu energie celého tela.

## AKO NÁM MÔŽU POMÔCŤ TERAPIE ČÍNSKEJ MEDICÍNY?

Terapie čínskej medicíny sú pri problémoch s cystami a myómami veľmi úspešné. **Používajú sa doslova všetky zbrane, ktoré sú v ponuke – akupunktúra, pri ktorej sa používajú hlavne body pečene, sleziny, žalúdka a obličiek, moxa, pri ktorej sa nahrievajú postihnuté miesta a pomáhajú vysušiť a rozpustiť tieto zhluky, a aj čínske bylinné zmesi, ktoré obsahujú byliny na uvoľnenie stagnácie pečene, rozprúdenie krvi a energie, vyživenie obličiek a odbúranie vlhkosti.** Sú medzi nimi vetvičky škoricovníka, pória kokosová, mandarínková kôra, kurkuma, angelika čínska, čiernohlávok obyčajný, dioskorea, živica myrhy,

šalvia červenokorenná a iné. Mnohé z nich dokážeme používať aj preventívne napr. pri varení – kurkuma ako korenina, mandarínková kôra ako lahodný ranný čaj a póriа je huba, ktorú vieme pridávať do ryže a iných jedál.

**Ďalšou z možností ako rozpustiť cystu či myóm, je mierne zahriať ricínový olej, naliať ho na plienku alebo starší uterák a priložiť na miesto, kde sa myóm alebo cysta nachádzajú.** Napomáha to ich rozpusteniu. Ďalej je vhodné si namiešať zmes esenciálnych olejov, ktorými si treba potierať postihnutú oblasť. Táto zmes by mala obsahovať hlavne muškátový oriešok (aj na endometriózu), aníz (polycystické vaječníky), ružu (prijatia ženskej energie), geránium (všetky ženské ochorenia), koriander (cysty) a mrkvové semienko (ženský hormonálny systém). Oleje sa miešajú do základu, ktorý tvorí napr. marhuľový, mandľový alebo arganový olej. Takúto zmes vzácnych olejov, zriedených v olejovom základe je možné nakvapkať na tampón a na noc vložiť do pošvy v prípade cýst a myómov v oblasti maternice.

**Pri problémoch s hrčkami akéhokoľvek druhu je veľmi nápomocná lymfatická masáž.** Je dôležité nájsť maséra/masérku, ktorá robí ručnú lymfatickú masáž a dôkladne vyprázdňuje hlavné uzliny pod krkom, v podpazuší a v trieslach. Lymfa hrá v našom tele veľmi významnú úlohu. Vychytáva všetok balast, vírusy, baktérie a iné škodliviny. Z uzlín sa prečistená vlieva do krvi. No ak sú uzliny príliš zahltené, treba im pomôcť a jemne ich ručne vyprázdniť, aby mohla lymfa cirkulovať a



plniť svoju funkciu čistenia a detoxikácie tela. Táto masáž sa zvyčajne vykonáva tak povediac „nasucho" bez použitia olejov, no v prípade nálezu cysty alebo myómu je vhodné aspoň lokálne použiť už spomenutú zmes olejov, prípadne iné liečivé mastičky napr. zo zlatobyle, nechtíka, alebo čiernohlávky.

**Ak si objavíte cystu alebo vám lekár zistí myóm, nie je všetkým dňom koniec. Treba sa len vrátiť k svojmu telu fyzicky aj mentálne, napojiť sa naň a hýčkať ho pomocou zázrakov prírody. Či už použijete bylinky, olejčeky, alebo zbehnete na príjemnú lymfo masáž, všetko je plus a vaše ženstvo len rozkvitne.**

# Ranný DETOX pečene

**Ráno si do prevarenej vody dáme čajovú lyžičku octu, jablčného alebo ryžového, a čajovú lyžičku pravého medu od včelára. Dobre premiešame a vypijeme. Prečo a v ktorých prípadoch treba nápoj piť?**

**● Prírodný ocot je chuťovo horkokyslý. Horká chuť blahodarne pôsobí proti horúčosti a nadbytočnej energii (tzv. excesy) nielen v pečeni, ale kdekoľvek v tele. Pomáha odstraňovať z tela vlhkosť a hlieny, prečisťuje nánosy cholesterolu a tukov, pôsobí proti premnoženiu kandidy a parazitov, je prevenciou opuchov a kožných vyrážok, priaznivo pôsobí na pohyby čriev a ich vyprázdňovanie – to sa ráno hodí, nie?**

**● Kyslá chuť ráno doslova naštartuje pečeň, čo podporí metabolické procesy počas celého dňa. Trávenie by malo byť harmonické. Ak je však v tele priveľa horúčosti, je vhodné nahradiť ocot grepovou alebo citrónovou šťavou, keďže ocot má zahrievajúcu povahu.**

**● Med je sladký a uvoľňuje napätie, ktoré ráno môžeme cítiť nielen po stránke psychickej, ale aj vo vnútri tela napr. ako sa ľudovo povie „stiahnutý žalúdok". Má aj detoxikačné a liečivé účinky. Hojí zapálené sliznice, rany, vredy a vyrážky. Znižuje riziko arteriosklerózy a lieči zápaly pečene a žlčníka. Je to silný antioxidant, takže zabraňuje starnutiu.**

# Plynutie a hľadanie prítomnosti v Joge



**text_ Katarína Belanová**
**foto_ ingimage**

**PROSTREDNÍCTVOM CVIČENIA JOGY MÁME MOŽNOSŤ Z ČASTO RÝCHLEHO BEHU ŽIVOTA KONEČNE SPOMALIŤ A ZAČAŤ VNÍMAŤ SEBA. SKÚMAŤ PLYNUTIE ČASU A DEJOV V NAŠOM TELE ČI MYSLI O ČOSI PRÍTOMNEJŠIE. ZASTAVIŤ FYZICKÝ POHYB, ALE ZÁROVEŇ CÍTIŤ AKO PRÚDI A STÁLE PLYNIE NIEČO V NÁS.**

Ak sa zastavíme neznamená to, že niečo nám uniká, alebo že niečo strácame. Je to naopak vzácny moment, keď získavame. Získavame čas v prítomnosti. Získavame spojenie so svojím dychom, telom a mysľou, so sebou samým. Má to pozitívne účinky na náš nervový systém, ktorý vplýva na dýchanie, činnosť srdca, trávenie, spánok a na našu náladu, vzťahy a život ako taký. Pri praktizovaní jogy si teda dovoľme naučiť sa nachádzať vnútorný pokoj aj pomocou vedomého plynutia prítomnosti. Môžeme to dosiahnuť sledovaním svojho dychu, pohybu, pocitov, myšlienok, ktoré nami neustále prúdia a sú stále s nami.

## DYCH

Tak ako nevieme existovať v živote bez dychu, tak dôležitý je aj v joge. Už len samotným prenesením pozornosti na dych a vnímaním jeho toku v našom tele urobíme pre seba veľa. Môžeme pozorovať ako sa mení jeho rýchlosť, hĺbka, či dĺžka. Pozorovanie plynutia dychu a jeho smerovanie je tiež jednou zo základných metód relaxácie a meditácie, ktorých potreba je v dnešnom rýchlom svete stále dôležitejšia.

**Tip** Prúdenie dychu vieme napríklad pozorovať okolo nosných dierok ako vdychujeme dnu a vydychujeme von a postupne prechádzame pozornosťou hlbšie dovnútra. Môžeme odpozorovať ako sa prúdenie dychu v tele počas cvičenia pozícií (alebo aj počas dňa, zmenou pohybu či emócií) mení. Ako ho vieme vedome ovplyvňovať, alebo smerovať v jednotlivých pozíciách, napríklad v takých, keď niektoré miesta na tele vedome stláčame v úklonoch, predklonoch alebo twistoch.

## POHYB

Ak k vedomému dýchaniu pridáme aj vedomý pohyb tela, vzniká plynulý prechod medzi pozíciami a ich vzájomné prepojenie. Ak teda meníme pozíciu, skúsme tento pohyb napojiť na nádych alebo výdych; vnímať, kde a kedy pohyb a dych začína, kde a kedy pohyb a dych končí. Naše telo je z veľkej časti tvorené vodou – rôznymi telesnými tekutinami, ktoré v nás prúdia. Pri cvičení jogových pozícií vieme svoju pozornosť presunúť na to, aby sme im vytvárali priestor na voľné prúdenie vo svojom tele najmä v tých častiach, na ktoré práve v pozícii

zámerne netlačíme. Naopak, ak zámerne na miesta tlakom pôsobíme a prítlak následne povolíme, môžeme cítiť, ako sa tekutiny a dych v tele o to viac znovu rozprúdia.

**Tip** Nechajme pohyb plynúť a prepájať s dychom v pozdrave slnka (alebo na prechádzke vonku). Môžeme vnímať ako a či sa mení po niekoľkých minútach dych, tep, tlak, teda rozprúdenie tekutín v našom tele a ako sa potom cítime.

## POCITY

Denne zažívame zmes pocitov a emócií, ktoré nás neobchádzajú ani pri cvičení jogy a môže sa nám stať, že sme ovplyvnení dňom a okolnosťami, ktoré sa už stali, alebo nás ešte čakajú. Rovnako sa nám pri niektorých pozíciách môžu vyplaviť aj rôzne pocity. Je to úplne prirodzené a v poriadku. Je to ďalšia z ciest, kde vieme zastaviť a nahliadnuť do seba, čo nám to dáva v prítomnosti. Aký je pri tom náš dych, pohyb a pocit a ako ich potom vieme vedome upraviť.

**Tip** Pri cvičení jogy si skúsme všimnúť, ktoré pozície v nás vyvolávajú nejaký výraznejší pocit. Môže to byť radosť, lebo je to naša obľúbená pozícia, kde si oddýchneme, alebo frustrácia, že nám nejde podľa predstáv a veľmi by sme chceli. Nadšenie alebo strach, keď skúšame niečo nové. Netrpezlivosť, lebo sme v pozícii pridlho. Je to práve moment, kedy sa cez dych a vnímanie tela v prítomnosti môžeme zastaviť a prísť na to, prečo daný pocit máme a čo nám chce ukázať. Či ho vieme, alebo chceme ovplyvniť, prijať a nechať plynúť.

## MYŠLIENKY

Tok myšlienok snáď zažil každý z nás neraz, či denne. Často sme nimi unesení mimo svojho tela. Práve naše myšlienky vedia výrazne ovplyvniť to, ako sa cítime, ako sa hýbeme či dýchame, ale platí to aj opačne. Dych, pohyb a pocity ovplyvňujú aj to, ako myslíme. Nemusíme sa teda cítiť bezmocne, ale naopak pocítiť silu, ktorú v sebe máme na zmenu, ktorú nám tréning vedomej prítomnosti a spojenie so samým sebou môže priniesť.

**Tip** Zastavme sa, aj keď je to niekedy ťažké. Skúšajme len tak byť, vnímať, cítiť a nachádzať aj keď len tie najmenšie záblesky ticha myšlienok.



**Plynutie času sa zastaviť nedá. Niekedy máme pocit, že beží až prirýchlo. Niekedy že sa naopak zastavil a chceli by sme veci v čase urýchliť. Avšak čas je len jeden, jeho plynutie je stále rovnaké. Je to práve naša myseľ, ktorá by chcela byť v minulosti či budúcnosti, ale často jej uniká jedinečná prítomnosť a spojenie s ňou. Skúsme sa preto občas nechať unášať prítomnosťou, lebo je to to jediné, čo máme a plynie nám práve teraz.**



# EXOTICKÁ ZO SUROVEJ

## SUSHI

**POTREBUJEME:**

- 10 plátkov (27 g) riasy sushi nori
- 200 g (cca 15 plátkov) okrúhleho ryžového papiera
- 1 rímsky šalát
- 1 lollo rosso šalát
- 1 radicchio šalát červený
- 1 balenie cviklových výhonkov
- 1 balenie cviklových lístkov
- 2 zrelé avokáda
- 2 kapie
- 1 balenie hráškových výhonkov
- 200 g bieleho tofu natural
- 5 PL chia semienok
- 5 PL psyllia
- 1/2 šálky pažítky
- sójovú omáčku
- wasabi

**AKO NA TO:**

Chia semienka dáme do jedného pohára, psylium do druhého a obe zalejeme vodou. Necháme postáť 20 minút, aby napučali a vytvorili hustú, lepkavú konzistenciu. Avokádo, papriku, tofu, pažítku, hráškové výhonky, radicchio šalát a iné ľubovoľné suroviny nakrájame na tenké, dlhé plátky. Listy

## ŠPENÁTOVO-PARADAJKOVÉ LASAGNE

**POTREBUJEME:**

- 2 baklažány

**Zelená plnka**

- 1 ČL bieleho vína
- 4 shitake huby
- 2 PL olivového oleja
- čierne korenie, soľ
- 2 strúčiky cesnaku
- 1 šálku čerstvého špenátu
- 6 ČL marinády (viď nižšie)

**Červená plnka**

- 20 cherry paradajok
- 2 kapie
- 2 strúčiky cesnaku
- 1 čili papričku

**Marináda**

- 1/2 šálky vody
- 2 shitake huby
- 1 strúčik cesnaku
- petržlenovú vňať
- 1 ČL olivového oleja
- soľ

**Omáčka**

- 4 cherry paradajky
- 4 sušené paradajky
- 1 kapiu
- 1/2 šálky kešu orechov

**AKO NA TO:**

**Zelená plnka:**
Huby shitake nakrájame na malé kocky. Pridáme víno, olivový olej, pretlačený cesnak, soľ, korenie, nadrobno nakrájaný špenát a 6 PL marinády. Pomiešame a necháme odstáť pri izbovej teplote.

**Červená plnka:** Kapiu a cherry paradajky nakrájame na veľmi malé kocky, pridáme čili papričku a pretlačený cesnak.

**Omáčka:** Všetky suroviny na omáčku rozmixujeme v mixéri.

Baklažán nakrájame na plátky, zbavíme šupky a namočíme do marinády, ktorej ingrediencie sme rozmixovali v mixéri. Prvý plátok baklažánu položíme na tanier a natrieme naň zelenú plnku. Pridáme ďalší baklažán a navrch natrieme červenú plnku. Celý proces zopakujeme, aby sme získali viacero farebných vrstiev. Prelejeme omáčkou a ozdobíme korením.

zo šalátov si pripravíme na rovné kúsky približne 15 x 7 cm. Ryžový papier namočíme do vlažnej vody, položíme na dosku a obložíme troma vrstvami šalátu alebo cviklových výhonkov, aby sme získali pevnú štruktúru. Na túto vrstvu poukladáme tofu, avokádo, papriku, lollo roso šalát a zrolujeme tak, aby sme vnútro čo najviac stlačili. Robíme to opatrne, pretože ryžový papier sa ľahko trhá. Trik je v tom, že papier nesmie byť ani príliš mäkký, ani príliš tvrdý. Podobne postupujeme ak chceme sushi obaliť do riasy. Namočený plátok riasy nori položíme na bambusovú podložku a nanesieme naň chia semienka alebo psyllium želé vo vrstve hrubej asi 5 mm. Obložíme paprikou, tofu a pažítkou a stočíme do rolky, pričom si pomôžeme bambusovou podložkou. Necháme 15 minút postáť, aby plátky stvrdli. Ostrým nožom narežeme kúsky dlhé 4 až 5 cm, ktoré uložíme na tanier. Podávame so sójovou omáčkou, wasabi, alebo nakladaným japonským zázvorom.

# KUCHYŇA STRAVY

**www.vitarian.sk**





## ČOKOLÁDOVÉ TABUĽKY

**Čoko ● Goji ● Matcha**

**POTREBUJEME:**

- 450 g svetlého kakaového masla v surovej kvalite
- 1/2 šálky goji
- 1/2 šálky sušeného physalisu
- 1 PL čaju Matcha Izumi
- 4 PL kakaového prášku v surovej kvalite
- 100 g agávového sirupu
- 100 g tekutého medu
- 100 g xylitolu
- 1/2 šálky sušených zelených hrozienok
- 1/2 šálky lieskových orechov
- 1/2 šálky mandlí

**AKO NA TO:**

Kakaové maslo nakrájame na menšie časti. Nádobu s kakaovým maslom vložíme do vodného kúpeľa, aby sa roztopilo. Kakaové maslo, med, agávový sirup a xylitol dáme do Vitamixu a mixujeme tak dlho, kým nevznikne tekutá zmes bez hrudiek. Zmes rozdelíme na 3 časti. Jednu ponecháme v mixéri. Pridáme goji a physalis a znovu rozmixujeme. Dbáme na to, aby sa teplota v mixéri nezvýšila nad 40 stupňov. Ak treba, prerušíme mixovanie. Hotovú zmes vylejeme do 2 formičiek a do každého štvorčeka vložíme jednu bobuľku goji. Necháme stuhnúť na chladnom mieste alebo v chladničke. Vyčistíme nádobu a vlejeme druhú časť sladkej čokoládovej zmesi. Pridáme Matcha čaj, rozmixujeme a vlejeme do formičiek. Do každého štvorčeka vložíme jedno sušené zelené hrozienko. Necháme stuhnúť. Napokon vložíme do mixéru aj poslednú tretinu zmesi, pridáme lieskové oriešky, kakaový prášok a rozmixujeme na jemnú štruktúru. Nalejeme do formičiek a do každého štvorčeka pridáme jednu mandľu. Necháme stuhnúť. Na druhý deň opatrne vyberieme čokoládu z formičiek a podávame.

text_ Peter Verček



• Lissy Götz

# ALFA PROGRAMOVANIE SYNAPSIÍ

## OZDRAVNÁ CESTA K SLOBODE

ANCH BOOKS | 2023

*Motto Lissy Götz: „Bohatstvo mojich nápadov a môj dar rozpoznávať súvislosti sú neobmedzené.“*

Poznáme to všetci – v živote sú chvíle, kedy nás problémy zahltia natoľko, že je len veľmi ťažké uveriť na svetlo na konci tunela. Hoci je možné osloviť terapeutov, koučov či mentálnych trénerov... ale takáto pomoc je spravidla časovo náročná a často je i neúčinná. Nebolo by skvelé mať po ruke spôsob, ako prekonať takéto výzvy vlastnými silami? Lissy Götz vyvinula jedinečný systém Alfa programovaní synapsí (Alpha-Synapsen-Programierung, ASP), ktorý je návodom na použitie pre mozog. Je to technika, ktorú je jednoduché naučiť sa, a môže ju používať každý tak, aby si uvedomil vlastné schopnosti a naplno využil svoj potenciál. **Pretože všetko, čo potrebujeme ku šťastiu, máme v sebe.** Pokiaľ chceme niečo v našom živote zmeniť, prvým dôležitým krokom je uvedomenie si, že situáciu, do ktorej sme sa dostali, nechceme neustále a naďalej živiť svojou energiou. Akonáhle sme rozhodnutí ju zmeniť, je potrebné mať jasnú predstavu o tom, čo chceme. Kým sa chceme stať? A ako sa chceme cítiť? Technika ASP je v podstate hrou, ktorá pomáha sebe i ostatným vymeniť toxické vzorce za blahodarné energie. Je preto potrebné zmazať nežiadúce „prístupové cesty“, teda synapsie vedúce k programom, ktoré už nechceme, a nahradiť ich novými. **Pomocou tejto techniky sa človek môže oslobodiť od obmedzujúcich presvedčení a nežiadúcich vzorcov správania sa, pretože ASP pomáha uvedomiť si a využiť naše vlastné schopnosti.**

Vo vydavateľstve Anch Books vyšli aj tieto zaujímavé tituly:









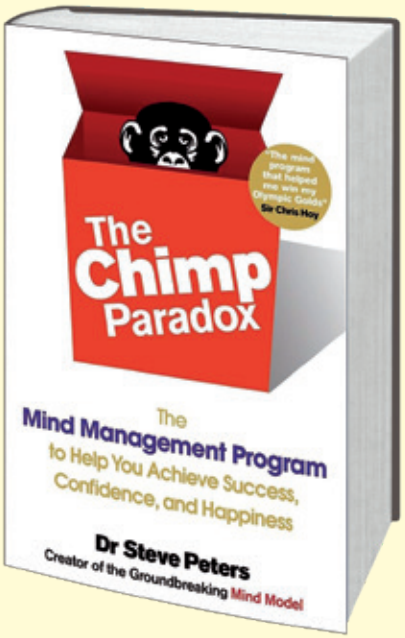




• Steve Peters

# PARADOX ŠIMPANZA

Zoner Press | 2013




Petersov Paradox šimpanza je dlhodobo jedna z najobľúbenejších kníh z oblasti osobného rozvoja. Nie je náhodou – je písaná veľmi vtipným a pútavým štýlom, zároveň však vychádza z rozsiahlych vedeckých poznatkov z oblasti biológie a neurovedy.

**Šimpanz v našich hlavách môže byť naším najlepším priateľom, ale aj najhorším nepriateľom. Mozog zvádza neustály konflikt medzi racionalitou, ktorá sídli v najmladšej časti mozgu, vo frontálnom laloku, a emocionalitou z najstaršej, primitívnej časti mozgu sídliacej v limbickom systéme.** Šimpanz sa rozhoduje a koná emocionálne a impulzívne a racionálna časť mozgu musí takéto výbuchy krotiť a zároveň sa rozhoduje na výlučne základe faktov.

Samozrejme, nie je riešením neustále potláčať všetky prejavy šimpanza, vo vhodnom čase a priestore je dobré dať mu priestor, aby sa naplno a voľne mohol prejaviť vo svojej prirodzenosti.

**Okrem emocionálneho a racionálneho systému sa v mozgu nachádza aj tretia časť – počítač.** Ten má na starosti automatické systémy v našom konaní, je to niečo ako autopilot. **Zabezpečuje aktivity, ktoré takmer nevyžadujú vedomé rozhodovanie.** Mozog vďaka tomuto systému šetrí energiou a zdrojmi. Avšak nie všetky procesy, ktoré počítač riadi, sú prospešné, je tu riziko vzniku deštrukčných vzorcov. A tieto škodia tak racionálnemu človeku ako i emocionálnemu šimpanzovi. Tieto vzorce treba nachádzať a nahradiť novými a prospešnými.

Naše mozgy sú tvorené troma samostatnými časťami, z ktorých každá má vlastný systém fungovania a vlastnú logiku. Rozdiely medzi nimi môžu poľahky viesť k vnútorným konfliktom, ktoré sa však dajú vhodným spôsobom zvládnuť. **Je dôležité si uvedomiť, že my, ľudia, sme tým pomyselným človekom v našom mozgu.** Nie sme šimpanz, ktorý rozmýšľa nezávisle od nás, čo nie je ani dobré ani zlé. Je to len šimpanz. Nie sme zodpovední za povahu nášho šimpanza, ale sme zodpovední za jeho zvládnutie. Šimpanzovi treba dať priestor prejaviť sa, treba ho cvičiť a nechať unaviť a niekedy je priam nevyhnutné efektívne sa od šimpanza odpútať. **Tajomstvom úspechu a životného šťastia je naučiť sa žiť so svojím šimpanzom.**

# SME NESPOKOJNÍ SO STAVOM SVETA?

## ZMEŇME TO NA ÚROVNI SVOJICH MYŠLIENOK



**text_ Andrej Maťko**
**foto_ ingimage**

**REALITU SI VYTVÁRAME PODĽA SVOJICH MYŠLIENOK, PREDSTÁV A OČAKÁVANÍ. TIE MÔŽEME EŠTE UMOCNIŤ EMÓCIOU, NAPRÍKLAD VIEROU A NÁDEJOU, ALEBO NAOPAK STRACHOM. KEĎ MÁME POZITÍVNE PRESVEDČENIA, POTOM V OKOLITOM SVETE NACHÁDZAME AJ POZITÍVNE VECI. A NAOPAK, AK SÚ NAŠE PRESVEDČENIA NEGATÍVNE A VŠETKO VIDÍME ZLE, TAK NÁM ROVNAKÝ OBRAZ PONÚKA AJ REALITA. Z MILIÓNA MOŽNOSTÍ SI VYBERIEME TÚ, KTORÁ NAJVIAC ZODPOVEDÁ NAŠIM PRESVEDČENIAM. TO, ČO VIDÍME A ZAŽÍVAME, NÁM POTVRDZUJE, ŽE NAŠE PREDSTAVY BOLI SPRÁVNE, A TÝM ICH EŠTE ZOSILŇUJE. V REALITE SA NÁM ZRKADLÍ LEN PRESNE TO, ČO NOSÍME V SEBE. AK MYSLÍME NEGATÍVNE, VYTVÁRAME SI NEGATÍVNE PERPETUUM MOBILE – ČÍM HORŠIE, TÝM EŠTE HORŠIE. VÝSLEDOK JE ZJAVNÝ A VIDITEĽNÝ NA KAŽDOM KROKU. NIE SME V TOM VŠAK VÔBEC NEVINNE. VŠETKO ZAČÍNA A KONČÍ V NAŠEJ MYSLI.**

## VIDÍME LEN TO, ČO CHCEME VIDIEŤ

Často nevidíme pozitívne udalosti. Nehľadáme diamant v kope hnoja. Nevidíme politika, ktorý má víziu a skutočne chce urobiť niečo dobré pre ľudí a nie iba pre seba. Nevidíme televízneho moderátora, ktorý už nevydržal všetky lži a propagandu slúžiacu na to, aby sa prekrývali podstatné spoločenské témy. Tucker Carlson teraz na Twitteri otvorene hovorí to, čo si myslí, a sleduje ho 20 krát viac divákov ako keď čítal hlavné správy vo FOX TV. Hovorí, že "tam vonku" existuje veľa dobrých ľudí, Ľudia nie sú zlí. Sú len dezorientovaní a frustrovaní. Dobrovoľne idú do záhuby – za zvuku píšťalky lovca krýs z Hamelnu – podobne ako v rovnomennej rozprávke. Ale nemuseli by. Môžu sa zastaviť a otočiť, zmeniť smer. Môžu zmeniť svoj pohľad na svet. Môžu byť v pozitívnom očakávaní prospešných zmien. Môžu konečne nájsť tie diamanty v kope hnoja, ktoré čakajú na to, aby boli objavené.

## ZLÉ SPRÁVY S DOBRÝM EFEKTOM?

Ľudia môžu dokonca začať pozitívne vnímať aj všadeprítomné katastrofické scenáre, ktoré nepochádzajú od konšpirátorov,



ale aj od mainstreamu. Pandémia, katastrofálny stav zdravotníctva, zdražovanie, energetická a ekologická kríza, vojna. Možno tvorcovia, zodpovední za dnešný stav sveta, podvedome konajú s dobrým úmyslom. A ten úmysel je OTVORIŤ NÁM OČI. Doviedli svet do stavu, kde si už každý povie: **Takto už ďalej nie! V takomto svete už nechcem žiť!** Takýchto politikov už nebudem voliť. Tieto médiá, ktoré mi pokazia náladu na celý deň, prestanem sledovať. Keď všetko zdraželo, tak budem menej nakupovať. Čas, predtým strávený v nákupnom centre, budem tráviť v prírode a so svojimi blízkymi. Ak je zdravotníctvo neuspokojujúce, tak sa budem sám viac starať o svoje telo. Ak sa mi pokúšajú odoberať práva a slobody, uvedomím si to a nedovolím to.

## ZVRÁTENÉ DOBRÉ MYŠLIENKY

Aj témy, ktoré nám propaganda podhadzuje v pravidelnom rytme, sú vo svojej podstate správne. Ich interpretácia je však zvrátená a často nadobúda podobu karikatúry. Dôvodom, prečo sú nám mnohé ideologické témy predhadzované je, aby nás niečím „zabávali“ a zamestnávali našu myseľ. Aby nás odvádzali od **podstatných tém, ako je sloboda a svojprávnosť občana, právo rozhodovať o sebe, o svojom živote, aj o svojom zdraví.** Ale aj o tom, čo sa deje v krajine, na čo sa míňajú peniaze z daní, na ktoré sa občan poskladal. Či ním volený poslanec, starosta, premiér, bojuje za práva voliča, či plní predvolebné sľuby. Výrobcovia tém nám chcú **vytvárať zlé svedomie**, ak hodíme odpad do nesprávneho koša, ak sa budeme nekorektne vyjadrovať o menšinách, kritizovať pandemickú mašinériu, či mať iný názor na akékoľvek iné spoločensko-politické témy, ako ten jediný správny, ktorý nám diktujú mainstreamové médiá.

Výsledkom je, že vnímavý, slobodný a liberálny človek s otvorenými očami, za akého sa považujem, je zhnusený vykrádaním správnych tém. A pritom absolútne súhlasím s tým, že by:

- mocní filmoví producenti nemali sexuálne zneužívať herečky a hercov *(Me Too)*
- rôzne rasy a vierovyznania mali mať rovnaké možnosti *(Black Lives Matter)*
- sa chránili osobné údaje pred zneužitím sociálnymi sieťami a vyhľadávačmi *(GDPR)*, kde zase bol aplikovaný dvojitý meter – jeden na malých podnikateľov, ktorí sa potili, aby splnili nezmyselné od reality odtrhnuté pravidlá a v tom istom čase Facebook predával osobné údaje svojich užívateľov na zneužitie vo volebných kampaniach
- každý občan, jedno akej sexuálnej orientácie, by si ju mal v svojom súkromnom aj spoločenskom živote možnosť praktizovať bez stigmatizovania *(LGBT)*



- sa obmedzilo neľútostné, profitom kontrolované drancovanie prírody a ničenie planéty, a to najmä veľkými spoločnosťami *(Climate Change, $CO_2$ certifikáty a uhlíková stopa občana)*

- ženy a činnosti, ku ktorým ženy viac inklinujú, boli rovnako spoločensky uznávané aj ohodnotené rovnako, ako mužské činnosti *(Gender – rovnosť pohlaví)*

- sa médiá venovali aj znevýhodneným a početným skupinám občanov a pomáhali hľadať riešenia ich sociálnych podmienok, ale pritom nie iba okrajovým skupinám tvoriacim menej ako 1 % populácie, čo sú napríklad transgender ľudia

- sa veľkopriemyselná mäsová výroba, aj nadmerná spotreba mäsa mala zredukovať *(Beyond Meat)*, ale už za čiarou je propagácia jedenia hmyzu a naordinované vegánstvo

- sme mali mať viac obnoviteľných zdrojov energie – stroje a autá s nižšou spotrebou *(elektromobilita)*

- ľudia boli silní, vitálni a zdraví, s čím sú v rozpore lockdowny počas pandémie, testovania a očkovania

- mládež nielen prejavovala oprávnený záujem o svoju budúcnosť, ale aj konala konkrétnymi činmi, nie iba demonštrovaním *(Fridays For Future)*

- sa ľudstvo spirituálne prebudilo *(Awakening)* z jednostranného materializmu *(Wokeness)*

- sa riešila otázka "preľudnenia" tam, kde je problémom, teda v krajinách, kde je nízka vzdelanostná úroveň žien, naopak v Európe a juhovýchodnej Ázii v súčasnosti už hrozí opačný problém – depopulácia *(Population reduction)*






So všetkými hnutiami, trendami aj myšlienkami súhlasím. Pretože v základe sú dobré a prospešné. Nesúhlasím však s ich interpretáciou v médiách a v spoločnosti. S ich zneužívaním a pertraktovaním spôsobom, **ktorý vedie k zotročeniu ľudí totálnou kontrolou**, monitorovaním a postihmi v prípade nedodržiavania. Takto sa západná spoločnosť môže postupne dopracovať až k čínskemu bodovaciemu systému pre vzorného, či menej vzorného občana. **Neposlúchaš – potrestáme ťa!** A pozbavíme ťa občianskych práv. Začiatok takejto diskriminácie, napríklad voči nezaočkovaným občanom, sme mohli sledovať v čase pandémie takmer vo všetkých krajinách. Systémy kontroly sú vymyslené tými, ktorí žiadne pravidlá nedodržiavajú, a ktorí sú spoluzodpovední za dnešný stav sveta. **Práve oni – svojím nepredstaviteľným bohatstvom – zatiaľ určujú spoločenské témy i kurz fungovania spoločnosti.**

## AGENDA BEZ SRDCA A DUŠE

Rôzne spomínané témy sa z ničoho nič vynárajú a do ničoty zase strácajú. Pretože nie sú od srdca, nepochádzajú z ľudu a jeho potrieb, túžob a želaní. Sú vymyslené medzinárodnými think tankmi a šírené cez mienkotvorné médiá a známe osobnosti. Staršie ročníky asi nestačia krútiť hlavou, ak tieto "protestné vlny z ľudu" porovnávajú s **revoltou mládeže v 60-tych rokoch** minulého storočia. **Hnutie hippies** neriešilo jednotlivé témy, ale chcelo **zmeniť hneď celý svet** k lepšiemu. Témami vtedy boli: sexuálna revolúcia, slobodná láska, duchovná obroda, hľadanie a skúšanie iných spoločenských foriem súžitia, mier na zemi. A predovšetkým **boj za právo môcť sa sám rozhodovať o svojom živote a žiť ho podľa svojich predstáv**, a nie podľa predstáv vtedy konzervatívnej spoločnosti. Keď si vypočujeme hudbu tých čias, kedy **explodovala kreativita hudobníkov** a porovnáme ju so šumom blata, ktoré sa hrá v dnešných rádiách, tak je nám na zaplakanie. Tá hudba vtedy bola mainstream a hrali ju vo všetkých rádiách. Dnes by to bolo odsunuté do okrajových "indie" kanálov.
**Fraškou boja za lepší svet sú dnešní klimatickí aktivisti, ktorí sa lepia na cesty** a nervujú svojimi protestmi pracujúcich občanov vo všetkých veľkých európskych mestách, zabraňujúc im ísť do práce, ale aj zastavujúc záchranky snažiace sa dopraviť pacientov do nemocníc, alebo hasičov ktorí chcú hasiť požiar. Kto má, počas pracovnej doby čas, prilepiť sa na cesty? Asi nie otec dvoch




detí s manželkou, ponáhľajúci sa do práce, aby mal na obživu rodiny, aj splácanie hypotéky. Pod slovom aktivista rozumiem niekoho, kto aktívne niečo robí, napríklad sadí stromy, alebo sa stará o deti v detských domovoch, alebo o seniorov v zariadeniach pre seniorov. Správnejší názov by asi mal byť „klimatickí pasivisti".

## NEVYHNUTNE PRICHÁDZA PREBUDENIE

**Paradoxom týchto tém je, že vždy je to občan, kto má byť potrestaný za svoju „neuvedomelosť".** A je to ten istý občan, ktorý musí znášať ekonomické dôsledky všetkých veľkých negatívnych zmien v spoločnosti, a nie tí, ktorí tieto neduhy za posledné desaťročia spôsobovali a profitovali na nich. Takzvaná ochrana životného prostredia, je len prikrývkou na nové biznisy a zveľaďovanie majetku horných desať tisíc. Lockdowny a zákaz slobodného pohybu a spoločenského života, doviedol do krachu mnohých malých a stredných podnikateľov v čase, keď mal farma biznis jedinečné hody storočia a nepredstaviteľné profity z predaja 7 miliárd experimentálnych vakcín! Náklady vždy nesú všetci a profit si berie zopár vyvolených. Vedomý človek však dnes už vidí **pokrytectvo týchto kampaní**. Už je stále ťažšie presvedčiť ho o pravdivosti predkladaných tém. Oficiálne médiá a establišment krútia nad tým hlavou – nechápajúc, **prečo občania vyhľadávajú alternatívne zdroje informácií**.

Na Slovensku je to rekordných 55 % ľudí. Sú osočovaní pomenovaniami ako dezoláti, disidenti, konšpirátori, hoaxeri, covidioti a podobne. **Pritom väčšina hoaxov spred roka, je dnešným názorovým konsenzom.** Slovami Elona Muska: *"Ktorá z konšpiračných teórii okolo Twitteru, sa neukázala ako pravdivá?"*

**Hrad z karát manipulácie a lží sa začína rúcať.** Prisluhovačov a krikľúňov už skoro nepočuť a nevidieť. Zatvorme si oči, a predstavme si túžobne, že sa zajtra ocitneme v lepšom, krajšom, zdravšom, slobodnejšom a mierumilovnejšom svete. Tak ako píše Peter Wohlleben v svojej knihe Tajný život stromov – rastliny nebojujú medzi sebou a nekonkurujú si navzájom. **Nezvádzajú boj o prežitie. Nepresadzuje sa ten najsilnejší na úkor slabších.** Naopak, kooperujú, vzájomne sa podporujú, čím **spoločne vytvárajú dokonalú harmóniu zdravého lesa. To predsa my – ľudia – vrchol stvoriteľského diela, dokážeme tiež!**

## VŠETCI SME JEDNO

Tak ako sú poprepájané korene rastlín a stromov v prírode, nažívajú v symbióze a vytvárajú jedno spoločenstvo, tak je myšlienkami poprepájané aj ľudské spoločenstvo. Myšlienky, ktoré denne vysielame, tvoria neviditeľnú sieť spoločenského vedomia. Čím pozitívnejšie a krajšie myšlienky do tejto siete vložíme, tým viac pozitívnych podnetov sa nám vráti v realite. Tým lepšie sa potom môže cítiť každý človek i celá spoločnosť. Je teda len na nás ako budeme myslieť, aké silné budeme mať vedomie, čím sa necháme a nenecháme ovplyvniť či strhnúť. **Podobné priťahuje podobné. Realita zrkadlí naše nastavenie a myšlienkový svet. A každou dobrou, láskavou a pozitívnou myšlienkou ovplyvňujeme nielen náš vlastný svet a udalosti vo svojom živote, ale aj tlkot srdca celej spoločnosti.**

# ČÍNSKY HOROSKOP LÁSKY

OD 10. FEBRUÁRA 2024
DO 28. JANUÁRA 2025

NA ROK DRAKA 2024

# POTKAN

1948, 1960, 1972, 1984, 1996, 2008 a 2020

## 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 DRAKA?

Po roku Zajaca, kedy sa Potkan nemusel cítiť úplne komfortne a zažil aj skľučujúce chvíle, prichádza uvoľnenie v podobe znamenia Draka. Potkan a Drak sú priatelia. Ich kombinácia je harmonická, vytvára element vody, a tak **všetko v živote Potkana pôjde tento rok naozaj po prúde.** Niekedy môžu mať udalosti až príliš rýchly spád, takže Potkan by mal aspekty svojho života dobre **kontrolovať** – nenechať sa unášať prúdom, ale veslovať presne tam, kam chce. **Zamerajte sa na to, čo je pre vás naozaj dôležité, a choďte odhodlane za svojím cieľom.** Pomáhať vám v tom bude aj **silná hviezda Generál**, ktorá práve tento rok dáva Potkanom vodcovské schopnosti, moc, vplyv, ale aj osobnú charizmu, statočnosť, čestnosť, autoritu a vyššie spoločenské postavenie. Či už sa potrebujete posunúť v kariére, alebo v partnerstve, máte na to dokonalé predpoklady. Využite dary prichádzajúceho roka čo najviac, dajte si vysoké ciele a počítajte s úspechom v každom smere.

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

# BYVOL



1937, 1949, 1961, 1973, 1985, 1997, 2009 a 2021

## 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 DRAKA?

Aj keď s rokom Draka vstupujú do života Byvola nejaké prekážky, nie je to Byvolom úplne na škodu. Toto pasívnejšie znamenie sa prinajmenšom rozhýbe. Byvol sa bude musieť posunúť vpred. **Veci v jeho živote sa budú komplikovať, a tak bude musieť vystúpiť zo svojej komfortnej zóny, zaujať postoj, urobiť nové rozhodnutia.** Bude to robiť len veľmi neochotne, pretože má rád skôr svoj pokoj a zabehnuté koľaje. Drak, ktorý vytvára s Byvolom väzbu deštrukcie, mu však bude kaziť plány a Byvol môže mať pocit, že sa mu nič nedarí a nič nedrží pevne vo svojich rukách. Po chaose a zmene však nevyhnutne prichádza nový poriadok a progres. A to je to, čo môže Byvol tento rok získať. Nevzdávajte to! Vesmír vám to kompenzuje, pretože **do horoskopu vám tento rok vstupuje jedna so štyroch najprospešnejších hviezd Sila šťastia.** A tak prídu aj chvíle, keď sa mraky ako zázrakom rozplynú a uvoľnia cestu šťastným udalostiam. Táto hviezda vám bude pomáhať pri naplnení želaní a prinesie vám tiež pocit vnútorného pokoja, radosti a spokojnosti. Takže, želajte si... a stane sa! ☺

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

# TIGER



1938, 1950, 1962, 1974, 1986, 1998, 2021 a 2022

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 DRAKA?

Tiger má s Drakom neutrálny vzťah. Mohlo by sa teda zdať, že týmto rokom prepláva bez väčších problémov. Navyše, obe znamenia sú jangové, a tak o dynamiku a posuny v živote nebude núdza. Veci sa budú hýbať rýchlo a Tiger bude tento rok mimoriadne aktívny. **V mnohých oblastiach môže očakávať pokrok, čaká ho veľa zmien a pohybu na mentálnej aj fyzickej úrovni, v podobe cestovania.** Jeho vnútorný svet však môže byť trochu rozorvaný a Tiger bude musieť lepšie pracovať so svojimi emóciami. Vyčerpanosť mu môže prinášať pocity úzkosti. Pozor by si mal dávať aj na fyzické a citové zranenia, vyhýbať sa rizikovým aktivitám a nevhodným vzťahom – či už kamarátskym, alebo milostným. **Sústreďte sa na praktické veci, ktoré potrebujete vo svojom živote vylepšiť. Dariť sa vám bude aj vo financiách.** Chráňte svoju energiu a starajte sa o seba tento rok viac, ako o ostatných. Doprajte si pohodu, relax, fyzickú aktivitu, meditáciu alebo čokoľvek iné, čo vám pomáha dosiahnuť vnútorný pokoj. Potom aj tento náročný rok zvládnete dobre.

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

# ZAJAC



1939, 1951, 1963, 1975, 1987, 1999, 2011 a 2023

## 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 DRAKA?

Zajace budú musieť tento rok prechádzať rôznymi skúškami, aj karmickými. Do ich života zasiahnu nečakané udalosti, ktoré prichádzajú zvonka. Zajace budú mať čo robiť, aby sa s nimi vysporiadali a minimalizovali všetky škody. Dôležité je, aby si uvedomili, že nič z toho, čo sa deje, nie je ich chyba. Číňania nazývajú väzbu medzi Drakom a Zajacom ako „nezavinené nešťastie“. Musí to iba prehrmieť. To najlepšie, čo môžete urobiť, je prečkať toto obdobie v suchu a v teple zajačej nory. **Nevyvíjať veľa aktivity, šetriť sily, relaxovať, regenerovať, občas sa rozmaznávať a udržiavať si pokojnú myseľ.** Berte veci s nadhľadom. Možno sa vám to lepšie podarí práve s vedomím, že ide len o krátkodobý vplyv tohto roka. Aj toto obdobie nezdaru pominie s časom. Držte sa svojich pevných väzieb – rodiny, priateľov a partnera. Tento rok nie je vhodný na žiadne experimenty. Tiež si dávajte pozor na komunikáciu, aby ste slovami nezraňovali svoje okolie. Ak budete kontrolovať svoje emócie a neopustíte zabehnuté koľaje, preplávate týmto rokom bez väčších strát.

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

# DRAK



1940, 1952, 1964, 1976, 1988, 2000, 2012 a 2024

## 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 DRAKA?

Ľudia, narodení v znamení Draka, to môžu mať tento rok náročnejšie. Aj keď prichádza ich vlastné znamenie a budú sa cítiť silnejší, spojenie Draka s Drakom nie je úplne bez problémov. Draky môžu mať tendenciu sa poškodzovať – či už cez rôzne rozptýlenia, nezdravý spôsob života, alebo cez prílišnú starostlivosť a obetavosť pre iných. Môže to prerásť až do sebadeštrukcie alebo závislosti. Nerobte nič, čo vám škodí, ovládnite svoje zlozvyky, posilnite sami seba a svoju psychiku. Energiu venujte len správnym veciam a ľuďom. Robte len to, čo je pre vás prospešné. **Tento rok je zvlášť dôležité, aby ste si udržali vnútornú rovnováhu, stabilitu a pozitívny vzťah k sebe.** Pomôžu vám k tomu vaše pevné rodinné väzby a priateľstvá. **Rozvíjajte tento rok viac svoje talenty, venujte sa umeleckým činnostiam, vzdelávaniu, či duchovnému rozvoju.** Ak dokážete k sebe pristupovať láskavo a zdravo, potom aj skúškami tohto roka prejdete víťazne. Duchovne dozriete a získate nové a užitočné poznania.

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

# HAD



1941, 1953, 1965, 1977, 1989, 2001 a 2013

## 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 DRAKA?

Had prepláva týmto rokom s úplnou ľahkosťou, pretože mu nič nestojí v ceste. Navyše, bude činorodejší a aktívnejší, ako má vo zvyku. Lepšie uchopí opraty svojho života do vlastných rúk, bude mať viac autority a rozhodnosti, a tak sa mu bude všeobecne dariť. **S rokom Draka mu totiž prichádza do života mimoriadne priaznivá a silná hviezda Slnko.** Tá mu bude svietiť na cestu a otvárať dvere k spoločenským kontaktom. Tiež mu bude prinášať múdrosť, štedrosť a veľkorysosť. Had zažiari a okolie ho bude oceňovať. Hviezda Slnko navyše harmonizuje všetky problematické a napäté situácie v živote. S takouto oporou za chrbtom môžeme všetkým Hadom odporučiť len jediné – rozbehnite sa, vyrazte do spoločnosti, vytvárajte si nové kontakty a oslňujte všetkých svojou charizmou. **Využite slnečnú energiu tohto roka na dosiahnutie úspechu v kariére, rodine alebo v partnerskom vzťahu.** Otvorte sa novým príležitostiam a možnostiam. Tento rok môžete získať čokoľvek!

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

# KÔŇ



1942, 1954, 1966, 1978, 1990, 2002 a 2014

## 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 DRAKA?

Kone si ani tento rok nevydýchnu. Pochybnosti ich budú sprevádzať najmä vo sfére vzťahov. V ich partnerstve sa pritom navonok nemusí diať nič negatívne. Kone však budú mať náročnejšie citové prežívanie, budú si všetko viac pripúšťať a môžu skĺznuť do psychickej nepohody. Od prírody sú to ale silné a dynamické osobnosti, a tak si napokon so všetkým poradia. Tento rok by im prospelo, aby držali na uzde svoju impulzívnosť a nevytvárali vo vzťahu napätie prílišným ventilovaním svojich emócií a potrieb. Ak sa totiž Koňom niečo nepáči, ich oheň sa okamžite prejaví. Tiež by nemali robiť unáhlené závery a rozhodnutia. **Tento rok pre nich platí zákon sebaovládania a stíšenia. Len tak dokážu udržať harmonické vzťahy.** Pracujte so svojimi emóciami a uspokojenie nehľadajte zvonka, ale sami v sebe. Skúste riešiť problémy s rovnováhou, nadhľadom a empatiou voči partnerovi. Možno budete mať tendenciu vyskúšať nové milostné dobrodružstvá, no tento rok na to nie je vhodný čas. **Ak prejdete skúškami tohto roka, budúci rok Hada bude pre vás odmenou.**

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

# KOZA



1943, 1955, 1967, 1979, 1991, 2003 a 2015

## Ako funguje vo vzťahu?

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

## Kto je vhodný partner?

**Ak si Koza vytvorí vzťah s Koňom, zažije veľkú lásku a vášeň.** Sú pre seba stvorení a budú si rozumieť vo všetkom. Pozor si musia dávať na vzájomnú vernosť a oddanosť, aby tento vzťah nepokazili svojimi roztopašnými túžbami. **Duševnú spriaznenosť, lásku, nehu a hlbokú sexualitu bude Koza zažívať aj s Prasaťom a Zajacom.** Obaja sú veľmi vnímaví a Koza vďaka nim dokáže preniknúť aj do svojich najskrytejších citov. V týchto vzťahoch však môže chýbať rozhodnosť a moment akcie, keďže všetky tieto znamenia sú jinové a chýbajú im pevné postoje. **Koza sa dokáže dobre zladiť aj s Drakom, Tigrom, Hadom, Kozou, Opicou a Kohútom.** Nie je to však pre ňu ideálne spojenie a takýto vzťah môže plávať po povrchu. **Fungovať jej to nebude ani s Potkanom. Absolútne nevhodnými partnermi sú pre Kozu znamenia Psa a Byvola.** Pri nich sa bude cítiť pod obrovským tlakom a navyše si aktivuje karmické udalosti... Ani s jedným z nich to nemôže dopadnúť dobre.

## Čo jej prinesie rok DRAKA?

Koza sa tento rok dokonale naladí na partnerský vzťah a vdýchne mu novú energiu. Bude vnímavejšia, jemnejšia a citlivejšia. Konečne nemusí preskakovať žiadne prekážky, a tak sa vo vzťahu viac uvoľní a otvorí. To sú všetko dobré správy pre rok Draka! Kozy môžu naozaj urobiť veľký pokrok v partnerstve, ak budú úprimné sami k sebe aj k svojmu okoliu. To platí rovnako pre zadané aj slobodné Kozy – tie si práve tento rok môžu nájsť svoj „match". **Prehĺbenie lásky podporuje silná a šťastná hviezda Mesiac, ktorá bude harmonizovať ich vzťahy a balansovať emócie a náladovosť. Prinesie im tiež čaro dobrej komunikácie.** A keďže sa táto hviezda spája aj s literárnym talentom a novými originálnymi nápadmi, Kozy môžu byť veľmi inšpiratívne pre svoje okolie. Prejaví sa to nielen v partnerských vzťahoch. Silu tejto hviezdy dokážu využiť aj pri komunikácii v práci, kreovaní nových projektov, prípadne sa môžu pustiť do písania a ukladať svoje myšlienky na papier. Čokoľvek tvorivé, čo tento rok urobia, sa stretne s úspechom. Využite šťastné vplyvy tohto roka čo najviac! ☺

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

# OPICA



1944, 1956, 1968, 1980, 1992, 2004 a 2016

## Ako funguje vo vzťahu?

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

## Kto je vhodný partner?

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

## Čo jej prinesie rok DRAKA?

Opica sa bude ďalej niesť na vlne pohodových vzťahov. Jej život bude dynamický, dobrodružný a zábavný. Drak s ňou vytvára harmonickú väzbu, a tak sa Opici otvára priestor na prehĺbenie a upevnenie súčasného partnerstva, či pre celkom nový vzťah. **Opica sa určite nebude nudiť. Okrem spoločenských príležitostí a nových kontaktov či známostí, ju môžu čakať aj milostné dobrodružstvá.** Slobodné Opice si môžu tento rok užiť život bez záväzkov a radostne čakať, čo prinesie nový deň. Možností bude dosť. **Dobrá rada pre Opice znie – vyrazte do spoločnosti a majte oči aj srdce otvorené.** Váš prirodzený šarm, schopnosť ľahko komunikovať a zmysel pre humor, budú automaticky priťahovať pozornosť ostatných. Ak však hľadáte seriózny vzťah, rozlišujte medzi chvíľkovým potešením a skutočnými hodnotami. Zamerajte sa na partnera, ktorý je pre vás adekvátny a viete s ním vytvoriť pevný a harmonický vzťah. **Práve tento rok máte totiž šancu nájsť si toho pravého.** Snažte sa byť vnímavé a nepremrhajte tento rok len na zábavu či prchavé milenecké aférky.

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

# KOHÚT



1945, 1957, 1969, 1981, 1993, 2005 a 2017

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 DRAKA?

Ak sa Kohútom v minulom roku Zajaca príliš v láske nedarilo, cítili sa prehliadaní a boli nespokojní vo vzťahu, teraz sa karta ich partnerského života obracia. Drak s Kohútom vytvárajú výnimočne silnú harmóniu, a tak bude Kohút všeobecne zažívať blahobyt. V živote celkovo a aj vo vzťahu sa bude cítiť komfortne, citovo naplnený, spokojný a šťastný. **Jeho aktuálny partnerský vzťah sa prehĺbi a bude intenzívnejší. Čo sa týka nezadaných Kohútov – tí majú práve tento rok jedinečnú šancu stretnúť svojho ideálneho partnera a prežívať vo vzťahu lásku, pohodu a romantiku.** Aj sám Kohút bude tento rok otvorenejší, pozornejší a milujúcejší, ako kedykoľvek predtým. **Do horoskopu mu prichádza prospešná hviezda Broskyňového kvetu, ktorá mu bude dávať šarm, charizmu a príťažlivosť pre opačné pohlavie, vrátane tej sexuálnej.** Nielenže sa Kohút bude tento rok cítiť dobre vo svojej koži, ale bude aj okúzľujúcim spoločníkom bez toho, aby pre to niečo špeciálne robil. Užívajte si záujem okolia a vytvorte si tento rok vzťah presne podľa svojich predstáv. Máte na to všetky predpoklady!

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

# PES



1946, 1958, 1970, 1982, 1994, 2006 a 2018

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. Pes je však vytrvalec a zvládne aj náročnejšie životné obdobia. Pre vlastné dobro by si však mal vybrať partnera, ktorý je pre neho podporujúci.

## Čo mu prinesie rok DRAKA?

Pes s Drakom sa nemajú veľmi v láske. **Namiesto bezstarostnej pohody minulého roka, čaká Psov teraz skôr preskakovanie prekážok. Nebojte sa, určite to zvládnete!** Ľuďom, narodeným v znamení Psa, nechýba vytrvalosť, odolnosť a silná vnútorná energia. K problémom sa stavajú čelom a vedia si poradiť si so všetkým, čo im príde do života. Tento rok to budú skôr náročnejšie situácie, ktoré sú v rozpore s ich mentálnym a emočným nastavením. Môžu sa preto často cítiť nekomfortne a prežívať vnútorné aj vonkajšie konflikty. Napokon to však povedie k sebarozvoju a duchovnému rastu. **Psy dostanú príležitosť niečo sa naučiť o sebe i svete, stanú sa tolerantnejšími, chápavejšími a empatickejšími.** To najdôležitejšie slovo, ktoré by ich mohlo tento rok sprevádzať je **PRIJATIE**. Nebojujte! Berte veci také, ako sú. Prijmite ich s vedomím, že z vyššieho hľadiska sa všetko deje vo váš prospech. Zmysel tohto obdobia pre svoje osobnostné dozrievanie pochopíte možno až neskôr... no odmena vás neminie.

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

# PRASA



1947, 1959, 1971, 1983, 1995, 2007 a 2019

## Ako funguje vo vzťahu?

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

## Kto je vhodný partner?

**Prasa si bude najlepšie rozumieť s Tigrom.** Tiger je expanzívny, rád vedie a rozhoduje. Prasa sa mu pokojne podriadi. Dobre znáša aj Tigrove egocentrické sklony a tlmí jeho výbušný temperament. Tento vzťah však nemusí vydržať naveky. Keď bude Tiger neprimerane Prasa utláčať a nebude myslieť na jeho potreby, Prasa ho bez milosti opustí. **Ideálne sa dokáže Prasa zladiť so Zajacom a Kozou.** Tu nájde veľa empatie, vzájomnej blízkosti, hlbokého prepojenia a tiež dostatok nehy a láskania. **K Prasaťu sa hodí aj Kôň, Pes, Kohút, Byvol, Potkan a Drak.** Ich spolužitie bude harmonické. **Prasa si však nebude rozumieť s ďalším Prasaťom, Opicou a Hadom.** Lepšie urobí, ak si s nimi nebude nič začínať.

## Čo mu prinesie rok DRAKA?

Aj tento rok sa Prasiatka budú cítiť vo vzťahu dobre a spokojne. Urobí im to dobre, lebo väčšinou je ich citový život ako na hojdačke, aj keď stabilitu potrebujú ako soľ. Vesmír im na podporu posiela hneď dve šťastné hviezdy. Prvou z nich je **Dračia sila, ktorá podporuje silu k úspechu a dosiahnutiu vecí v živote,** čo platí nielen v partnerstve, ale aj všeobecne. Skúste byť preto tento rok naozaj cieľavedomí a výsledky budete dosahovať ľahko. Všetko pôjde akoby samé. Druhou prospešnou hviezdou, ktorá vám prichádza do života s rokom Draka, je **hviezda romantiky, alebo Červená láskopriadka.** V starej Číne existovali dohadzovačky, ktoré sa postarali o najvhodnejšie spojenie ženy a muža a snovali svadbu. Táto hviezda to bude robiť rovnako – spriadať neviditeľné siete, ktoré vám prinesú **romantické stretnutia, harmonické vzťahy a šťastie v láske.** Vylúčená nie je ani svadba, či posun partnerského vzťahu na vyššiu úroveň, k spoločnému bývaniu alebo k rodine. Milé Prasiatka, chopte sa šance! Tento rok bude váš. ☺

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

Vanda
www.astrotouch.com

# Astrológia

pre všetky znamenia

OD NOVEMBRA 2023
DO APRÍLA 2024



## BARAN

21. 3. – 19. 4.

**NOVEMBER** 2023

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

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

**DECEMBER** 2023

**Najprv si rozširujete obzory a užívate si končiacu sa jeseň. Načerpajte síl – záver mesiaca totiž prináša zaujímavú pracovnú výzvu**

Vaše aktivity budú súvisieť so záležitosťami astrologického domu filozofie. Stretneme sa v ňom so Slnkom a Marsom a na dva-tri dni aj s Mesiacom. Astrologický dom filozofie symbolizuje vyššie vzdelanie, ďaleké cesty, filozofické a právne záležitosti. Ak vám v tom nič nebráni, vyberte sa za poznaním a dobrodružstvom. Urobte tak počas prvých troch týždňov. Koncom mesiaca sa Slnko presunie do ďalšieho znamenia. To vás pritiahne k záležitostiam domu kariéry. Myšlienky na dovolenku, či zaháľanie by mali ustúpiť novým pracovným projektom. Nie každý má chuť naplno sa vrhať do roboty v predvianočnom období, niektoré príležitosti ale stoja za to.

**JANUÁR** 2024

**Prvé 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 a Slnko v 10. dome už od minulého mesiaca. V súčasnosti riešenie pracovných záležitostí vrcholí. Konečne dosahujete na pozíciu, alebo finančné ocenenie, ktoré si zasluhujete. Ak sa tak doteraz nestalo, potom prvé tri týždne sú skvelé pre postup v zamestnaní, alebo úspešné

odštartovanie úplne novej kariéry. Dostanete jedinečnú príležitosť, aby ste sa výrazne posunuli na spoločenskom rebríčku. Po troch týždňoch Slnko prejde do domu priateľstva a podporí vás v úsilí pomáhať druhým ľuďom.

**FEBRUÁR** 2024
**Celý mesiac bude mimoriadne spoločenský. Ani jeho záverečné dni nebudú 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. Február bude bohatý na spoločenské udalosti, keďže Slnko je vo vašom astrologickom dome priateľstva. Do rovnakého domu sa postupne presúva aj Mars. S takto silnou kozmickou podporou to vyzerá, že začína kolotoč večierkov a zábavy. Po dvadsiatom Slnko prejde do domu podvedomia. Záver mesiaca sa bude preto niesť v introspektívnejšom tóne a u mnohých z vás aj v znamení úspešného pokroku v boji s nejakou chorobou, zlozvykom, či dokonca neprajníkom.

**MAREC** 2024
**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.**

Marec sa do veľkej miery týka astrologického domu priateľstva. Zatiaľ to však neznamená, že vás čakajú hlučné spoločenské udalosti. Zameriate sa skôr na duchovné aktivity a osobný rozvoj. Prvé tri týždne je totiž Slnko v dome podvedomia. Toto obdobie bude asi trochu meditatívnejšie a introspektívnejšie, než je to u vás bežné. Čakajú vás chvíle symbolických návratov do minulosti. 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 s pomocou Slnka a viacerých planét ukončíte rozjímanie a dopracujete sa k novým rozhodnutiam.

**APRÍL** 2024
**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.**

Pri konečnej bilancii si apríl zapíšete ako veľmi úspešný mesiac. Slnko je vo vašom znamení a mimoriadne praje každej vašej iniciatíve. Mars bude vo vašom dome podvedomia. Po prvých troch týždňoch 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, pripravovať stratégie, oprašovať staré finančné projekty, aby ste o niekoľko týždňov boli pripravení vyraziť priamo vpred.



# BÝK

20. 4. – 20. 5.

**NOVEMBER** 2023

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

Slnko a Mars v znamení vášho astrologického domu partnerstva naznačujú, že v srdcových záležitostiach dostávate zelenú. Ak patríte k slobodným a chcete to zmeniť, tak počúvnite svoje srdce a skočte rovnými nohami do manželstva. Ak už patríte k zadaným, tak si pripomeňte vaše romantické začiatky. Aj v pracovných vzťahoch oceníte, že máte na svojej strane ľudí, na ktorých sa môžete spoľahnúť. Neskôr Mars a Slnko prejdú do ďalšieho znamenia a nastolia nové otázky. Pôjde o dedičstvo, pôžičku, investíciu, alebo daňové záležitosti a podobne. Koniec novembra môže priniesť aj zaujímavý erotický zážitok.

**DECEMBER** 2023

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

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

**JANUÁR** 2024

**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.**

Január odštartuje s Marsom a Slnkom v znamení domu filozofie. To znamená, že prvé tri týždne prinášajú radosť zo štúdia, z nových zážitkov, cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. Jedna etapa školy života je za vami a vy čoskoro vstúpite do novej, ktorá vás posunie k oveľa vyšším métam. Tí šťastnejší z vás si budú obzory rozširovať v ďalekej cudzine. Najlepším termínom pre akékoľvek cestovateľské, či iné poznávacie iniciatívy sú prvé týždne. V druhej polovici mesiaca sa postupne, čoraz naliehavejšie, začnú o slovo hlásiť

pracovné záležitosti. Záver januára by v oblasti práce a kariéry mohol patriť k najúspešnejším obdobiam v tomto roku.

**FEBRUÁR** 2024
**Tento mesiac bude po pracovnej stránke hektický. Chcete sa presadiť a šťastena je na vašej strane. Až posledný týždeň si nájdete čas aj na priateľov.**

Vrcholí obdobie plné intelektuálnej práce, riešenia právnych záležitostí, alebo fyzicky náročného cestovania. Ale väčšina z toho, čo vás teraz najviac zamestnáva, súvisí s pracovnou pozíciou. Kariéru ovplyvňuje Slnko v 10. dome. Postupne sa do rovnakého sektora presúva 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 budú sami profitovať z toho, že poznajú tých správnych ľudí.

**MAREC** 2024
**Tento mesiac sa premeníte na dravého kariéristu. Prvá polovica marca bude mimoriadne spoločenská. Potom ale zatúžite po samote. Niektoré veci si človek musí ujasniť a zvládnuť sám.**

Tento mesiac bude bohatý aj na spoločenské udalosti, keďže Slnko je v dome priateľstva. Zdá sa, že sa vynárajú príležitosti začať realizovať nejaký dávny sen. Nadviažete, alebo oživíte priateľstvá, ale zameriate sa hlavne na ľudí, ktorí vám môžu byť prospešní na ceste za kariérou. Možno sa pridáte aj k nejakej charitatívnej či humanitárnej skupinovej aktivite. Po prvých troch týždňoch Slnko prejde do domu podvedomia. Záver mesiaca sa bude preto niesť v introspektívnejšom tóne a v znamení úspešného pokroku v boji s nejakou chorobou, prípadne s niekým, kto vám nepraje.

**APRÍL** 2024
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.

Apríl strávi Mars vo vašom dome priateľstva. Čaká vás mesiac, počas ktorého sa budete energicky zasadzovať za záujmy (alebo proti záujmom) priateľov, alebo nejakej organizácie. Možno budete bojovať za splnenie dávneho sna. Tento mesiac sa zameriate aj na duchovné aktivity a na osobný rozvoj. Prvé tri týždne budú meditatívnejšie a introspektívnejšie, než by ste kedy čakali. Budete rekapitulovať svoj doterajší život. Je tiež možné, že úspešne pokročíte v boji s nejakou chorobou, návykovými látkami, prípadne niekým, alebo niečím negatívnym. Rozjímanie ukončíte až koncom mesiaca, keď Slnko vstúpi do vášho znamenia.



# BLÍŽENCI

21. 5. – 20. 6.

**NOVEMBER** 2023

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

Tento mesiac zvládnete kopu rutinnej roboty a podľa vážnosti situácie sa buď konečne pustíte aj do riešenia nejakého zdravotného problému, alebo si kúpite permanentku do telocvične. Prípadne si aspoň pre radosť zadovážite nejaké zvieratko, ktoré vás prinúti zdvihnúť sa občas od televízora, či počítača.
Pustite sa do zmeny životného štýlu počas prvých troch týždňov a určite sa budete čoskoro cítiť oveľa lepšie.
Koniec mesiaca, po presune Marsu a Slnka do domu partnerstva, bude patriť najmä láske. Váš partner/partnerka sa môže tešiť vašej zvýšenej pozornosti.

**DECEMBER** 2023

**V decembri takmer neustále myslíte na lásku. Až koncom mesiaca pribudne aj ďalšia téma – možno ešte citlivejšia – financie, alebo nejaké intímne záležitosti.**

Slnko, Mars a Merkúr v znamení vášho domu partnerstva naznačujú, že v srdcových záležitostiach dostávate zelenú. Ak patríte k slobodným a chcete to zmeniť, tak počúvnite svoje srdce a rozum – tentokrát budú možno stáť na rovnakej strane, na strane manželstva. Ak ste už medzi zadanými, tak si zaspomínajte na spoločné začiatky.
Aj v pracovných vzťahoch oceníte, že máte na svojej strane ľudí, na ktorých sa môžete spoľahnúť. Pôjde o financie, ktoré prídu z cudzích zdrojov, alebo budú vyžadované bývalým súkromným, či pracovným partnerom. Daný dom však súvisí aj so sexuálnym správaním, čo by mohlo koncom mesiaca znamenať aj zaujímavý erotický zážitok.

**JANUÁR** 2024

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

Celý január sa bude týkať majetku a peňazí, nejako súvisiacich s ďalšími ľuďmi. U niektorých z vás sa za tým skrýva dedičstvo, u iných pôžičky, peňažné, či majetkové vyrovnanie, finančný projekt, do ktorého sa púšťate s niekým ďalším a podobne. Už asi rok vyvíjate v spomínaných smeroch určité úsilie, ale až teraz konečne získavate dojem, že ľady sa pohli. Zrazu to môže vyzerať tak, že všetko ide samé od seba, takmer bez námahy. Nárast sexuálnej energie je tiež pravdepodobný.
Po prvých troch týždňoch, keď Slnko prejde do ďalšieho znamenia, vás začnú postupne zamestnávať aj iné veci,

než majetok a financie. Budete cestovať, alebo si rozšírite obzory aspoň pomocou zaujímavých kníh.

**FEBRUÁR** 2024
**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 februára bude množstvo vašej energie patriť nejakým záležitostiam súvisiacim s dedičstvom, alebo majetkom, ktorý nepatrí len vám, keďže červená planéta pomaly končí svoju niekoľkotýždňovú púť vaším 8. astrologickým domom. Ten u predstaviteľov vášho znamenia súvisí aj so sexom a Mars mnohým z vás dopraje aj v tomto smere intenzívne zážitky. O slovo sa ale hlásia aj témy domu filozofie. K Slnku v tomto dome sa po prvých týždňoch pridá aj Mars. Ich spojenie vyústi do tvorivej intelektuálnej práce, do riešenia právnych záležitostí, alebo ďalekej služobnej cesty, či exotickej dovolenky. Koncom mesiaca Slnko prejde do sféry kariéry. Preto záver mesiaca by u vás mohol patriť k najúspešnejším obdobiam v tomto roku.

**MAREC** 2024
**Za každú cenu sa chcete presadiť. Preto začiatok mesiaca patrí poznávaniu, sebazdokonaľovaniu a kariére. Až koncom marca si spomeniete aj na priateľov.**

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

**APRÍL** 2024
**Tento mesiac sa Blíženci 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.**

Vaše priority sú teraz jasne dané. Celý mesiac je energický Mars vo vašom dome kariéry. Ak patríte k ctižiadostivým predstaviteľom svojho znamenia, tento mesiac sa to prejaví naplno. Popri kariére sú kľúčovým aj známosti a priateľstvá, keďže Slnko je v dome priateľstva. Všetko ide, keď poznáte tých správnych ľudí. Teraz sa zameriate hlavne na tých, ktorí vám môžu byť prospešní na ceste za kariérou. Neskôr Slnko prejde do vášho domu podvedomia. Záver mesiaca sa ponesie v introspektívnom tóne. To u vás možno nie je typická situácia. Každý ale občas spomalí, a váš čas práve prišiel. Treba sa zatvoriť za dverami, zhodnotiť výsledky uplynulých mesiacov a v tichom sústredení dokončiť všetky nedokončené veci.



# RAK

21. 6. – 22. 7.

**NOVEMBER** 2023

**Nikto si tento mesiac neužije toľko zábavy, ako vy. Posledné novembrové dni vás navyše podnietia ku zdraviu prospešným zmenám.**

Mars a Slnko strávia časť mesiaca spolu v znamení vášho astrologického domu potešenia. Zdá sa, že vynaložíte veľa energie na aktivity, súvisiace s deťmi, nejakou tvorivou prácou, alebo fyzickou láskou. Konečne si naplno užijete to, čo vám prináša najväčšiu radosť. Platí to najmä počas prvých týždňov. Neskôr Mars aj Slnko prejdú do domu práce a zdravia. Kým ste sa bavili, práca stála a zdá sa, že ju za vás nikto neurobí. Takže sa do nej musíte pustiť.
Aj zdravie sa možno ozýva a ak ste to doteraz brali na ľahkú váhu, teraz si snáď uvedomíte, že bez zmeny životného štýlu to ďalej nepôjde.

**DECEMBER** 2023

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

Tento mesiac zvládnete kopu nudnej roboty. Okrem toho budete riešiť aj zdravotné záležitosti – možno vlastné, možno niekoho blízkeho. V lepšom prípade pôjde len o zanedbanú kondíciu. Aj tak s tým ale niečo urobte, zlepšenie pocítite už po niekoľkých dňoch.
Koniec mesiaca, po presune Slnka do astrologického domu partnerstva, bude patriť najmä láske. Venujte sa svojej polovičke, uvidíte, že to ocení. Ak nikoho nemáte, koncom mesiaca je zvýšená šanca stretnúť niekoho nového a zaujímavého. Nezatvárajte sa pred možnosťami.

**JANUÁR** 2024

**V januári 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 totiž Mars, aj Slnko. S takouto kozmickou podporou to budú práve predstavitelia vášho znamenia, komu sa v januári ujde najviac lásky. Buď stretnete svojho vysneného životného partnera, alebo sa nanovo zamilujete do človeka, ktorého máte po svojom boku. 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 ďalšieho znamenia. To prinesie koncom mesiaca nové otázky. Ide o peniaze, alebo majetok, zdieľaný, či nejako súvisiaci s inými ľuďmi. Pôjde o dedičstvo, pôžičku, investíciu, alebo daňové záležitosti a podobne.

Koncom mesiaca očakávajte aj zaujímavý erotický zážitok.

**FEBRUÁR** 2024
**Tento mesiac musíte zariadiť isté majetkové záležitosti. Až koncom februára dostanete možnosť uniknúť a objaviť nové zážitky a nové obzory.**

Prvé týždne je ešte Mars vo vašom dome partnerstva. Vrcholí tým dlhšie 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. Tento mesiac je však najmä orientovaný na záležitosti 8. domu. Týmto domom prechádza Slnko a neskôr aj Mars. 8. dom sa týka sexuálneho správania a peňazí, ktoré súvisia s inými ľuďmi. Budete sa venovať nejakým záležitostiam, súvisiacim s dedičstvom, alebo majetkom, ktorý nepatrí len vám. Neskôr, so Slnkom v dome filozofie to vyzerá tak, že sa chystáte cestovať. Niektorí z vás budú musieť doháňať zameškané a február strávia s učebnicami a skriptami.

**MAREC** 2024
**Začnete sledovaním financií alebo ich efektívnym spravovaním, pričom si výrazne rozšírite svoje poznatky. Naučené zručnosti budete môcť v blízkej budúcnosti využiť. Na konci mesiaca sa naskytne zaujímavá pracovná možnosť.**

Väčšinu marca je Mars vo vašom 8. dome. Množstvo vašej energie bude patriť istým záležitostiam, súvisiacim s dedičstvom, alebo majetkom, ktorý nepatrí len vám. Mnohí z vás budú mať šťastie na štedrého sponzora. Celý marec je zároveň orientovaný aj na záležitosti domu filozofie a prináša radosť zo štúdia, cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. Určite si rozšírite obzory. V druhej polovici mesiaca sa postupne, čoraz naliehavejšie, začnú o slovo hlásiť aj pracovné záležitosti. Koncom marca Slnko vo vašej sfére kariéry odštartuje niekoľko najúspešnejších týždňov tohto roka, pokiaľ ide o pracovné záležitosti a zlepšenie spoločenského postavenia.

**APRÍL** 2024
**Radi by ste zvýšili svoju cenu. Preto apríl patrí poznávaniu, sebazdokonaľovaniu a kariére. Až koncom mesiaca si spomeniete aj na priateľov.**

Celý apríl strávi Mars vo vašom dome filozofie. Vďaka tomu vás čaká buď tvorivá intelektuálna práca, riešenie právnych záležitostí, alebo fyzicky náročná, ďaleká cesta. Ale nemenej dôležitá je teraz kariéra. Tú ovplyvňuje Slnko v 10. dome už od konca marca. Aj prvé tri aprílové týždne sú skvelé pre postup v zamestnaní, alebo úspešné odštartovanie novej kariéry. Pracovné záležitosti sa navyše budú prelínať s rodinnými. Občas vás to postaví pred dilemu, či uprednostniť prácu, alebo rodinu. Koncom apríla Slnko prejde do domu priateľstva a podporí vás v úsilí pomáhať druhým ľuďom. Zdá sa, že prichádza vhodná doba oprášiť nejaký svoj dávny sen, alebo oživiť staré priateľstvá.



# LEV

23. 7. – 22. 8.

**NOVEMBER** 2023

**V novembri sa, aj vašou zásluhou, udejú v rodine veľké zmeny k lepšiemu. Navyše, koncom mesiaca bude množstvo príležitostí baviť sa a užívať si.**

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

**DECEMBER** 2023

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

Mars a Slnko sú v znamení vášho astrologického domu potešenia. Zdá sa, že vynaložíte veľa energie na aktivity, súvisiace s hravosťou, deťmi, kreativitou, alebo fyzickou láskou. Konečne si naplno užijete to, čo vás najviac baví a teší. Hravosť a dobrá nálada sa udržia minimálne prvé tri týždne. Ku koncu mesiaca Slnko prejde do ďalšieho znamenia a do domu práce a zdravia. Kým ste sa bavili, práca čakala a nikto ju za vás neurobil. Zdá sa, že tomu neujdete. Aj zdravie si zaslúži väčšiu pozornosť, ale pravdepodobne bude stačiť radikálna zmena životosprávy. Využite spomalenie pracovného tempa, užite toľko slniečka, koľko sa dá, pohyb na vzduchu a čerstvú zeleninu a ovocie.

**JANUÁR** 2024

**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. Tieto týždne sú mimoriadne vhodné pre naštartovanie kondičných tréningov, začatie diéty, akéhokoľvek 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.

**FEBRUÁR** 2024
**V tomto období sa vaša myseľ takmer výlučne sústredí na lásku a partnerské vzťahy, pričom iné témy vám len ťažko prichádzajú na um. Ku koncu februára sa stane dôležitým aj iný aspekt: váš majetok a finančné záležitosti...**

Počas posledných mesiacov ste vynaložili veľa energie na pracovné a zdravotné záležitosti. Toto obdobie sa začiatkom februára uzatvorí. 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 rozhodne bude mimoriadne dariť. Láska je atraktívna téma, ale dom partnerstva nevypovedá len o súkromných, ale aj o ďalších partnerských vzťahoch. Preto mnohí z vás síce v srdcových záležitostiach nezaznamenajú pokrok, ale zato napríklad v pracovnej oblasti vytvoria neobyčajne perspektívne spojenie. Po dvadsiatom sa budete musieť zamyslieť zamyslieť sa nad záležitosťami 8. domu: peniazmi, alebo majetkom, ktoré sú zdieľané s niekým iným.

**MAREC** 2024
**Tento mesiac musíte zariadiť isté majetkové záležitosti. Vášnivý partner pri tom nebude chýbať – či už v dobrom, alebo v zlom. Až koncom marca 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. V prvých troch týždňoch sa môžete tešiť na zaujímavé erotické experimenty. Hlavná pozornosť bude však venovaná finančným otázkam, ktoré sú spoločné alebo súvisia s inými osobami. U mnohých z vás to bude zahŕňať aj spoločný majetok s partnerom alebo partnerkou. Máte v tomto smere nejaké plány? Čo tak skúsiť to počas prvých týždňov? Po dvadsiatom vás začnú postupne zamestnávať aj iné veci, než len majetok a financie. Je možné, že sa vyberiete na dovolenku, alebo využijete príležitosť študovať.

**APRÍL** 2024
**Finančné záležitosti vás tento mesiac môžu stáť veľa energie. Napriek tomu, alebo možno práve vďaka tomu, sa vám podarí značne si rozšíriť obzory. Niečo z toho, čo ste sa naučili, môžete onedlho aj zúročiť. Koncom apríla sa totiž začne rysovať zaujímavá pracovná príležitosť.**

Prvé tri týždne prinášajú radosť zo štúdia, alebo rozširovania obzorov inými formami. Neznamená to, že každý Lev bude v apríli zahrabaný v knihách. U mnohých z vás to bude vlastne naopak – vydáte sa na poučnú cestu do ďalekej cudziny. Sami si to ale platiť nebudete. V hre sú tentokrát cudzie peniaze. Mnohí z vás budú ťažiť z priazne štedrého sponzora. 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.



# PANNA

23. 8. – 22. 9.

**NOVEMBER** 2023

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

Tento mesiac je do veľkej miery orientovaný na tretí dom, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti, blízke medziľudské kontakty. Nachádzame v ňom viacero planét. To znamená, že si určite nájdete čas pre svojich blízkych. Dohovorte si stretnutie so starými priateľmi, alebo súrodencom, prípadne si urobte výlet. Užite si to najmä počas prvých troch týždňov. V druhej polovici mesiaca sa postupne, čoraz naliehavejšie, začnú o slovo hlásiť rodinné záležitosti. Nie sú vylúčené ani príležitosti na zmeny v kariére. Ak sa objavia, tak vás postavia pred otázku, ako by prípadný nový pracovný začiatok ovplyvnil situáciu v rodine.

**DECEMBER** 2023

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

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

**JANUÁR** 2024

**V januári budete mať oveľa viac zábavy ako ostatní. Záverečný týždeň vás bude dokonca motivovať k pozitívnym zmenám vo vašom 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 a Mars, ktoré väčšinou mesiaca žúrujú vo vašom dome potešenia. Pridajte sa k nim a užívajte si. Dokáže sa poriadne odviazať? Tento mesiac určite. 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 vášho astrologického domu práce a zdravia. Preto je posledný týždeň ideálnym obdobím pre trvalé riešenie zdravotných problémov alebo zahájenie pravidelných kondičných aktivít, diétnych zmien a cvičení.

**FEBRUÁR** 2024
**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 februárových týždňov končí Mars svoj prechod vaším domom potešenia. Tým vyvrcholí obdobie, počas ktorého ste vynaložili veľa energie na aktivity, súvisiace s deťmi, fyzickou láskou, alebo nejakou tvorivou prácou. Váš záujem sa spolu s Marsom postupne presúva k znameniu vášho astrologického domu zdravia a práce. Slnko, Mars a Pluto z tohto domu spoločne 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 či diéty. S takouto silnou kozmickou podporou sa môžete pokúsiť aj o zdanlivo nemožné. Koniec mesiaca vás zastihne so Slnkom v dome partnerstva. So svojou druhou polovičkou prežijete mimoriadne príjemný záver mesiaca. Ak nikoho nemáte, neseďte doma. Možno stretnete partnera/partnerku svojich snov.

**MAREC** 2024
**Musíte zvládnuť rutinné pracovné povinnosti a aj nejaké zdravotné záležitosti. Neskôr sa ešte pridá aj starostlivosť o majetok. Našťastie, láska dokáže presvetliť každý deň.**

Mars je vo vašom dome zdravia a práce. Preto to, čo vás tento mesiac (ale vo veľkej miere aj počas celého nasledujúceho roka) neminie, sú pracovné a zdravotné záležitosti. Pôjde najmä o prácu, ktorá si bude vyžadovať veľa síl a zároveň sústredenosť na detaily (kompletizácia, triedenie, upratovanie). Pozitívnym sprievodným javom však bude entuziazmus. V tom všetkom nájdete podporu aj u partnera. V dome partnerstva máte Pluto a k tomu najprv aj Slnko a koncom mesiaca zase energický Mars. Vďaka nim stretnete novú lásku, alebo oživíte svoje súčasné partnerstvo. V mnohých rutinných vzťahoch zrazu opäť zavládne neobvyklá pohoda. Koniec mesiaca vás prinúti zamyslieť sa peniazmi, alebo majetkom, ktoré sú zdieľané s niekým iným.

**APRÍL** 2024
**Apríl vyžaduje pozornosť voči majetkovým záležitostiam, pričom vášnivý partner bude hrať významnú úlohu. Na konci mesiaca budete mať príležitosť objaviť nové zážitky a rozšíriť svoje obzory, čo môže byť príjemným záverom tohto obdobia.**

Počas celého apríla bude Mars pôsobiť vo vašom partnerskom dome, prinášajúc pozitívnu energiu, ktorú môžete investovať do existujúcich alebo nových partnerských vzťahov. Napriek tomu však nečakajte iba romantické dni. Bude potrebné zvládať výbušné momenty a vyhýbať sa konfliktom. Nadbytočnú energiu je vhodné presmerovať do športu alebo fyzickej práce. V prvých troch týždňoch venujte zvýšenú pozornosť aj veciam súvisiacim so sexom a financiami. Vaša finančná situácia sa môže začať meniť k lepšiemu. Koncom mesiaca prejde Slnko do domu filozofie. Budete mať príležitosť vyraziť na dovolenku alebo sa venovať osobnému rozvoju.



# VÁHY

23. 9. – 22. 10.

**NOVEMBER** 2023

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

Tento mesiac ste pod diktátom znamenia vášho astrologického domu peňazí. Už niekoľko týždňov intenzívne rozmýšľate, ako viac zarobiť. Ďalej už neváhajte a počas prvých troch týždňov smelo postupujte na ceste k finančnej nezávislosti. Ku koncu mesiaca budete síce ešte stále žiť hlavne finančnými plánmi, ale postupne si nájdete čas aj na iné aktivity. Slnko prejde do ďalšieho znamenia (u vás znamenie domu komunikácie) a bez ohľadu na počasie vás bude lákať k výletom a stretnutiam s vašimi blízkymi. Ďalšou aktuálnou témou je vzdelávanie. Ak chcete stúpnuť na trhu práce, jednou z možností je doplniť si vedomosti. Využite k tomu záver novembra a prvé decembrové týždne.

**DECEMBER** 2023

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

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

**JANUÁR** 2024

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

V januári 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. Je to jednoducho oblasť, ktorú teraz nie je možné ignorovať. V tejto sfére sa angažuje Slnko, Mars, aj Pluto. 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. Zdá sa, že konečne sa môžete naplno

venovať deťom, zábave, alebo nejakej kreatívnej aktivite.

**FEBRUÁR** 2024
**Zdá sa, že vám ostatní môžu závidieť. Nikto si tento mesiac neužije toľko zábavy, ako vy. Záver mesiaca vás pre zmenu podnieti k pozitívnym zmenám v životnom štýle.**

Začiatkom februára je Mars vo vašom dome domova. Keď ho opustí, uzatvorí sa niekoľkomesačné obdobie, počas ktorého ste vynakladali veľa energie na aktivity, súvisiace s domovom, alebo rodinou. Energia planét sa začne kumulovať v ďalšom znamení a vo vašom astrologickom dome potešenia, kde sa k Slnku postupne pripája aj Mars. Znamená to týždne plné kreativity, zábavy, žúrov, flirtu, fyzickej lásky. Tí z vás, ktorí máte deti, sa vybláznite so svojimi ratolesťami. 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, či diéty. Netýkali sa novoročné predsavzatia práve tejto témy?

**MAREC** 2024
**Máte pred sebou množstvo rutinnej práce, ktorú už nechcete ďalej odkladať. Teraz je šanca zvládnuť ju a ešte sa pritom aj zabaviť. Avšak je nevyhnutné zlepšiť aj kondíciu, preto bez váhania do toho – v priebehu troch týždňov môžete dosiahnuť veľa. Na konci mesiaca bude príjemné cítiť sa fit. Čaká vás totiž láska.**

S Marsom vo vašom dome potešenia vynaložíte veľa energie na aktivity, súvisiace s deťmi, nejakou tvorivou prácou, alebo fyzickou láskou. Ďalšiu akcentovanú sféru ponúka astrologický dom zdravia a práce. Ten je dlhodobo útočiskom pre Pluto a teraz aj pre Slnko a koncom mesiaca zase pre energický Mars. Preto nemalý dôraz je v marci na rutinných pracovných povinnostiach, kondícii a zdravotných záležitostiach. Koniec mesiaca, po vstupe Slnka do domu partnerstva, bude patriť najmä láske a partnerským záležitostiam. Ak nikoho nemáte, je práve čas na novú známosť.

**APRÍL** 2024
**Je nevyhnutné zvládnuť únavné pracovné úlohy a taktiež sa vysporiadať so zdravotnými záležitosťami. K tomu všetkému sa koncom mesiaca pridáva aj starostlivosť o majetok. Našťastie, láska má schopnosť zlepšiť aj ten najnáročnejší deň.**

Čakajú vás najmä pracovné a zdravotné záležitosti. Hrozí aj konflikt z nutnosti pracovať pre niekoho iného a zároveň pre seba. Ďalším možným prejavom energie Marsu sú bolesti hlavy, horúčky, zosilnenie chronických bolestí. Pozitívnym sprievodným javom bude entuziazmus, s ktorým sa pustíte do riešenia zdravotných problémov, prípadne diét či pravidelnejšej športovej aktivity. V tom všetkom nájdete podporu u partnera či partnerky. V láske a partnerských vzťahoch sa vám celkovo mimoriadne darí a apríl sa ukáže byť jedným z najšťastnejších mesiacov. Neskôr Slnko prejde do 8. domu, čo vás koncom mesiaca prinúti zamyslieť sa nad peniazmi a majetkom.



# ŠKORPIÓN

23. 10. – 21. 11.

**NOVEMBER** 2023

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

Slnko a Mars nachádzame vo vašom znamení. Je to skvelá správa, ktorá hovorí, že váš prerod pokračuje vo veľkom štýle. Myslíte hlavne na seba a zdá sa vám, že zvládnete všetko. Na sľubné nové štarty využite najmä prvé tri týždne. Potom budú Mars aj Slnko už v ďalšom znamení, ktoré symbolizuje peniaze a majetok. Ak vás v ostatnom čase ovládli pochybnosti a neistota ohľadne zárobkových možností, tak teraz je čas s tým skoncovať. Lúčite sa so svojím starým životom a v tom novom počítate okrem iných pozitív aj s vyššími zárobkami. Postupujte asertívne a snažte sa čo najviac pokročiť už počas záverečného novembrového týždňa, aby ste v decembri mali na čo nadviazať.

**DECEMBER** 2023

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

Väčšinu decembra budete pod vládou znamenia, ktoré je v prípade vášho horoskopu symbolom astrologického domu peňazí. Už dávnejšie hľadáte spôsob, ako viac zarobiť. Ku koncu mesiaca budete ešte stále naháňať peniaze, ale popritom si konečne nájdete čas aj na iné aktivity. Slnko prejde do ďalšieho znamenia (u vás znamenie domu komunikácie), aby vám pripomenulo takmer zabudnuté cestovateľské, alebo študijné plány. Strávte občasné slnečné jesenné dni relaxom so svojimi najbližšími, alebo sa zamerajte na ďalšiu tému domu komunikácie, ktorou je vzdelávanie. Využite k tomu koniec decembra a prvé januárové týždne.

**JANUÁR** 2024

**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, blízke medziľudské kontakty. V tomto dome máte teraz Slnko a niekoľko planét. Taká silná astrologická podpora v jedinom znamení, to sa nevidí každý deň. Budete v neustálom pohybe. Pozitívnym naladením, tolerantnosťou a komunikatívnosťou si tento mesiac získate každého vo svojom okolí. Budú to rušné, ale príjemné týždne. 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.

Budete prehodnocovať svoje miesto v rodine, v spoločnosti. Pripomeniete si význam tradičných hodnôt vo vašom živote.

**FEBRUÁR** 2024
**Tento mesiac patrí rodine. Jeho záver prinesie navyše veľa potešenia, a to presne podľa vašich predstáv.**

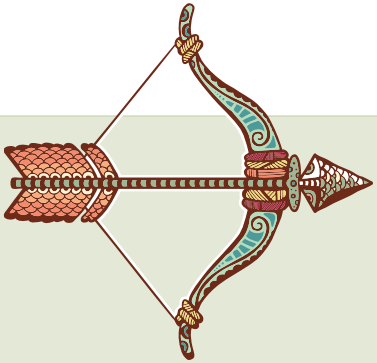
Mars prechádza posledným úsekom vášho 3. domu. Znamená to, že pomaly končí niekoľkotýždňové obdobie, ktoré bolo pomerne aktívne z hľadiska komunikácie. Aj počas prvých dvoch februárových týždňov je toho ešte stále dosť, čo treba zariadiť a dohodnúť...
Čo je však momentálne neprehliadnuteľné pri pohľade na váš horoskop, je fakt, že v dome domova máte Slnko v spoločnosti niekoľkých planét. Je tu teda kozmická podpora k tomu, aby ste excelovali v aktivitách, súvisiacich s rodinou. Navštívte rodičov, začnite hľadať byt, plánovať renováciu, prestavujte, vynovujte. Zdá sa, že váš perfekcionizmus sa teraz zameria na domácnosť. Koniec mesiaca, so Slnkom už v 5. dome, prinesie veľa hravosti, flirtu, zábavy. Zdá sa, že nebude núdza o dobrú náladu.

**MAREC** 2024
**Nikto si tento mesiac neužije toľko zábavy, ako vy. U niekoho to znamená čas strávený s deťmi, u iného tvorivé aktivity, alebo hazardné hry. Ku koncu mesiaca príde inšpirácia na pozitívne transformácie životného štýlu.**

V marci vynaložíte veľa energie na aktivity, súvisiace s vaším domovom a rodinou. Celý mesiac je zároveň orientovaný aj na dom potešenia. Máte v ňom najprv Slnko, a koncom mesiaca pre zmenu 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 Slnko ocitne 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.

**APRÍL** 2024
**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.**

U niektorých z vás sa prejavia dôsledky zanedbávania zdravotných záležitostí a kondície. Pre tých je tu dobrá správa: Vďaka Slnku a niekoľkým planétam 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, začatie diéty, cvičenia.
Pokiaľ ide o červenú planétu, tak tá je tento mesiac vo vašom dome potešenia. Znamená to, že starostlivosť o zdravie a práca nie sú jedinou témou týchto týždňov. Zostane vám dosť energie aj na aktivity, súvisiace s deťmi, nejakou tvorivou prácou, alebo fyzickou láskou. Koniec mesiaca, po vstupe Slnka do domu partnerstva, bude patriť najmä láske a partnerským záležitostiam.



# STRELEC

22. 11. – 21. 12.

**NOVEMBER** 2023

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

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

**DECEMBER** 2023

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

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

**JANUÁR** 2024

**Peniaze síce nie sú všetko, ale zdá sa, že vás o tom tento mesiac nepresvedčíme. Až koncom januára 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 január bude iný. Ak máme veriť astrológii, tak prvé tri týždne sú orientované len a len na peniaze. Pluto, Slnko, Mars a Merkúr spojili svoje sily vo vašom dome peňazí. 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. Až koncom mesiaca sa časť kozmickej podpory presunie do ďalšieho znamenia a vášho domu komunikácie. Upriamite pozornosť na ľudí okolo seba. Bude to trochu ako prebudenie zo sna. Naplánujete si výlety, vychádzky a množstvo stretnutí a rozhovorov s vašimi blízkymi.

**FEBRUÁR** 2024
**Témou februára je komunikácia. Čaká vás rekordné množstvo dôležitých aj nezáväzných stretnutí a rozhovorov. Záver mesiaca potom prinesie zmeny, ktoré ovplyvnia rodinný život.**

Začiatkom februára je ešte Mars vo vašom dome peňazí. Tým sa pomaly uzatvára niekoľkomesačné obdobie, počas ktorého ste vynakladali veľa energie na finančné a majetkové záležitosti. Teraz pravdepodobne neodoláte a pripravíte svojim blízkym bohaté prekvapenie. V 3. dome, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti, blízke medziľudské kontakty, máte teraz Slnko, ku ktorému sa pomaly pridáva Mars. Čaká vás množstvo záležitostí, ktoré bude treba zorganizovať, vybaviť, dohodnúť... Dohodnite si stretnutie so starými priateľmi, alebo súrodencom, urobte si výlet, alebo si vychutnajte valentínsku atmosféru. V závere mesiaca sa Slnko presunie do domu domova. Mnohí z vás sa rozhodnú tráviť so svojimi blízkymi viac času, iní zase iniciatívne navrhnú veľkorysé zmeny ohľadne bývania.

**MAREC** 2024
**Bude to rušný mesiac, plný komunikácie s príbuznými a ďalšími ľuďmi. Koniec marca prinesie navyše veľa potešenia, a to presne podľa vašich predstáv.**

Mars je vo vašom 3. dome, aby vybavoval, vypisoval, dohadoval, komunikoval. Predstavitelia vášho znamenia sú majstrami v komunikácii, aj vo formulovaní a poskytovaní informácií a tento mesiac to naplno využijú. To, čo je v marci nemenej dôležité, sú záležitosti domova a rodiny. V dome domova máte najprv Slnko, Neptún, Saturn a Venušu a neskôr sa sem presunie energický Mars, čo znamená, že sa môžete úspešne venovať aktivitám, súvisiacim s rodinou a domácnosťou. Koncom mesiaca, keď Slnko prejde do 5. domu, prichádza čas hravosti, flirtu, potešenia. Zdá sa, že sa konečne môžete venovať deťom, zábave, alebo nejakej kreatívnej aktivite.

**APRÍL** 2024
**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 apríla vás navyše podnietia k pozitívnym zmenám v životnom štýle.**

Prvé tri týždne strávi Slnko s niekoľkými planétami v dome potešenia. Preto nič nebude obmedzovať váš tvorivý prejav a vy sa môžete venovať deťom, vzrušujúcej láske, flirtu, hazardu a zábave. Energický Mars je 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, alebo naštartovanie diéty a cvičenia.



# KOZOROŽEC

22. 12. – 19. 1.

**NOVEMBER** 2023

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

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

**DECEMBER** 2023

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

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

**JANUÁR** 2024

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

Štartuje dobrý rok a január bude čerešničkou na torte. Vo vašom znamení tento mesiac objavíme Pluto, Slnko, Mars a Merkúr. Čo s takouto výnimočnou kozmickou podporou podniknete, je na vás. Možnosti sú takmer neobmedzené. 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 tohto mesiaca, alebo začiatkom nasledujúceho.

**FEBRUÁR** 2024
**Hovorí sa, že peniaze nie sú všetko, ale vy to teraz asi vidíte inak. Vyzerá to tak, že ste sa rozhodli dohnať všetko, čo ste v tomto smere zameškali. Nejakú dobu budete len zarábať, zarábať a zarábať. Až koncom mesiaca si nájdete čas aj pre svojich najbližších.**

Prvé dni je Mars ešte vo vašom znamení. Tým sa završí 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. 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 minimálne niekoľko týždňov. Koncom mesiaca bude Slnko už v dome komunikácie a vy pre zmenu upriamite pozornosť na ľudí okolo seba.

**MAREC** 2024
**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 marca prinesie zmeny, ktoré pozitívne ovplyvnia rodinný život.**

Mars vo vašom dome peňazí sa zaslúži o to, aby ste vynaložili veľa energie na finančné a majetkové záležitosti. Marec je zároveň orientovaný aj na 3. dom, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti, blízke medziľudské kontakty. V tomto astrologickom dome máte Slnko, čo signalizuje, že si iste nájdete čas pre svojich blízkych. Pred vami je obdobie mnohých rozhovorov. V závere mesiaca sa Slnko presunie do domu domova. Ak aj domov a rodina patria k vašim prioritám, teraz to bude platiť dvojnásobne. Začnete prehodnocovať svoje miesto v rodine, v spoločnosti. Navštívte rodičov, začnite hľadať byt, plánovať renováciu a pod.

**APRÍL** 2024
**Bude to rušný mesiac. Prvé týždne patria hlavne rodine. Druhá polovica mesiaca prinesie ale aj veľa potešenia, a to presne podľa vašich predstáv.**

To, čo je prvé tri týždne najdôležitejšie, sú stále záležitosti domova a rodiny. V dome domova máte Slnko s niekoľkými planétami a to znamená, že sa môžete úspešne venovať aktivitám, súvisiacim s rodinou a domácnosťou. Jediné, čo by mohlo idylku pokaziť, je impulzívny Mars, ktorý tento mesiac prechádza vaším domom komunikácie. Znamená to, že prežívate obdobie, ktoré je asi najťažšie v tomto roku z hľadiska komunikácie s ľuďmi. Aj keď svoje vášne väčšinou úspešne potláčate, teraz sa môžete dostať do problémov. Náchylnosť k impulzívnosti, uštipačnosti a útočnosti bude príliš silná. Koncom mesiaca, keď Slnko prejde do 5. domu, prichádza radostnejší čas.



# VODNÁR

20. 1. – 18. 2.

**NOVEMBER** 2023

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

Tento mesiac budú vaším životom hýbať najmä pracovné záležitosti. Nič iné sa ani nedá predpovedať, keď sa pozrieme na váš astrologický dom kariéry. Stretneme v ňom napríklad Slnko, Mars a na pár dní Mesiac. S takouto podporou sa tešte na postup v zamestnaní, alebo úspešný štart na novom pracovisku. Ak hľadáte vhodný čas pre pracovný pohovor alebo presadenie nejakého svojho pracovného nápadu, skúste to počas prvých troch týždňov. Koncom mesiaca Mars a Slnko prejdú do ďalšieho znamenia, ktoré symbolizuje vaše tajné sny, najmä tie, ktoré sa týkajú kariéry. Záver mesiaca môže prekvapiť aj nečakane vydarenou spoločenskou udalosťou.

**DECEMBER** 2023

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

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

**JANUÁR** 2024

**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. Možno sa s týmto netypickým stavom nebudete chcieť zmieriť. Múdrejšie by ale bolo zostať sedieť so založenými rukami a nesnažiť sa zbytočne tlačiť na pílu. Momentálne jednoducho nemáte síl pracovať, čo vám istotne potvrdí aj váš lekár. Tento mesiac bude zavŕšením obdobia, ktoré bolo trochu meditatívnejšie a introspektívnejšie zamerané, než je to u vás obvyklé. Prežili ste chvíle symbolických návratov do minulosti, do detstva, rekapitulovali ste svoj život

a rozjímali nad ním. Mnohí z vás úspešne ukončujú svoj boj s chorobou, závislosťami alebo niečím negatívnym, čo vám doteraz robilo ťažkosti. Až koncom mesiaca ukončíte rozjímanie a s čerstvým elánom sa pomaly pustíte do realizácie svojich nových nápadov.

**FEBRUÁR** 2024
**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, tajnými nepriateľmi, samotou, únikom od reality, chorobami, alkoholom, drogami. Niečo z toho vás pohltilo počas uplynulých týždňov, možno aj mesiacov. Aj keď to možno podľa predchádzajúcich slov tak nevyzerá, na konci februára si budete môcť povedať, že máte za sebou dni, ktoré patrili k najlepším v tomto roku. Kozmické sily sa dostávajú na vašu strane. Ich spojenie pomôže presadiť takmer akúkoľvek iniciatívu. Počas nasledujúcich dní nič nebude nad vaše sily. Skúste to teraz, alebo nikdy... Po prvých troch týždňoch Slnko prejde do domu peňazí. Budete chcieť neodkladne požiadať o zvýšenie platu, alebo odštartovať nový projekt.

**MAREC** 2024
**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 využijete. Bude to honba za peniazmi. V dome peňazí máte Venušu, Neptún, Saturn a navyše aj Slnko. Zvýšený prísun peňazí nebude súvisieť s výhrou, dedičstvom, pôžičkou a pod. Planéty hovoria, že s veľkou pravdepodobnosťou pôjde o vlastnými silami zarobené peniaze. Po dvadsiatom sa Slnko presunie do domu komunikácie a vy upriamite pozornosť na ľudí okolo seba. Do konca mesiaca vás čakajú výlety, vychádzky a množstvo stretnutí a rozhovorov.

**APRÍL** 2024
**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 aprílové týždne sú okrem iného orientované na 3. dom, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti, blízke medziľudské kontakty. V tomto dome máte teraz Slnko a niekoľko planét. Dohovorte si stretnutie 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. Apríl bude aj obdobím, počas ktorého vynaložíte veľa energie na finančné a majetkové záležitosti. V závere mesiaca sa Slnko presunie do domu domova a na prvé miesto sa dostane rodina.



# RYBY

19. 2. – 20. 3.

**NOVEMBER** 2023

**Témou mesiaca je rozšírenie obzorov. Dostanete sa ďaleko – či už doslovne, alebo aspoň vo svojej fantázii. Záver novembra bude hektický po pracovnej stránke.**

Väčšina z toho, čo sa v novembri udeje, bude súvisieť so záležitosťami astrologického domu filozofie. Tento mesiac v ňom totiž okrem Slnka stretneme aj Mars a na pár dní Mesiac. Dom filozofie symbolizuje vyššie vzdelanie, ďaleké cesty, filozofické a právne záležitosti. Najradšej by ste sadli na lietadlo a leteli za poznaním, alebo ďalekou exotikou. Ak na to máte, urobte to počas prvých troch týždňov. Neskôr sa Mars a Slnko presunú do ďalšieho znamenia a to vás koncom mesiaca pritiahne k záležitostiam domu kariéry. Kým ostatní budú už pomýšľať na Vianoce, vo vašej hlave sa začnú rodiť nové pracovné projekty. Pritom niektorí z vás budú musieť pracovné príležitosti odignorovať kvôli rodinným povinnostiam.

**DECEMBER** 2023

**V decembri zatúžite po pracovných úspechoch. Koncom mesiaca absolvujete aj niekoľko spoločenských stretnutí, ktoré budú prekvapivo užitočné.**

Aj v decembri budete mať v hlave najmä myšlienky na prácu. Vyplýva to z aktuálnej obsadenosti vášho astrologického domu kariéry. Ten je momentálne domovom pre Slnko a Mars. S ich silnou kozmickou podporou sa vám bude v práci mimoriadne dariť. Ak zvažujete zmeny v kariére, využite prvé tri týždne. Po dvadsiatom Slnko zmení znamenie. Nasmeruje vás k dôležitým spoločenským udalostiam. Tie môžu byť prínosom aj pre vašu kariéru. Hlavne ale nová pozícia Slnka vo vašom horoskope symbolizuje túžby a tajné sny. Niektoré sa vám práve začínajú plniť. Kontakty a známosti k tomu podstatnou mierou prispejú. Náladu vám môžu pokaziť len dôsledky zábavy, ktorá sa vymkne spod kontroly. S trochou opatrnosti sa tomu ale bez problémov vyhnete.

**JANUÁR** 2024

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

Január bude výnimočný bohatými spoločenskými udalosťami, keďže Mars a Slnko nachádzame v dome priateľstva. Zdá sa, že najmä prvé tri týždne prinášajú príležitosti začať realizovať staré plány, nadviazať, alebo oživiť priateľstvá. Tento mesiac nemusíte zvládnuť všetko sami. Vlastne opak je pravdou: kľúčom k úspechu budú starí a noví priatelia a známi. Navedú vás na cestu k úspechu. Záver mesiaca, so Slnkom už v dome podvedomia, sa bude niesť v pokojnejšom tóne. Potrebujete si oddýchnuť, dobiť baterky, zhodnotiť udalosti predchádzajúcich mesiacov a naplánovať si novú budúcnosť.

**FEBRUÁR** 2024
**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 februára 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. Slnko je totiž vo vašom dome podvedomia a do rovnakého domu sa blíži aj Mars, čo spôsobí, že február sa zapíše medzi extrémne introspektívne, až meditatívne obdobia. Ako aj nepatríte k extrovertom, teraz budete vyslovene utekať pred spoločnosťou. Dajte si pozor aj na ohrozenie zdravia. Nejeden z vás sa bude musieť utiahnuť s teplým čajom do postele. Iní budú hľadať menej presvedčivé zámienky, aby sa mohli vyhnúť valentínskemu komerčnému blázincu. Keď sa mesiac blíži ku koncu a Slnko prechádza do vášho znamenia, získate novú energiu a uvedomíte si dôležitosť venovať čas a pozornosť aj sebe. Bude vám jasné, že občas je potrebné staviť na svoj vlastný vzhľad, záujmy a osobný prospech.

**MAREC** 2024
**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 vášho znamenia presunie energický Mars. Energicky sa pustíte do realizácie svojich nových predsavzatí. Po dvadsiatom Slnko prejde do domu peňazí. Podporí vás to v úsilí rozbehnúť sa za vysnívanou finančnou príležitosťou. Ak chcete požiadať o zvýšenie platu, urobte to v záverečnom týždni.

**APRÍL** 2024
**Tento mesiac prekypujete energiou a využijete ju najmä na vylepšenie svojho konta. Až koncom apríla prerušíte vytrvalý hon za zárobkom a nájdete si čas aj pre ľudí okolo seba.**

Celý apríl bude Mars vo vašom znamení a vyzbrojí vás energiou a rozhodnosťou. So Slnkom v dome peňazí to vyzerá, že zrejme preberiete k životu svoj sen o bohatstve. Prvé tri týždne naozaj nie ste bez šancí. Ak chcete požiadať o zvýšenie platu, urobte to teraz. Prípadne naštartujte nový projekt. Takmer určite bude finančne úspešný. Planéty hovoria, že pôjde o vlastnými silami zarobené peniaze. Končí určitá etapa vášho života a celé to súvisí s istými finančnými záležitosťami. Nemajte však z toho strach: Každý koniec je zároveň začiatkom niečoho nového. Po dvadsiatom upriamite pozornosť na ľudí okolo seba, ale aj na tých, ktorí vám boli veľmi blízki kedysi.

# Oblečte svojho jazvečíka

PAW.SK







**ŠPECIÁLNE PRE KRÁTKONOHÝCH PSÍKOV TEPLÉ ZIMNÉ OBLEČENIE AJ PRŠIPLÁŠTE. NOVÁ KOLEKCIA, ALE AJ MNOŽSTVO ZLIAV NA TÚ PREDCHÁDZAJÚCU.**









ForMyDogs




PRE SPOLOČNÉ VAPOVANIE

AUTOMATIKCY VYROBÍ KRÁSNU HUSTÚ PLNÚ PARU Z CBD ŠIŠIEK A INÝCH BYLÍN

# ZEEPOR HALO FILTER
## - STOLOVÝ VAPORIZER -

- Možnosť si pridať svoju obľúbenú tekutinu
- Hladká a konzistentná para
- Vhodné pre suché bylinky a koncentráty
- 4 rôzne farebné režimy
- Plynulé nastavenie teploty

• www.vitarian.sk •


SUBARU
Confidence in Motion
SUBARUSAFE8
Záruka na 8 rokov
a neobmedzené kilometre
Dôvera v naše autá je NEKONEČNÁ.
NEOBMEDZENÝ je počet kilometrov, ktoré môžete najazdiť na každom našom modeli v rámci záruky SUBARUSAFE8.
BEZ LIMITOV sú všetky dobrodružstvá, ktoré so SUBARU prežijete.
SAFE8
8 ROČNÁ ZÁRUKA
BEZ OBMEDZENIA KM*
subaruslovakia.sk
*SUBARUSAFE8: Na prvé tri roky alebo 100 000 km sa vzťahuje továrenská záruka v súlade s podmienkami uvedenými v servisnej knižke. Na nasledujúcich päť rokov, počnúc dňom po uplynutí trojročnej továrenskej záruky alebo nájazdu 100 000 km (podľa toho, čo nastane skôr), sa vzťahuje záruka SUBARUSAFE8, v súlade s podmienkami uvedenými v zmluve o záruke so spoločnosťou Real Garant. SUBARUSAFE8 platí od 1. 10. 2023. Viac informácií u predajcov SUBARU a na www.subaruslovakia.sk.
SLEDUJTE SUBARU SLOVAKIA