HOROSKOPY & LIFESTYLE

9 771338 260008 12

3,46 €

www.horoskopy-lifestyle.sk

ALTERNATÍVNA MEDICÍNA | FENG SHUI
EKO | DUCHOVNÝ ROZVOJ | VZŤAHY

jar 2020

február marec apríl



BODY intelligence
ČO NÁM TELO HOVORÍ?

SEX
TAJOMSTVO PLNÉHO POPRSIA

DEFORMÁCIE DETSKÝCH CHODIDIEL
AKO VYBERAŤ TOPÁNOČKY?

MIRO ŽBIRKA
NIČ SA NEMÁ V ŽIVOTE PREHÁŇAŤ

Aj muži majú KLIMAKTÉRIUM!

Libanon
PARÍŽ východu



EVA AIR | A STAR ALLIANCE MEMBER

Vyskúšajte **špičkový servis** 5-hviezdičkovej leteckej spoločnosti EVA Air pre Vaše lety **do Ázie**

Economy Class
Konfigurácia sedadiel 3 - 3 - 3
Batožina do 30 kg na osobu



Premium Economy Class
Konfigurácia sedadiel 2 - 4 - 2
Batožina do 35 kg na osobu



Royal Laurel Class
Konfigurácia sedadiel 1 - 2 - 1
Batožina do 40 kg na osobu



5 STAR AIRLINE SKYTRAX

www.evaair.sk

Hurom H100 Easy

Revolúcia v odšťavovaní bez náročného čistenia sitka

Vitarian

€ 449,-

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









Na tuhšie ingrediencie:
sitko na šťavu



Na mäkké ingrediencie:
sitko na smoothie



Na mrazené ovocie:
sitko na zmrzlinu

Obsah

№1 2020





6 MÓDA
Jarná rôznorodosť

10 BEAUTY
Pohodový zimný čas

14 COFFEE BREAK
Miro Žbirka:
Pokiaľ chce ísť človek ďalej, nemôže nič preháňať

18 CESTOVANIE
LIBANON
Svojrázna krajina cédrov

26 VZŤAHY A SEX
Tajomstvo plného poprsia
BQ: Inteligencia tela





ZDRAVIE 34
Mužské klimaktérium
Nohy, nôžky, nožičky
FLOAT terapia
Joga: Dlane a chodidlá





RECEPTY 48
Jar na spôsob RAW

SPIRIT 50
Knižné recenzie
Čo znamenajú naše pocity?

ČÍNSKE HOROSKOPY 56
Predpovede na február až apríl

TAROT 62
Výklad pre všetky znamenia na 3 mesiace

ASTROLÓGIA 70
Predpovede na február, marec a apríl







HOROSKOPY
& LIFESTYLE

VYDANIE 38.
štvrťročník _december 2019, ročník 10.

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



Prečo to stále nejde?

Všetci máme svoje túžby a predstavy o tom, ako by mal vyzerať náš život a akú rolu by sme v ňom mali hrať my. Niekde v hĺbke svojho JA dôverne poznáme vlastnú identitu, vieme KTO SME a vieme aké máme schopnosti a predpoklady. Nie vždy sa toto hlboké vedomie o nás samých stretáva s realitou. Často môžeme mať pocit, že toto nie je ten život ktorý máme žiť, nie je taký ako ho chceme, cítime alebo tušíme, že máme na VIAC, ale aktuálne možno nedokážeme vyťažiť na maximum vlastný potenciál a dostať svoj život na tú správnu obežnú dráhu.
A tak obiehame na inom orbite... Cítime, že sme trošku mimo toho, čo je nám vlastné, že sa odkláňame od svojej prirodzenej cesty a podstaty. A môžeme byť z toho patrične frustrovaní a znechutení – najmä vtedy, keď sa realita dlhodobo nevyvíja podľa našich predstáv. Pocit, že v našom živote nie je niečo v poriadku, že nekráčame správnym smerom, pozná asi každý z nás. Otázka je ako to zmeniť.
Jedno čínske príslovie hovorí KEĎ KONÁŠ SPRÁVNE, VECI IDÚ ĽAHKO. Nezostáva nám teda nič iné, ako zastaviť sa a zamyslieť sa nad tým, kedy sme nekonali v súlade so sebou a so svetom. Kedy sme sa odchýlili od našej prirodzenej cesty – možno celkom nevedome, v záujme vyššieho dobra. Kedy sme nechránili svoje záujmy, uprednostnili potreby druhých a nechali sa vychýliť z vlastnej cesty. Naša duša veľmi dobre vie, kadiaľ má ísť a čo chce v tomto živote dosiahnuť. V momente, kedy potlačíme svoje prirodzené potreby a ignorujeme svoj vnútorný hlas, prestaneme byť v súlade so svojím vedomím a odpájame sa od svojej podstaty. Naša životná cesta v tej chvíli stráca správny smer... Preto to stále nejde, preto nemáme prácu akú by sme si zaslúžili, toľko peňazí, koľko by sme potrebovali, harmonické vzťahy s okolím alebo ideálneho partnera, po ktorom túžime.
Riešenie je teda celkom jednoduché. Treba sa VRÁTIŤ K SEBE a celkom egoisticky a zdravo robiť v živote to, čo NAOZAJ CHCEME, čo nám prospieva a posilňuje nás. Obetovať sa pre druhých, pre šéfa v práci, pre deti, pre partnera, či pre priateľov je síce veľmi šľachetné, ale kto bude potom kráčať po našej životnej ceste a plniť naše potreby, túžby a predstavy? Naučme sa robiť čo najviac vecí PRE SEBA a potom budeme napredovať aj vo svojom vlastnom živote s pocitom, že VŠETKO JE V PORIADKU. Schopnosť postaviť sa do svojej prirodzenej životnej role a uvoľniť naplno svoj potenciál, je jedna z našich najdôležitejších vecí, ktorú sa máme naučiť. Postarať sa o seba, o svoje telo, dušu, život, sny a každodennú realitu je naša prvoradá úloha na tomto svete. Bez toho nebude dobre fungovať nič okolo nás.

Želám vám všetkým čo najkrajší vzťah k sebe a veľa dobrých rozhodnutí pre vlastné plány a túžby v roku 2020!

Vladimíra Dutková – Mináčová • šéfredaktorka



JARNÁ RÔZNORODOSŤ

A je to tu! Ste pripravené zahodiť všetky teplé vrstvy a po únavnej zime trošku odľahčiť šatník? Veríme, že áno, pretože pochmúrne dni vystriedajú tie príjemnejšie, kedy začína všetko kvitnúť. Poďte kvitnúť s nami. Pripravili sme si pre vás výber tých najlepších trendov na jar 2020.

text_ Veronika Galbavá
foto_ dreamstime



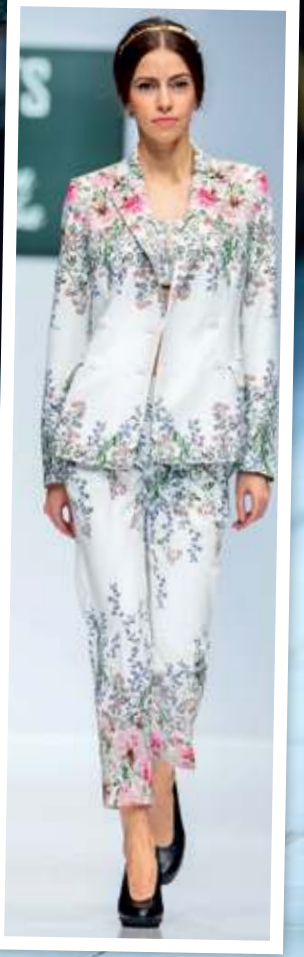


1_ Farebné bundičky

Jar býva pekná, ale aj daždivá. Nezabudnite sa pripraviť aj na takéto dni. Kto tvrdí, že upršané dni musia byť pochmúrne? Oblečte sa do farebných bundičiek, ktoré budú farebné, vzorované. Takéto bundy vás zahrejú a ochránia pred nástrahami chladnejších jarných dní.

2_ Ľudové vzory

K jari patria kvetinové vzory. Hrubé vlnené svetre vymeníme za ľahšie látky, ktoré sú pokryté kvetinovými vzormi. Skúste to urobiť inak. Slovensko je známe krásnymi ľudovými vzormi a práve tieto vzory začínajú byť čoraz modernejšie. Oživte bežné jarné kvetinové vzory tými našimi slovenskými.





3_ Biele saká

K jari patria snežienky, ktoré nám pripomenú, že nepríjemná zima odchádza a prichádzajú príjemnejšie teplejšie dni. Skúste vymeniť klasické čierne saká za svieže biele. Výborne vyzerajú v čisto bielej kombinácii. Nebojte sa obliecť celé do biela. Veď koľkokrát ste už zvolili „all black outfit"? Skúste zmenu!

4_ Pásiky inak

Ak nie ste romantický typ, ale nebaví vás nosiť iba jednoduché oblečenie bez vzorov nezúfajte. Pásiky sú nesmrteľné a túto sezónu budú moderné rôznofarebné pásiky, ktoré oživia každý outfit. Nebojte sa pásikavých sukní v jemných farbách alebo sa odviažte a oblečte si netradičný overal v ktorom vás nikto neprehliadne.



5_ Aztécka dáma

Ak sú pre vás pásiky nudné, kvetinky okukané, čoraz viac populárnejšie sú aztécke vzory. Dostupné budú v rôznych farbách, zdobené prvkami od výmyslu sveta. Napríklad aztécky vzor a strapce? Prečo nie! Kreativite sa medze nekladú, tak prečo sa báť kreativity ráno pri obliekaní? •



I



2



3

Pohodový zimný čas

text_ Táňa Nitková foto_ archív značiek

Doprajte si láskavú starostlivosť pre dušu i pleť, ktorá je jej zrkadlom. Príjemné všeobjímajúce textúry, hrejivé vône a – sladký spánok.

1_ Komfort pre pleť aj dušu

Až 40 % európskych žien sa sťažuje na problémy spojené so suchou pokožkou a tento problém sa zvýrazňuje najmä v čase zimy a chladu. Už v roku 1920 vytvorila Dr. Nadia Payot legendárny výživný krém Nutricia a dnes po takmer 100 rokoch prináša značka **PAYOT** jeho novú, veľmi modernú a vyživujúcu verziu **Nutricia Baume Super Réconfortant,** 24-hodinovú pleťovú starostivosť vo forme super balzamu, ktorá sa môže aplikovať ako denný a nočný krém, ale aj ako špeciálna maska na zimu či lokálna prvá pomoc pre prejavoch citlivosti na chlad. Bohatá zamatová textúra obsahuje patentovaný komplex 3 rastlinných olejov - zo sladkých mandlí, jadier malín a túžobníka, z kokosu a jojoby skombinovaných s ochranným extraktom z bradníka japonského, mimózou a bambuckým maslom. Balzam na pleť dopĺňa aj hojivý a utišujúci balzam na pery - **Baume Lèvres Cocoon.**

2_ Bez sivých

Máte problém s predčasne šedivejúcimi vlasmi, ktorým chýba energia a tvar? Výskum **Marlies Möller beauty haircare** vyvinul nové vlasové sérum **greyless hair & scalp concentrate,** ktoré pomáha využiť potenciál prirodzenej farby vlasov oveľa dlhší čas. Zahŕňa vlasovú pokožku výťažkami z červených rias, kofeínu a mäty citrónovej, ako aj kyselinou hyalurónovou na optimálnu hydratáciu a novú energiu. Sérum podporuje funkcie vlasových korienkov a reaktivuje pigmentačný proces, takže dochádza až k 30 % redukcii šedivých vlasov. Dodáva vlasom aj nový lesk, ktorý odráža ich silu a prirodzenú farbu. Výsledkom je zdravá, posilnená vlasová pokožka a živá žiarivá farba vlasov. Určené je pre všetky typy vlasov v každom veku!

3_ Oslnivo žiarivá radosť

Liu Jo predstavuje vitálnu a radostnú vôňu **Liu Jo**

Glam. Výrazný flakón charakterizuje sofistikovaný koralový odtieň a hladké oblé tvary, ktoré evokujú silné, energické vyjadrenie. Nová vôňa je modernou interpretáciou cyprusových vôní so žiarivými ženskými tónmi z koralovej záhrady v plnom rozkvete. Esenciu otvára živá kombinácia grapefruitu a červených ríbezlí, po ktorej nasleduje vitálny a pikantný zázvor. Srdce vône odhaľuje elegantný kvetinový závan zo sýtej pivónie, sofistikovaného jazmínu a zvodnej frézie. Kombinácia kvetinových tónov vyznieva absolútne žensky. Základ je oslnivý a záhadný súčasne. Spája sa v ňom zmyselná ambra, intenzívny vetiver a žiarivé pižmo.

5_ Pre super vlasy

Pre-Shampoo Purifying Mask with White Clay od **Sisley** je prípravná čistiaca starostlivosť o vlasy obohatená o biely íl, ktorá zanechá vlasy dlhšie čisté. Maska sa na vlasy aplikuje ako prvý krok pred samotným šampónovaním. Vlasom poskytuje skutočné „oživenie" tým, že perfektne absorbuje a zároveň odstraňuje všetky nečistoty z pokožky hlavy a vlasov. Vôňa s aktívnym jadrom má prírodný pôvod a ľahká textúra poskytuje okamžitý pocit sviežosti. Receptúra rešpektuje citlivú pokožku hlavy tým, že pôsobí ako savý papier. Jednoduchou aplikáciou sa maska s pomocou zúženého konca trysky nanáša na suchú pokožku hlavy a vlasy. Vmasíruje sa a nechá sa pôsobiť 10 minút. Následne sa len dôkladne opláchne šampónom.

4_ Voňavý spánok pre vás i pleť

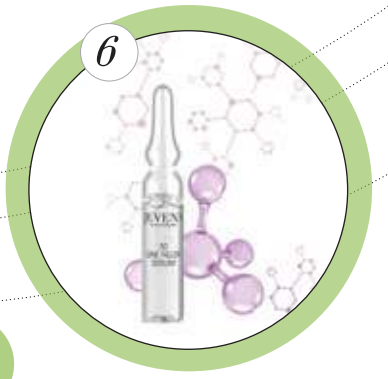
5 Secrets Night Cream od **Declaré** pomôže vašej pleti využiť naplno nočný odpočinok, aby po prebudení bola žiarivá a krásna. Vybrané oleje na báze aromaterapie pomáhajú odbúrať denný stres, zatiaľ čo hodvábne vláčna krémová textúra rozmazná vaše zmysly a pripraví pleť na uvoľňujúci nočný spánok. Nová výživná nočná starostlivosť pleť revitalizuje a reguluje, upokojuje a obnovuje rovnováhu, vyživuje a hydratuje pomocou kombinácie pätice rastlinných extraktov z medovky, levandule, harmančeka, šalvie a ľubovníka a s aromatickými olejmi z levandule a kvetu pomarančovníka. Vďaka nim poskytuje pleti úžasné uvoľnenie, intenzívnu hydratáciu a osvieženie. Vychutnajte si jeho nádhernú vôňu, ako aj oddýchnutý vzhľad vašej pleti po prebudení.

6_ Mladosť z ampulky

Hľadáte alternatívu botoxu? Juvena vyvinula jedinečné pleťové sérum **3D Line Filler Serum** s 3D vypĺňajúcim efektom, ktoré je kozmetickou alternatívou injekčných výplní. Nové pleťové sérum vo forme ampuliek je vysokokoncentrovaným protivráskovým prípravkom zacieleným na redukciu mimických liniek, pretože aktivuje prirodzenú relaxačnú schopnosť tvárových svalov, ktorá sa vekom oslabuje. Okamžitý liftingový efekt a dlhotrvajúce uvoľnenie pleti bez straty prirodzenosti a pôvabu sú výsledkom pôsobenia aktívnych zložiek – extrakt z plamatky prirodzene blokuje svalové kontrakcie, extrakt manioka zlepšuje pružnosť a pevnosť pleti a morský kolagén znásobuje liftingový efekt séra. Výsledky sú viditeľné a citeľné od prvej aplikácie, pričom s pravidelným používaním sa výsledný efekt predlžuje. •







Keď chcem mať **HEBKÉ** rúčky

Nielen tvár, krk a dekoltáž dokážu prezradiť vek ženy.
Ruky sú rovnako dôležitý ukazovateľ toho, ako vám na sebe záleží.
Značka Sisley sa však o vás stará komplexne a do pozornosti vám dáva novú hydratačnú starostlivosť na ruky a nechty.

text_ Táňa Nitková foto_ Sisley

„Ty máš také hebké ruky, mami...“ Pár hrejivých slov, ktoré veľmi jednoducho vyjadrujú fakt, ako sa o svoje ruky denne staráte. Pokožka na rukách je vskutku neustále v kontakte s vonkajšími faktormi – s teplom či zimou, vodou či prachom, s rôznymi saponátmi či hlinou v záhrade... A zimné a chladné obdobie jej tiež nepridáva. Práve zima nám často ukazuje, aká citlivá je koža na našich rukách. O to väčší dôvod, prečo sa jej musíme venovať s rovnakou láskou a zanietením, ako pleti na tvári.

Aj pracovité môžu byť krásne

Novinka RESTORATIVE HAND CREAM / Hydratačná starostlivosť o ruky a nechty od Sisley je kombináciou intenzívneho hydratačného a výživného krému a starostlivosti o pokožku a nechty.
Kompletná receptúra pôsobí na všetkých frontoch – zvlhčuje, vyživuje, obnovuje a chráni. Duo hydratačných aktívnych ingrediencií, zložené z biosacharidového roztoku a rastlinného cukru, nepretržite zachytáva a zadržiava vodu v pokožke. Extrakt z gaštanu zlepšuje bariérovú funkciu kože, aby lepšie zadržiavala vodu v srdci epidermy. Kryoprotektívna aktívna ingrediencia, inšpirovaná prírodnými obrannými mechanizmami a založená na vedeckých výskumoch expedícií do Antarktídy, rovnako pomáha zlepšiť hydratáciu pleti.



Ako zamat

Prekvapivá textúra je ľahká, no zároveň bohatá a dodáva okamžitý pocit pohodlia. Rukám prepožičia púdrový vzhľad, ktorý sa nelepí ani nezanecháva mastný film.

Aj nechty dostanú dávku lásky

Komplexný vzorec vyvinutý na komfortnú regeneráciu, upokojenie a obnovu suchej pokožky rúk zároveň posilňuje mäkké a poškodené nechty, pričom bohatá textúra s púdrovým povrchom vyčaruje efekt perfektne upravených nechtov. Táto starostivosť sa odporúča aj na posilnenie nechtov, ich výživu a na zmäkčovanie a zjemňovanie nechtovej kožtičky.

Nielen v zime... Restorative Hand Cream sa aplikuje na ruky a nechty tak často, ako je to potrebné, no vždy na čisté a suché ruky.

Vďaka najnovším zisteniam v oblasti epigenetiky odomkýna línia JUVENANCE® Epigen od Juveny individuálny kód pleti a reaktivuje jej skrášľujúci mód pre krásnu žiarivú pleť, viditeľne pevnejšie kontúry a mladistvý svieži vzhľad.

text_ Táňa Nitková foto_ Juvena/Glamour

JUVENANCE® Epigen – kľúč k nádherne žiarivej pleti a obnoveným kontúram tváre od značky Juvena, špecialistu na omladzovanie.



Kľúč k mladosti

Vonkajšie environmentálne vplyvy, stres, životný štýl a okolnosti vplývajú na náš komfort, zanechávajú svoje stopy na tvári a menia individuálny genetický kód pleti. Viditeľne sa na nej prejavujú ako linky a vrásky, ochabnutie a strata pružnosti. Nová kozmetická línia JUVENANCE® Epigen teraz prináša kľúč k mladistvej pleti v akomkoľvek veku. Do hĺbky pôsobí na proces starnutia a vďaka novým zisteniam v epigenetike ho pomáha odvrátiť – pripomína pleti jej pôvodné funkcie, mení epigenetické informácie a tým reaktivuje neaktívne gény.

Rastliny spojené s vedou

Línia obnovuje krásu pleti, akoby ju reštartovala a obnovila funkčnosť mechanizmov, ktoré regulujú jej gény. Účinný aktívny komplex z rakytníka reorganizuje epigenetické informácie v pleti, čím prispieva k obnove mladistvého vzhľadu. Intenzívne stimuluje tvorbu kolagénu a formuje V-tvar kontúr. Prírodný extrakt z lekna aktivuje bunkový metabolizmus. Stimuluje uvoľňovanie vápnika a zvyšuje úroveň energie v pleti. Takmer v okamihu vymazáva známky únavy, zaručuje svieži, spevnený a pružnejší vzhľad pleti. Extrakt z ďateliny poskytuje pleti hladší vzhľad a dokonale ju hydratuje. Maslo z brazílskeho cupuaçu, ktoré je podobné kakau, dodáva pleti vláčnosť a pružnosť. Kyselina hyalurónová s jej výraznou omladzujúcou silou pôsobí na pleť trojitým hydratačným účinkom a osviežuje ju. Vyhladzuje povrch pleti, pričom s 3D efektom vypĺňa aj hlbšie linky a vrásky. No a konečne – komplex karbohydrátov – pentavitín, ktorý tvoria cukry identické s tými v ple-ti, poskytuje pleti intenzívnu, až 72-hodinovú hydratáciu, pričom súčasne zlepšuje schopnosť pleti udržať si vlhkosť a posilňuje jej ochrannú funkciu.

Mladosť na tretiu

Líniu JUVENANCE® Epigen tvoria 3 produkty každodennej starostlivosti. Základným omladzujúcim pilierom je E***pigen Lifting Anti-Wrinkle Serum.*** Toto liftingové a protivráskové sérum s viditeľnou silou opravuje chybné informácie v genetickom kóde pleti, pričom obnovuje ich správnu funkčnosť. Zlepšuje štruktúru kolagénu a vypína prirodzené V-kontúry tváre. Pôsobí na pleť s objemovým efektom a vracia jej mladistvú sviežosť a žiarivosť.
Rannú rutinu na aplikácii séra dopĺňa ***Epigen Lifting Anti-Wrinkle Day Cream,*** liftingový a protivráskový denný krém s vláčnou výživnou textúrou, ktorý uľahčí pleti začiatok dňa a príjemne ju ošetrí. Večernú starostlivosť po aplikácii séra kompletizuje ***Epigen Lifting Anti-Wrinkle Night Cream,*** liftingový a protivráskový nočný krém sivej farby vďaka obsahu bambusového uhlia, ktorý poskytne pleti revitalizáciu a uvoľnenie počas spánku. Zamatová vláčna textúra posilňuje regeneračnú fázu pleti a zmierňuje stresové faktory. •

Nemá rád, keď ho oslovujete "legenda". Tvrdí, že je predsa stále nažive. Jeden z najúspešnejších slovenských hudobných interpetov **MIRO ŽBIRKA** však právo na tento status má. Nemusíte byť jeho fanúšikom. Nikdy v živote ste si nemuseli púšťať jeho albumy či vyhľadávať jeho pesničky. Ale na jeho koncerte sa vám stane veľmi zaujímavá vec. Zistíte, že si dokážete všetky jeho pesničky spievať. Že z akéhosi neznámeho dôvodu poznáte všetky texty a pri každej pesničke sa vám vynárajú spomienky z vášho života a cítite sa šťastne. A to je na hudbe Mira Žbirku jedna z najfascinujúcejších a najkrajších vecí.



„Karlovi Gottovi som zháňal vtipy."

Pokiaľ chce ísť človek ďalej, nemôže nič prehánať

text_ KaVa foto_ archív M. Ž.

Začneme blahoželaním k 40-temu výročiu vašej kariéry?

(smiech) Sólovej. Pretože predtým tam je samozrejme ešte obdobie člena skupiny Modus, ktorú som dokonca aj spoluzakladal.

Vy ste sólo kariéru odpálili pesničkou, ktorá je doteraz obrovským hitom. Balada o poľných vtákoch...

...a to som pri nej vtedy nevedel vôbec predstaviť. Že bude populárna, že sa stane hitom. Tak sme k nej aj pristupovali. Bola to pesnička, ktorú som vytiahol ako poslednú a ani som nemal v pláne ju zaradiť na prvý sólový album. Keď ju však počul náš bubeník, vyhlásil, že tam musí byť. Paradoxom z dnešného pohľadu je fakt, že ju dnes považujem za jednu zo svojich najlepších skladieb.

Keď sa interpret rozhodne z kapely a dať sa na sólovú kariéru, nie je to jednoduché. Ako ste sa vtedy cítili?

Moja sólová kariéra začala podivuhodne. Asi si už stopercentne nespomeniem, ako som sa cítil, ale viem, že za mnou chodil Laco Lučenič, že mám nahrávať album, hoci to nemáme celkom pripravené. Bol



som ešte bol členom skupiny Modus a album sme dokonca nahrávali spoločne. Prakticky ma do sólového albumu dotlačili iní. Kamil Peteraj mi napísal texty a ja som mal v šuflíku veľa melódií.

Už vám niekto povedal, že máte v textoch jedny z najkrajších metafor o láske v populárnej hudbe?

No tak to je Kamil (Peteraj). On prišiel, dal mi texty a hneď na prvý album mi dal také, ktoré spievam doteraz. Teraz sú už známe, ale v tom čase boli nové. Vtedy som nemohol vedieť, že budú takto rezonovať.

Nemohol, ale mohli ste si vybrať aj iné.

Kamil podľa mňa vedel napísať texty práve k mojim melódiám. Na toto musíte mať aj šťastie. Ja si dnes neviem predstaviť napríklad *V slepých uličkách* s iným textom. To je nenahraditeľné. Alebo *Baladu o poľných vtákoch*. Keby mala banálnejší text, tak by nemohla vyznieť tak, ako vyznela.

Jeden z najznámejších faktov v slovenskej populárnej hudbe je, že váš hit *Biely kvet* sa mal pôvodne volať *Čierny kvet*. Lenže vám to nechválili, pretože sa to komisii, ktorá texty pred rokom 89 schvaľovala zdalo príliš pesimistické. Máte takýchto príkladov viac?

Napríklad *Atlantída*. Je tam text: „ženie na brehy kríže vĺn". A kríže sa nepáčili. Tak Kamil zmenil kríže na stĺpy. Pri tejto pesničke je ale vtipná aj iná vec. Spieva sa v nej totiž vyšším hlasom. A keď som nasadil hlas o oktávu vyššie u seba doma, v panelákovom byte na Dolných Honoch, susedia neboli ani troška nadšení. Aj preto som sa kvôli tomu odsťahoval do tehlového bytu, kde sa hranie na klavíri tak neozývalo do ostatných bytov.

***More cez brány čias* spôsobilo, že ste sa sťahovali?**

(smiech) Áno. Musím sa tam ísť niekedy pozrieť. Zložil som tam naozaj veľa piesní a na základe týchto skúseností som tam potichučky v kuchyni hral. Mal som tam plnopancier klavír, ktorý moja dcéra Denisa doteraz opatruje.

Nedá mi nevrátiť sa k jednej zásadnej veci z 80-tych rokov. Vy ste jediný slovenský interpret z bývalého Československa, ktorý v ankete Zlatý Slávik porazil legendárneho Karla Gotta. Keď nedávno zomrel, veľa sa písalo aj o tejto situácii a o jeho bonmote, pretože on mal vtedy údajne povedať, že mu to nevadí, pretože má doma Slávikov celú žbirku.

Áno a je zajímavé, že mnohí čakali, že sa urazím. Lenže ja

MIROSLAV ŽBIRKA

Narodil sa v Bratislave a patrí medzi najznámejších slovenských spevákov a skladateľov. Je spoluzakladateľom a členom skupiny Modus, s ktorou vyhrali v roku 1977 Zlatú Bratislavskú lýru. Stal sa prvým slovenským Zlatým slávikom. Počas svojej kariéry nahral 14 štúdiových albumov, desiatky hitov a tento rok oslavuje už 40 rokov na slovenskej hudobnej scéne ako sólový interpret.

som bol z domu naučený na takýto typ humoru. Bol som najmladší brat a moji dvaja bratia mali množstvo podobných poznámok. Aj vďaka tomu som celú svoju kariéru ťažil z toho, že ktokoľvek mal na mňa akúkoľvek poznámku, bral som to ako vtip a veľa som si z toho nerobil. Dnes, keď nad tým premýšľam, uvedomujem si, že mi to veľmi pomohlo. Keď totiž začínate, je všetko veľmi krehké a ste zraniteľný. Preto keď niekedy vidím súťažiacich v rôznych speváckych súťažiach, ako ich hodnotia a verejne, pred celým národom, viem, že je to ťažké. Vďaka bratom som však z takého prostredia vyšiel a nič podobné ma neurážalo. Myslím, že je bol vynikajúci fór.

Nikdy ste sa o tom nebavili?

Nie. Keď som Slávika získal, nebol tam. Bol vtedy na zahraničnom turné. Potom sme sa samozrejme stretávali, veľa sme sa bavili o hudbe, Karel miloval suché anglické vtipy a vždy vyžadoval nové a ja som sa namáhavo snažil na nejaké rozpomenúť. (smiech) My sme sa vlastne o mojom víťazstve nikdy nerozprávali.

Viete vysvetliť, ako po tých 40-tich rokoch tvorby, máte neustále nové nápady?

Nie. Melódia musí priletieť. Nedá sa to vyštudovať. Môžete sa naučiť hrať na klavíri, v rôznych tóninách a môžete byť naozaj dobrý. Ale či vám melódia priletí alebo nie, to dodnes neviem ovládať ani vysvetliť.

V jednom zo svojich textov spievate „miliónkrát s úsmevom skrývam plač". A je to váš text. O vás?

Je pravda, že sa mi to často v živote stávalo. A určite sa to stáva každému z nás. Niekto dáva smútok najavo a nemá s tým problém. Ja som povaha, že sa tvárim, že sa nič nedeje. V Čechách o mne napríklad vzniklo také povedomie, že som "pohodář". Nič nedokáže moju manželku Katku pobaviť viac, ako toto tvrdenie (smiech)

Pán Žbirka 40 rokov, to je obdivuhodná kariéra.

Je pravda, že tu i tam už cítim aj satisfakciu. Hlavne, keď si spomeniem na začiatky, kedy bol vždy niekde nejaký kritik, ktorý povedal, že to nikam nedotiahnem. Nič sa však nemá preháňať, pokiaľ chce človek ísť ďalej. Priznám sa, že mám nové nápady, nové piesne. Ale mávam aj momenty, kedy si pokojne sadnem a poviem si, že sme toho nahrali už dosť, poseďme si . Ale vždy mi to vydrží iba chvíľu. (smiech) •



„Keď vravia, že som "*pohodár*", moju ženu to vždy veľmi pobaví." ☺

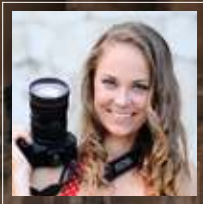


Libanon

SVOJRÁZNA KRAJINA CÉDROV

:: CESTOVANIE NA VLASTNÚ PÄSŤ ::

Musíme dúfať, že občianske nepokoje v Libanone sú dočasné. Inak by svet prišiel o nádherné historické pamiatky, prírodné unikáty a neopakovateľnú kuchyňu.



text_ Marta Rajková
foto_ archív autorky



VOJNA A MIER

Mali sme šťastie. Do Libanonu sme prišli necelý mesiac pred nepokojmi. Vo večerných správach s prekvapením sledujem zatarasené cesty, zápchy, masové protivládne protesty. sú vojaci a demonštranti mávajú červeno-bielymi vlajkami s cédrom uprostred. „30 rokov sme boli ticho. Je čas skoncovať s korupciou a to je len prvý z krokov, ktoré treba podniknúť," píše mi Bejrútčan Ali, mesiac po mojej návšteve Libanonu. Počas našej cesty však bolo ticho. Dalo by sa povedať, že v uliciach vládla dovolenková idylka. Aj vtedy tam bol pomerne vysoký počet vojakov, check-pointov a sem-tam sa vyskytol obrnený transportér. Niet divu. Libanonské dejiny nie sú prechádzka ružovou záhradou. V rokoch 1975 – 1990 bola v Libanone občianska vojna a konflikty zažíval aj v období rokov 2005 – 2006, keď v južnej časti Libanonu operoval Hizballáh. Libanon má dlhú hranicu so Sýriou a na juhu s Izraelom, s ktorým má napäté vzťahy, čo sú ďalšie faktory, ktoré môžu turistov odradiť od návštevy Libanonu.

PARÍŽ VÝCHODU

Hlavné mesto Bejrút sa nazýva Parížom východu. O tom, že je centrom módy, svedčia najmä výklady najdrahších svetových značiek a liberálnejší štýl obliekania v porovnaní s ostatnými mestami Libanonu. Len tu sa okolo vás sem-tam mihnú kratšie sukne či šaty na ramienka. Viac ako móda však do očí bijú architektonické kontrasty. Ako memento krutých čias tu dodnes stoja opustené, vojnou zničené budovy hneď vedľa pompéznych novostavieb. Nejedna z nich ale zíva prázdnotou.

2



Astronomické prenájmy vyhnali butiky maloobchodníkov a nahradili ich poloprázdnymi obchodnými pasážami. Aj menej všímavý turista by si všimol, že nespokojnosť obyvateľov visí v vzduchu.

MALÝ, ALE PESTRÝ

Libanon má rozlohu iba 10 400 km^2, čo ho robí najmenšou vnútrozemskou krajinou na ázijskom kontinente. Napriek tomu je mimoriadne pestrý a to vo všetkých smeroch, či už ide o geografiu, históriu alebo demografiu. Libanon má veľmi pekné 200-kilometrové pobrežie, ktoré si užijete najmä v okolí miest Tyros, Batroun či Byblos. Na druhej strane má aj pôsobivé údolia a hory, ktoré v zimnom období slúžia ako populárne lyžiarske svahy. Najvyššia hora Libanonu dosahuje až 3 000 metrov n. m. a práve podľa zasnežených vrcholov hôr bola táto krajina pomenovaná. Názov Libanon pochádza z aramejského slova laban = biely resp. z fenického lbn = biely.

Pokiaľ ide o obyvateľstvo, oficiálne sa často udáva, že takmer šesťmiliónové obyvateľstvo tvoria etnickí Arabi. Novšie názory a už len samotný pohľad na tieto stredozemné tváre ale prezrádza, že je to úžasný mix belších, tmavších, ryšavých aj čiernych bradatých ľudí. Mozaika potomkov rôznych kultúr, ktoré dnes už ťažko možno striktne od seba oddeliť.

3



4



STRETNÚ SA MOSLIM, KRESŤAN A ŽID...

Libanon si často spájame s moslimami. Málokto ale vie, že v krajine žije asi 59 percent moslimov a až 40 percent kresťanov. Počet Židov sa odhaduje iba na 30 až 40 ľudí, no reálny počet je pochybný. Väčšina emigrovala v minulom storočí do Izraela či do západných krajín. Libanonskí Židia totiž v občianskej vojne podporovali Izrael, a preto by sa v súčasnosti sotva oficiálne priznali k židovskému pôvodu. Pokiaľ ide o kresťanov, ich história v Libanone siaha až do 4. – 5. storočia. Rozšíril ho mních a pustovník Maron resp. jeho nasledovníci – maroniti, ktorí sa utiahli do odľahlých, ťažko dostupných údolí v Sýrii a v Libanone.


5



Pokiaľ ide o Libanon, nájdete ich najmä v údoliach Kozhaya a Kadiša, ktoré sú posiate kostolmi a kláštormi. K niektorým kláštorom dodnes nevedie ani asfaltka, iné sú sprístupnené úzkymi serpentínami, pri ktorých sme sa modlili, aby nič nešlo oproti. Pôsobivý je najmä kláštor sv. Antona Pustovníka vytesaný do skaly.

MESTO SLNKA

Približne 2 – 3 hodiny verejnou dopravou, 85 km od Bejrútu sa nachádza ohromná archeologická pamiatka zapísaná do Zoznamu svetového kultúrneho dedičstva UNESCO. Ide o Baalbek, mesto Slnka. Dnes sa často označuje ako rímska pamiatka, no jej história je omnoho staršia. Pripomeňme si preto aspoň stručne dejiny Libanonu. Premlelo sa tu množstvo slávnych civilizácií a každá z nich túto oblasť niečím obohatila. Libanončania sú veľmi pyšní najmä na obdobie Feničanov (asi 3000 pred n. l.), neskôr toto územia patrilo starovekým Grékom (asi 300 pred n. l.), potom Rimanom (od roku 47 pred n. l.), po nich prišli Arabi, Byzantská ríša, štyristoročná turecká nadvláda (1516 – 1918) a následne tzv. francúzsky mandát (1920 – 1943), ktorý aj napriek krátkemu trvaniu zanechal výrazné stopy: Libanončania dnes plynule prepínajú medzi arabčinou a francúzštinou. Boli to Gréci, ktorí boha Baala identifikovali ako boha Slnka. Pre mestečko Baalbek sa preto rozšírilo aj pomenovanie Heliopolis (Hélios = boh Slnka). Význam tohto miesta Gréci uznávali a rozšírili. To isté spravili neskôr Rimania. Dnes tu možno vidieť úžasne zachovalý Bakchov chrám, ruiny Venušinho chrámu a pozostatky, presnejšie šesť 22 metrových stĺpov kedysi obrovského Jupiterovho chrámu. Baalbek je jedným z najväčších chrámových komplexov na Blízkom východe. Nejde však o typické rímske pamiatky. Unikátne sú v tom, že každá civilizácia, pod ktorej vládu patrili, zachovala pôvodné prvky poukazujúce na rôzne mystické kulty Slnka. Dôležitejšie ako samotné chrámy tu napríklad boli schodiská či oltárne kamene. Bádanie kultu Slnka inšpiroval nejedného umelca, okrem iných napríklad maďarského maliara K. T. Csontváryho. Toho dnes trefne nazývajú „maliar cesty Slnka".

TISÍCROČNÉ CÉDRE

Ak by som mala k Libanonu pridružiť len jedno jediné slovo, bol by ním céder. Cédrový strom je symbolom tejto krajiny, no namiesto súvislých lesov sa dnes už vyskytuje skôr len na menších kompaktných územiach. Jedným zo známych miest výskytu sú tzv. Božie cédre pri meste Becharré.


6

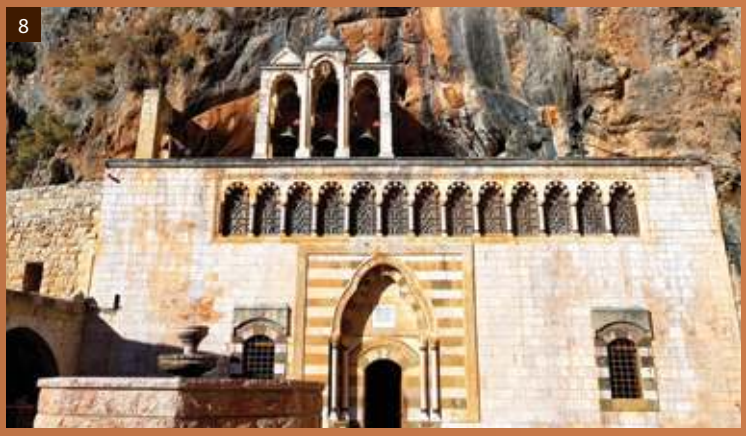
Fascinujúcu prechádzku v tomto lese s úžasnou vôňou nesmiete vynechať. Stojí tu približne štyristo stromov, z toho väčšina je stará 1 000 až 2 000 rokov. Jeden strom má dokonca fantastických 3 000 rokov a mohutný kmeň. Niektoré kmene majú obvod až 12 – 14 metrov. Zaujímavé na týchto gigantických stromoch je spôsob ich rastu. Mladé cédre majú tvar pripomínajúci vianočný stromček. Vekom sa ich rast do výšky zastaví a keď strom dosiahne približne 30 – 40 metrov, vetvy začnú rásť do šírky. Strom sa tak postupne splošťuje. Je zakázané dotýkať sa stromov a čokoľvek z lesa vynášať. Ak si chcete kúpiť kúsok cédra na pamiatku, vonku vás čaká množstvo suvenírových stánkov so šiškami a dekoráciami vyrobenými z odumretého dreva. Medzi Božími cédrami je aj jeden mŕtvy strom. A veľmi neobyčajný.


7

Je to Lamartinov strom, pomenovaný po francúzskom spisovateľovi a orientalistovi, ktorý pod týmto cédrom vraj vysedával. Do stromu však udrel blesk a vyschol. Jedného libanonského sochára ale napadla kreatívna myšlienka: z kmeňa a konárov vykresal mystické postavy. Uvidíte Ježiša Krista na kríži, antilopu či jeleňa. Toto miesto v cédrovom lese sa tak nazýva aj trojičným námestím.

JASKYNNÉ KATEDRÁLY

Ďalší prírodný unikát Libanonu sa nachádza len 18 km od Bejrútu. Cestovali sme tam ale trištvrte hodiny, keďže premávka v hlavnom meste je hustá a dosť bláznivá. Už len samotný vstup do jaskyne Jeita Grotto bol netradičný. Odviezli nás kabínovou lanovkou. Trvalo to len pár minút a stáli sme pri vchode do fantastického sveta stalaktitov a stalagmitov. Ide totiž o 8 km dlhý jaskynný komplex vo vápencovom pohorí. V efektne nasvietenej hornej jaskyni sme videli prekrásne katedrály, útvary, 8 metrov dlhý najväčší stalaktit na svete a pri pohľade dole sme zbadali nádhernú, modrú vodu. V spodnej jaskyni sme nastúpili do malých člnov a v tichosti, obdivujúc veľkolepú jaskyňu, nás previezli po jej dne. Krása! Celé to malo len jeden háčik. Alebo skôr hák. Nesmelo sa fotiť, a to aj napriek pomerne vysokému vstupnému 12 dolárov. Vraj kvôli bezpečnosti turistov a klzkému povrchu. A tak sme si túto nádheru uchovali iba v spomienkach.


8

:: CESTOVATEĽSKÉ RADY A TIPY ::



DOPRAVA DO LIBANONU

Z Viedne do Bejrútu lieta viacero leteckých spoločnosti, napríklad Air France, Lufthansa, Austrian, Turkish Airlines, Pegasus či Egypt Air. Lenže všetky tieto lety sú s prestupom. My sme preto leteli z Prahy spoločnosťou Czech Airlines, pričom tento let bol zo všetkých najlacnejší (asi 250 EUR spiatočne aj s batožinou) a najkratší (približne 3 a pol hodiny). Jediné negatívum spojené s týmto letom je prílet do Bejrútu uprostred noci (okolo pol štvrtej ráno). Oplatí sa preto preveriť, či váš hotel má recepciu 24 hodín denne.



DOPRAVA V LIBANONE

V Libanone nepremávajú vlaky. Buď si teda prenajmite auto, no pripravte sa na pomerne bláznivú a hustú dopravu, alebo využite verejnú dopravu.
Diaľkové autobusy aj minibusy vyrážajú z rôznych autobusových staníc:
Charles Helou – pre severný smer, napr. do miest Tripoli, Byblos, Batroun
Cola – pre južný smer, napr. do miest Tyros, Sidón, Baalbek
Dora – pre severný smer, napr. do miest Tripoli, Byblos, Batroun
V rámci hlavného mesta sa zasa môžete pohybovať taxíkmi alebo zdieľanými taxíkmi (tzv. servees). Rozdiel medzi nimi navonok nespoznáte. Funguje to skôr tak, že sa šoféra opýtate „taxi alebo servees?" a dohodnete sa. Zdieľané taxíky sú lacnejšie, pretože šofér cestou odvezie aj iných pasažierov, nielen vás. Cesta zdieľaným taxíkom stojí 2 000 libanonských libier na osobu, kým bežné taxíky stoja 5 000 – 10 000 libanonských libier za jazdu. Je vhodné dohodnúť sa na cene s taxikárom vopred.



UBYTOVANIE

Najjednoduchšie je rezervovať si ubytovanie na dobu celého pobytu v Bejrúte. Odtiaľ potom môžete vyrážať na jednodňové výlety, takže Bejrút bude akousi vašou základňou. Odporúčam bývať v oblasti Gemmayzeh alebo Hamra, čo sú dve populárne a čulé oblasti mesta plné reštaurácií a barov. Na výber máte medzi hotelmi (booking.com) alebo Airbnb. Cenovo je to viac-menej rovnaké, výnimočne môže byť Airbnb lacnejšie.



PENIAZE

V Libanone sa dá platiť libanonskými librami (LLB) aj americkými dolármi (USD), a to v zásade všade, v obchodoch, kaviarňach aj v doprave. Je to také bežné, že ak aj platíte v jednej mene, môžu vám dať výdavok v druhej mene. Kurz je fixný 1 USD = 1500 LLB. Na mnohých miestach je možná aj platba kartou, ale lepšie je mať dostatok hotovosti. Počas nepokojov na niektorých miestach nechceli prijímať platobné karty. Bankomatov je pomerne málo, väčšinou len pri bankách.



VÍZA

Občania SR potrebujú na vstup do Libanonu cestovný pas s minimálnou platnosťou najmenej 6 mesiacov odo dňa vstupu na jeho územie. Vstupné víza na obdobie 30 dní dostanete pri vstupe do krajiny (na letisku, alebo hraničných prechodoch) bezplatne. Pozor ale na izraelskú pečiatku v pase! S tou vás do Libanonu nepustia. Ak ste v minulosti navštívili Izrael, zvážte vybavenie druhého cestovného pasu.







GURMÁNSKY RAJ

Či už ste mäsožravec alebo vegetarián, z Libanonu hladný neodídete. Je to hotový raj pre milovníkov jedla aj vína. V bejrútskych štvrtiach Gemmayzeh a Hamra je množstvo reštaurácií, ktoré sa vám postarajú o gurmánske nebíčko. Rovnako sme si pochutnali aj v menších mestách. Ak idete jesť viacerí, v kruhu priateľov či rodiny, v Libanone je bežné, že si objednáte viacero menších jedál, o ktoré sa potom spoločne delíte. Najčastejšie sme mali na stole hummus – nátierku z cícera, baklažánový hummus, chrumkavý baklažán, chlebové placky, falafel či zapekaný syr haloumi s pestom. Za vyslovene libanonské špeciality sa považujú tabouleh a mankouche (čítaj mankuše). Tabouleh je svieži jemne kyslý šalát z nadrobno nakrájaného petržlenu, čerstvej mäty a paradajok. Na stole nám nikdy nechýbal. Mankouche sa jedáva hlave na raňajky. Ide o chlebovú placku s priemerom asi 30 cm, ktorá sa potrie pastou pripravenou zo sezamu, tymiánu, olivového oleja a sumacu. Sumac je korenie známe v okolitých krajinách, napríklad aj v Turecku, má jemne kyslú chuť a červeno-fialovú farbu. Spomínané ingrediencie sa zmiešajú a natrú na placku, ktorú potom upečú na horúcej platni a nakrájajú na trojuholníky ako pizza. V jednej reštaurácii sme si mohli pripraviť naše vlastné mankouche. Na stôl nám priniesli horúcu platňu, no nedostali sme žiadne inštrukcie. Po chvíli nám prišiel na pomoc čašník. Na platňu dal kvapku oleja, placku, pridal spomínanú pastu a aj kyslú smotanu. Chytro opiekol, prehol napoly a jemne kyslá chrumkavá mediteránska dobrota bola na svete. Ešteže to bolo tak rýchlo hotové, lebo mi už tiekli slinky. Ďalšie mankouche sme si potom suverénne opekali sami. Mimochodom, jedlo bolo vždy čerstvé, ľahké, zdravé a veľmi chutne pripravené. K tomu vodná fajka – šiša, lahodné víno, libanonská káva a ani sa nenazdáte a v reštaurácii strávite hodiny.

Pohodu si užijete aj na plážach Libanonu. Väčšinou sú malé, ale pekné. Za návštevu stoja tie v okolí miest Byblos a Batroun či na juhu v okolí mesta Tyros. A to je už naozaj dôkazom toho, že v Libanone nájdete skutočne všetko.

1_ Spomedzi chrámov v meste Slnka sa najlepšie zachoval Bakchov chrám.
2_ Mesto Byblos láka nielen bohatou históriou, ale aj morom a plážami.
3_ Vojnou zničená budova hneď vedľa nového luxusného obchodného domu. Z Bejrútu sa po vojne stalo mesto kontrastov.
4_ Voľakedy prepychový hotel Holiday Inn, dnes memento vojny.
5_ Údolie Kadiša bolo v stredoveku útočiskom kresťanov – minoritov. Dnes je plné kostolov a kláštorov.
6_ Najstarší, 3000-ročný céder v cédrovom lese pri mestečku Becharré.
7_ Lamartinov strom je dnes súsoším viacerých výjavov. Tento konár zobrazuje jeleňa.
8_ Kláštor je z veľkej časti vytesaný do skalného brala.
9_ Libanonské pochúťky: hummus a baklažánový hummus.
10_ Raňajkovú špecialitu mankouche si v niektorých reštauráciách môžete pripraviť aj sami ako predjedlo. Mankouche sa potiera pastou pripravenou zo sezamu, tymiánu, olivového oleja a kyslastého korenia nazývaného sumak.

TAJOMSTVO PLNÉHO POPRSIA

V PRÍRODE JE ĽUDSKÁ ŽENA JEDINÝM PREDSTAVITEĽOM V BIOLOGICKEJ SKUPINE CICAVCOV, KTORÁ MÁ PLNÉ PRSIA AJ VTEDY, KEĎ NEKOJÍ. AJ OPIČIE SAMIČKY MAJÚ OKRÚHLE PRSIA. ALE TIE ZMIZNÚ OKAMŽITE, KEĎ ŽENA PRESTANE KOJIŤ. OSTÁVA LEN ZVÄDNUTÁ PLOCHA, AKONÁHLE JEJ POTOMKOVIA UŽ PRSIA SAMIČKY NEPOTREBUJÚ.

STRÁNKY nielen PRE MUŽOV



text_ Andrej Maťko
foto_ ingimage

Prsia sú erotickým výstavným kusom ženy, čím odstavili zadok na druhé miesto.

PREČO ZO VŠETKÝCH CICAVCOV MAJÚ LEN ŽENY VIDITEĽNÉ PRSIA?

Otázka evolučných biológov znie: Čo je teda dôvodom, že ľudské samice nosia prsia pred sebou? Ich forma aj veľkosť zaujali pozornosť už od podstaty vekov a majú výnimočné miesto pozornosti v kultúre a umení. Bábätká ich milujú, muži ich milujú, aj ženy ich milujú. Ale čím to je, že celý svet spozornie, keď uvidí na plagáte výstrih herečky, modelky alebo inej známej ženy? Evolučná biológia už odhalila niekoľko dôvodov existencie pŕs. **Antropológovia predpokladajú, že najdôležitejším impulzom k nárastu poprsia bola vzpriamená chôdza človeka.** Keďže sa človek vzpriamil zo všetkých štyroch končatín na dve, zmizla vypučená vagína medzi zadnými nohami v zornom poli a výške očí samca. Pohľad na samičku sa stal menej sexi ako predtým. Namiesto toho sa objavila iná časť tela, ktorá prebrala funkciu erotickej návnady ženy – **poprsie!** To, že ženské poprsie je istým druhom zadku, ale na prednej časti tela ženy, tvrdí americký evolučný vedec Desmond Morris. To, že sa niektoré časti tela presunú na úplne inú časť fyziognómie, je v prírode veľmi častým javom, aj keď sa to na prvý pohľad zdá ako úplný nezmysel. Zoológovia dali tomuto fenoménu názov "seba mimikry", ako jeden zvláštny príklad kategórie "oklamať a zamaskovať". Motýle to robia a aj niektoré ryby. Nosia napríklad na nejakej časti tela obrovské svietiace oči, ktoré neslúžia na pozeranie, ale na to, aby zmiatli potenciálnych lovcov a tým získali zopár extra sekúnd na útek.

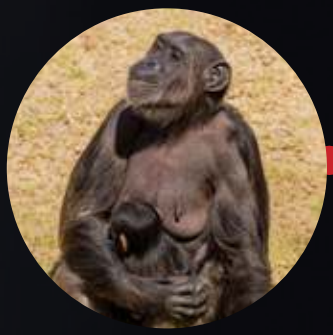
PRSIA VYSIELAJÚ SIGNÁLY

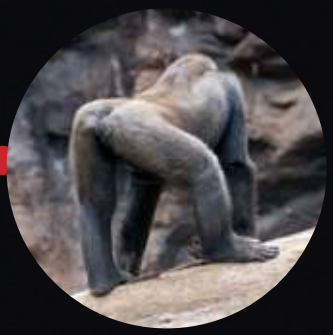
Aj prsia ženy vysielajú signály, ktoré sa dajú interpretovať tak, alebo onak. Evolučný biológ Morris vychádza z čisto sexuálneho hľadiska. *„Žena pôsobí naozaj sexi, ak má krivky"*, hovorí. Aj opičie samičky signalizujú sexuálnu túžbu svojimi krivkami, ale tými, ktoré majú na svojej zadnej časti, keď idú štvornožky. Počas plodných dní je zadok opice okrúhle opuchnutý, čo vzrušuje samcov. *„Aj zadok ženy vysiela silné sexuálne signály. Tie však muž nevidí, pretože žena stojí oproti nemu svojou prednou časťou,"* hovorí Morris. **Príroda preto nechala narásť ženské prsia ako výnimočnú charakteristiku ženskosti a sexuálnej návnady.**

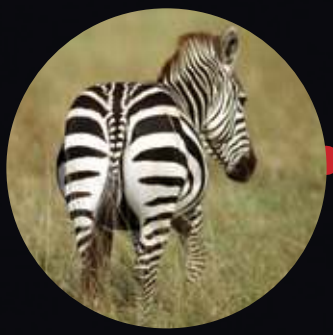
Prsia pritom neslúžia iba na to aby povzbudzovali muža k sexu, ale zároveň poukazujú na materské kvality: *„Veľké prsia sú dôkazom toho, že žena je dobre živená a má dostatok materinského mlieka, čiže potomstvu nehrozí hlad,"* predpokladá evolučný výskumník Jared Diamnod v svojej knihe Tretí šimpanz.

ZDRAVÉ DETI VĎAKA VEĽKÝM PRSIAM?

Biologicky je táto teória opodstatnená iba veľmi slabo. Veľkosť podprsenky hovorí málo, ba temer takmer nič o zdraví ženy, jej schopnosti rodiť a byť dobrou mamou. Je to úplne jedno, či má žena prsia malé alebo veľké, vztýčené alebo ovisnuté, okrúhle alebo úzke, či má veľké bradavky, alebo malé a či ich má svetlé alebo tmavé... o množstve a kvalite materinského mlieka, ktoré môže cicať bábätko, to nerozhoduje. *„Len veľké prsia zabezpečia zdravé dojča? Vôbec nie! Príliš veľké prsia môžu byť aj nebezpečné pre malé dieťatko, pretože počas pitia nezostáva dojčaťu priestor na dýchanie"*,







píše Morris v svojej knihe Obnažená Eva.
Opak tvrdí antropologička Gillian Bentley z University College v Londýne. Podľa jej názoru stratila, prevažne mužská veda, jasný pohľad na ženské pohlavie: *"Dôvodom, prečo znalosti o ženských prsiach vykazujú veľké medzery, je posadnutosť nimi ako sexuálnym objektom,"* hovorí vedkyňa. Podľa jej názoru je fascinácia poprsím sfarbená kultúrou: *"V mnohých kultúrach, v ktorých prsia nie sú zahalené, vôbec nie sú silným zdrojom erotických fantázií."*

OKRÚHLE PRSIA ZABRAŇUJÚ UDUSENIU

Gillian Bentley preto ponúka iné vysvetlenie pre plné poprsie: *„Ženské prsia sú len preto pekne sformované do polkruhu, aby sa dojčatá pri pití mlieka nezadusili. Pri plochých prsiach sa nos a ústa dojčaťa oveľa silnejšie pritláčajú a môže hroziť zadusenie. U našich biologických bratrancov toto nebezpečie nehrozí: opičie bábätká majú viac vysunutú hornú čeľusť aj zuby, a tým sú lepšie prispôsobené na to, aby mohli zároveň cicať z plochých pŕs aj dýchať. Ľudská tvár sa v evolúcii sploštila, a preto sa museli prsia vysunúť a zaokrúhliť"*, myslí si vedkyňa Bentley.

Prečo sa muži tak fascinovane pozerajú na veľké prsia? Americký vedec Rober T. Francoeur z Fairleigh Dickinson Univerzity v New Jersey hovorí, že to nemá veľa spoločného s jasným sexuálnym inštinktom.

"Veľké prsia poukazujú na relatívne vysokú hladinu ženského hormónu estrogénu a nízku hladinu mužského hormónu testosterónu. Avšak testosterón je hormón, ktorý aj pri ženách zvyšuje túžbu," vysvetľuje vedec.

ŽENY SI STÁLE ČASTEJŠIE NECHÁVAJÚ ZMENŠOVAŤ PRSIA

V Nemecku sú v poslednom čase menšie prsia štatisticky najobľúbenejšie. Zo 75 tisíc operácií pŕs za rok je 35 tisíc na zväčšenie poprsia a 40 tisíc na zmenšenie veľkosti. **Veľké a okrúhle prsia sa rovná šťastná a zdravá? Vôbec nie!** V ordináciách kožných lekárov, psychológov a ortopédov sa postupne dopracovali k názoru, že veľké a ťažké prsia rozťahujú a zvierajú kožu, váha pŕs škodí chrbtici a napína krk. Prinajmenšom to vedie k zlému držaniu tela, v tom horšom prípade k preťaženiu chrbtice a problémom s pohyblivosťou.

SÚ TEDA PRSIA ZBYTOČNÉ?

To, že **príroda nepotrebuje žiaden rozumný dôvod na nezvyčajné skrášlenie alebo dekoráciu tela** živočíchov, ukazuje svetoznámy experiment americkej etologistky (t. j. vedkyne, ktorá študuje správanie bytostí) Nancy Burley. Na pobavenie nasadila samcom vtáčika pinky biele alebo červené klobúčiky z peria. Samičky následne dali absolútnu prednosť samčím vtáčikom s bielym klobúčikom. Akú evolučnú prednosť a aké kvality samičky predpokladali u samcov s bielymi klobúčikmi zatiaľ nevedel vysvetliť žiaden vedec. ☺

NA ČO TEDA PRSIA SÚ?

Takisto je to pri prsiach. Sú jednoducho pekné a ich biologický význam je oveľa menší, ako sa zdá. Optimalizované ☺ rôznymi podprsenkami (push-up) a oblečením, sú korením aj prapodstatou erotickej fantázie mužov, rovnako ako túžby ich dobyť, teda ich odokryť a dotknúť sa ich. Bez nich by erotika bola ochudobnená o výrazný element a ďalšiu silnú erotogénnu zónu ženy. Keby boli každodenne viditeľné, stratili by svoju tajomnosť a pocit vzrušenia mužov pri ich dobývaní.

IDEÁLNE PRSIA

Sú ženy nespokojné so svojím poprsím? Podľa jednej nemeckej štúdie, je 76 % žien nespokojných, 2 % sú spokojné po chirurgickej úprave, 15 % je spokojných preto, že sa hodia k ich postave, aj keď nie sú perfektné a iba 7 % je úplne spokojných. Z tohto výskumu **je jasné, že väčšina žien chce iné prsia ako tie, ktorými ich obdarovala príroda**. Keď sú malé, chcú ich zväčšiť, keď sú veľké, tak zmenšiť, keď sú staršie, tak omladiť... **Dobrou správou ale je, že aj keď každá žena má**

úplne odlišný a originálny tvar poprsia, vždy sa nájdu muži, ktorí budú vyhľadávať presne tento typ, pretože sa im páči. Logika sem, logika tam. Ak samozrejme nepodľahnú diktátu módy, trendom, vkusu a ideálu krásy tej-ktorej doby. A tá sa mení, aj bude meniť.

Ak žena skutočne trpí kvôli tvaru svojich pŕs, máme tu plastickú chirurgiu. Ale pozor! Štatistiku nepoznám, ale **asi budem blízko pravdy s tvrdením, že sa muži radšej dotýkajú prirodzených pŕs, než umelých silikónových balónov**. Ušetrite preto peniaze na chirurga a radšej si zašportujte. Ako sme spomínali na začiatku článku – najväčšie vzrušenie a túžbu vzbudzujú u samcov krivky samičky. Silueta ženy s mierami 90 - 60 - 90 nenechá chladného žiadneho muža. Na prvej deväťdesiatke sa nedá veľa urobiť, na 60-ke v páse sa dá popracovať viac, na 90-ke na zadku čiastočne tiež. **Štíhly driek nielen opticky zväčšuje prsia a boky, ale signalizuje dnešnému mužovi aj to, že žena je vitálna, energetická a aj to, že sa o seba stará – nie operáciami, ale životným štýlom.**

BRADAVKY PŔS AKO EROTOGÉNNA ZÓNA

U mnohých žien patria bradavky pŕs k erotogénnej zóne. Štúdia časopisu Journal of Sexual Medicin, z roku 2011 došla k záveru, že „pri stimulácii bradaviek pŕs, sa aktivujú v mozgu presne tie isté centrá pre pocit vzrušenia ako pri stimulácii klitorisu a vagíny". Niektoré ženy sú dokonca schopné dôjsť stimuláciou bradaviek k orgazmu, čo s prekvapením zaznamenali už vedci Masters a Johnsonnová v 50-tych rokoch minulého storočia, ktorí svojím výskumom navždy zmenili pohľad na ľudskú sexualitu.

AKO BY SA MALI MUŽI DOTÝKAŤ ŽENSKÝCH PŔS?

Bradavky pŕs, akoby gombíky, provokujú mužov, aby s nimi krútili, či? To by muži aj mali robiť, ale silnejšie ako si mnohí myslia. Ako ukazuje výskum na Boston University School of Medicine, ženské bradavky sú menej citlivé, ako sa očakávalo. Vedci vyšetrovali ženy pomocou špeciálneho vibrátora na prsiach, ale aj na koncoch prstov. Končeky prstov sa pritom ukázali byť až tri razy senzitívnejšie ako bradavky pŕs. Aj na dotyk kocky ľadu reagujú bradavky menej, ako sa myslelo.

Účastníčky testu jednoznačne vnímali silnejší dotyk ako viac vzrušujúci, než jemné hladkanie. Pri jemnom dotyku vedci nezaznamenali žiadne stoporenie bradaviek.

Rada pre mužov: spýtajte sa svojej ženy aké intenzívne dotyky si želá na prsiach. A potom oscilujte okolo tejto pevnosti pridávaním sily a uberaním.

AKO DOSTANETE SVOJU PARTERKU DO VARU?

- obopnite prsia celou plochou svojich rúk a pevne stlačte
- uchopte palcom a ukazovákom bradavky
- pobozkajte ich a krúžte okolo nich jazykom
- sajte a hryzte ich jemne
- dýchnite na stroporené a navlhčené bradavky

text_ Marek Bohunický
foto_ ingimage

www.marekbohunicky.sk

BODY INTELLIGENCE

INTELIGENCIA TELA

KEDYSI EXISTOVAL IBA JEDEN VÝRAZ PRE MERANIE INTELIGENCIE – MÚDROSTI. POJEM IQ VYJADROVAL MÚDROSŤ MOZGU, MYSLENIA, UVAŽOVANIA A SCHOPNOSTI ANALÝZY. IBAŽE TENTO ŠTÝL MÚDROSTI NÁM SÁM O SEBE NEPOMÁHA CÍTIŤ SA SPOKOJNE, NAPLNENE A RADOSTNE. NA TO JE POTREBNÝ I ZÁUJEM O SEBA A VZŤAHY SO SVOJÍM OKOLÍM. SCHOPNOSŤ EMPATIE A SÚCITU.

Je jedno z verejných tajomstiev psychológie je, že podľa školského prospechu, podľa IQ alebo podľa výsledkov psychologických testov **nie je možné, napriek popularite týchto hodnotení, spoľahlivo predpovedať úspech v živote.** IQ prispieva k faktorom určujúcich úspech v živote len na 20 %. Zvyšných 80 % tvoria ďalšie vplyvy. Z niektorých štúdií vyplýva, že EQ má niekoľko násobne väčší vplyv na úspech ako IQ.A tak neskôr prišiel výraz **EQ** – emočná inteligencia. Popisuje našu schopnosť vcítenia sa do seba a do druhých, vzťahový záujem, **schopnosť identifikovať, hodnotiť a kontrolovať svoje vlastné emócie, emócie druhých aj skupiny.** EQ je súhrnné označenie pre to, ako vieme vnímať a ovplyvňovať nielen svoje pocity, ale aj pocity druhých.

Do tohto priečinku patrí i dôležitá časť sebavzdelávania – schopnosť vidieť sa a vnímať sa v rôznych situáciách, pochopiť, čo vlastne robíme. **Mindfullnes** je užitočná metóda (smer), ktorej ale podľa mňa ešte niečo chýba – telesné vedomie. **Vtelesnenie, alebo anglicky embodyment. Odborne tomu vravíme „telesne ukotvené vnemy“.**



KEĎ VSTUPUJE DO HRY BQ

BQ (Body Intelligence) je telesné vedomie alebo múdrosť nášho tela. Z môjho pohľadu vyzerá rozdelenie týchto uhlov pohľadu na múdrosť takto:
IQ = múdrosť mozgu a inšpirácia
EQ = múdrosť emócií a hlas srdca
BQ = staré pôvodné animálne vedomie, sídliace najmä v oblasti panvy a v pohlavných orgánoch, ktoré sa stará o prežitie a nastavovanie hraníc

Fintou je prepojiť všetky tieto svoje časti, svoje JA, do jedného zmysluplného celku.
Ako vraví Arnold Mindell (zakladateľ proces-orientovanej psychoterapie – ide o hlbokú demokraciu, kde všetko čo je, smie byť proste preto, že to je.

BQ: BYŤ TU A TERAZ

Nový koncept BQ vychádza z poznania, **že naše telo je v niečom múdrejšie než náš mozog a srdce,** ale súčasne ich rešpektuje, podporuje a učí. Telo nám ukazuje, kde momentálne skutočne sme – nereflektuje iba naše predstavy o nás, ale i našu **okamžitú ochotu a kapacitu robiť reálne kroky v živote.**
Vychádzame z predpokladu, že **TELO sa nedá oklamať,** vždy ukáže ako to máme ako to pre nás je. Naše TELO funguje ako **zemský kompas = vedie nás tam, kde je naša hojnosť a rast.**
Ak chceme žiť svoj život v radosti – bezpodmienečne potrebujeme prevziať zodpovednosť za svoje pocity, činy

a ŽIVOT taký, akým si ho robíme. Na to musíme vedieť cítiť a pravdivo nastaviť hranice tomu, čo nám škodí a nevyhovuje, či tomu, čoho sa bojíme. Srdce hranice nenastaví – potrebuje na to silu panvy, ktorá ho podporí. Potrebuje vnem tela, ktoré cez signály napätia, ťahu, tlaku, horúčavy a iných signálov dáva najavo, že niečo je inak, než je pre nás vhodné. A to rovnako v osobnom i pracovnom živote. Vraví sa že najväčšia vzdialenosť je od hlavy k srdcu, ale ukazuje sa, že to môže byť ešte inak. Od hlavy do brucha a panvy. Z vízie a predstáv do okamžitej reality, v ktorej sa nachádzame. Do sily aj zraniteľnosti, lebo TELO ukazuje okamžitú pravdu. V osobnom živote (intímnom či priateľskom) a rovnako i v pracovnom.

BQ A PARTNERSKÉ VZŤAHY

Koncept BQ je dôležitý vo všetkých oblastiach života, lebo dáva odpovede na otázky, ktoré naša myseľ či srdce márne hľadajú. Telesné vedomie, ktoré sídli napríklad v črevách a solar plexe nám dáva pocit bezpečia, odvahy, i schopnosti byť prítomný – inak povedané i dostupný a zraniteľný. Ak nechceme žiť svoj život v 3D, potrebujeme rozvinúť vedomie, ktoré naša spoločnosť nepodporuje.
Čiže sa stať inteligentnými divochmi – áno, trochu sa vrátiť späť v našej histórii vývoja. Tam, kde sme ešte mali inštinkty, ktoré neboli zahanbované, schopnosť bez pocitov viny si vypýtať a zobrať to, čo skutočne potrebujeme pre naplnený a zmysluplný život vo vzťahoch. Prijať tú časť, kde sme samci a samice. Preto je dôležitá **telesná inteligencia a telesné zvedomenie sa.** Potrebujeme sa vrátiť späť do tela, oblieť sa do jeho vrstiev ako do svojho domova. Preveriť svoje romantické predstavy a presvedčenia. Ak cítime svoje kosti, svaly a kožu, dáva nám to taký pocit bezpečia, sily a odvahy, že si to myseľ ani nedokáže predstaviť. Lebo je to zážitok = telesne ukotvený vnem.

ČO VŠETKO VNÍMA NAŠE TELO?

Náš organizmus vníma oveľa širšiu rovinu, než je 2D a 3D, vníma jednotu celku a nie iba jednotlivosti. Náš mozog a pozornosť majú obmedzenú kapacitu vnímania, naraz zachytia iba 3 – 4 veci. Ale organizmus ako celok dokáže vyhodnocovať z celkovej prítomnosti tak ako to zatiaľ nedokáže žiaden prístroj.

- vníma celosvetové deje i bezprostredné okolie
- vníma rodinné i firemné pole, jeho potreby, náladu i tajomstvá
- vníma deje v hĺbke našich vzťahov
- vníma situáciu a rytmy Zeme i Vesmíru (vie o erupciách na Slnku a pohyboch planét a asteroidov, ktoré ovplyvňujú náš každodenný život)
- keďže sme súčasťou mnohých polí (rodinných, priateľských či väčších), vníma čo sa kde s kým deje a vyhodnocuje najefektívnejšiu stratégiu pre osobný i pracovný život

Preto **koncept BQ prináša zatiaľ najkomplexnejší prístup k životu,** lebo uznáva rovnocennosť všetkých kvalít a častí tela. Berie do úvahy aktuálny stav a potreby celého organizmu – hmotného i jemnohmotného – panvy, srdca i rozumu. A tiež potreby samostatného človeka v mori vzťahov. Ukazuje mu možnosti, ako sa dostať k vlastnej hlbokej pravde a múdrosti, spokojnosti a dlhodobej radosti.
Na výcvikoch Body Intelligence sa zameriavame na zvedomenie týchto kvalít pre efektívne a radostné žitie seba ako celku v každodennom živote. Pomocou telesného vnímania si vieme nájsť miesta s najlepšou energiou a atmosférou. Ak si to dovolíme. Pretože málokomu napadne, že by si to mohol dovoliť ☺.

Predstavte si, že by ste sa mohli rozhodnúť stáť, sedieť či ležať iba na miestach, ktoré sú pre vás najzdravšie, najsilnejšie, najužitočnejšie. Nie je to utópia. Je to vec rozhodnutia, akurát nám to doteraz nik nepovedal. Predstavte si, že by ste pri dôležitom rozhovore mohli stáť na najhoršom alebo najlepšom mieste – kde budete mať najlepší prehľad o situácii, dostatok energie a inšpiráciu. Boli by ste tam pokojnejší, ľahšie by sa vám dýchalo. Rozhodnutia na takomto mieste by predsa mali na váš život úplne iný dopad, či?

Teraz vám ponúkam jedno cvičenie. Ak ho budete robiť pravidelne, tak vás neskôr ani nenapadne stáť na slabšom než svojom SILOVOM MIESTE.

NÁJDENIE SVOJHO SILOVÉHO MIESTA

Podľa čoho si vyberáš priestor okolo seba?

1 Všímaj si teraz na mieste kde si, čo ti prináša, ako sa tam cítiš, čo je tam pre teba dobré? Možno nájdeš rozporuplné informácie.

2 Hlava si môže myslieť niečo iné, než telo cíti.

3 Sústreď sa na zámer – nechať sa svojím telom priviesť na miesto, kde sa budeš cítiť najlepšie spojená/spojený so sebou – na tvoje silové miesto.

4 Je to to isté miesto, kde si stála/stál predtým?

5 Ak nie, čím sa líšia, ako sa cítiš a čo vidíš na tomto novom mieste? Čo ti poskytujú rôzne miesta – každé samé za seba?

6 Dovoľ si hýbať sa podľa pocitu / energie tohoto miesta. Akú kvalitu tu nachádzaš?

7 Pozorne rozviň postupne kvalitu tohoto silového miesta a hýb sa, rozprávaj, krič, spievaj, gestikuluj a podobne.

8 Ak by si si dovolil/a túto kvalitu prežívať vo svojom živote, ako by vyzerali tvoje situácie. Čo by ti táto kvalita umožnila?

9 V priebehu bežného dňa sleduj AKO si vyberáš svoje miesto – je to to najlepšie pre tvoju integritu a pocit kontaktu so sebou?



Vraví sa, že cvičenie robí majstra. Preto je dôležité nielen trénovať toto cvičenie, ale ŽIŤ ho v každodennom živote. A aby to pre vás bolo ľahšie, zrozumiteľnejšie a motivujúce, v ďalších číslach vám ponúkneme viac informácií a praktických cvičení. Na týchto stránkach nájdete pokračovania Body Intelligence. A pomocou nich a sebapoznávania, naberanie sebahodnoty, sebaúcty, odvahy, nehy a najmä – odvážnej zraniteľnosti. Ale o tej už v najbližšom článku ☺. •

MUŽSKÉ KLIMAKTÉRIUM

keď muži ticho trpia



text_ Anka Kanovská
foto_ ingimage

Mužská andropauza neprebieha tak zjavne ako menopauza u žien, no existuje. A ženy si ju všimnú! Ich partner je zrazu viac podráždený, smutný, narastá mu pivné bruško a ubúdajú svaly. Sex by aj chcel, ale nejde to. Niekedy, naopak, chytí druhú pubertu a chce si dokázať, že je ešte chlap. Ak jeho manželka prežíva vlastné obdobie prechodu, problém je na svete. Nemá toľko chuti na milovanie a trpí bolesťami hlavy a návalmi tepla. O prechode muža sa toľko nehovorí a muži ho ani nechcú riešiť. Držia to v sebe a možno sa aj trochu hanbia. Poďte sa o tom s nami dozvedieť viac.

Každá žena sa po prechode mení zo starostlivej matky na múdru kráľovnú, vedmu. Môže odovzdávať svoje životné skúsenosti a vedomosti mladším ženám, dievčatám, vnučkám. To isté platí u mužov. Z kráľa sa stáva mudrc, muž, ktorý je múdry a veľa vie, veľa zažil, mnoho skúsil a môže to odovzdávať ďalej svojim synom alebo mladším kolegom v práci. Každé obdobie života má svoje čaro a pozitíva. Treba ich len objaviť.

KEDY ZAČÍNA ANDROPAUZA?

U žien je to jednoznačné, po skončení menštruácie. U mužov to také presné nie je. Približne sa hovorí o veku od 45 do 55 rokov. Prvé príznaky andropauzy môže muž pociťovať aj okolo 30-tky, ale aj oveľa neskôr. V čínskej medicíne je známy **7-ročný ženský cyklus a 8-ročný mužský.** Je na ňom vidieť ako postupne silnie životná energia až dosiahne vrchol okolo 30-tky a v neskoršom veku opäť slabne. Malé dievčatko sa v 7-mich rokoch mení na slečnu, vypadnú jej mliečne zuby a zhustnú vlasy. Z malého chlapca sa v 8-mich rokoch vykľuje riadny výmyselník a tiež vymení zuby a spevnie. Približne v 14-tich rokoch by mali dievčatá dostať prvý menzes a môžu plodiť deti. Chlapcom okolo 16-teho roku zosilnie sexualita a sú pripravení na výron semena. Keď má dievča 21, je to zrelá žena a rastú jej zuby múdrosti. Mužom začínajú rásť zuby múdrosti, keď dovŕšia 24 rokov. Žena by mala teoreticky prestať krvácať v 49-tich rokoch, čím sa končí cyklus 7x7 rokov. **Muž pocíti pokles sexuálnej a životnej energie skôr ako na konci svojho cyklu, väčšinou sa to deje okolo 56 roku (8x7).** Muži však majú tú výhodu, že aj pri poklese testosterónu môžu stále plodiť deti, v podstate až do smrti, ak majú trpezlivú a vnímavú partnerku.

PROSTATA, LIBIDO A EREKCIA

Prostata je malá žľaza s veľkým vplyvom na život muža. V období andropauzy muži často trpia na zväčšenú prostatu. Spôsobuje ťažkosti pri močení, ktoré je slabé, prerušované, bolestivé a časté aj v noci. Má vplyv na pohlavný život, hlavne na libido a erekciu. **Prostata, alebo predstojná žľaza, je uložená na dne panvy, medzi**



semenníkmi a konečníkom, obopína močovú trubicu a je prirastená k močovému mechúru. Má zhruba veľkosť vlašského orecha. Na jej povrchu prechádzajú nervy a cievy, ktoré ovládajú penis. Drobné žliazky vo vnútri prostaty vylučujú sekrét, ktorý udržiava ejakulát v tekutom stave a tvorí správne prostredie pre spermie. Tento výlučok tvorí väčšinu objemu celého ejakulátu. Svalstvo vymršťuje tekutinu do močovej trubice. Obsahuje špeciálny prostatický antigén, ktorý zabezpečuje, aby spermie prežili a dokázali doplávať až do maternice. **Prostata má na starosti aj uzatváranie močovej trubice a semenných kanálikov v ten pravý čas. Mužský pohlavný hormón sa tu mení na biologicky aktívnu látku. Prostata je vraj mužským „bodom G" a jej stimuláciou muž dosiahne intenzívnejší a dlhší orgazmus. Ochoreniami prostaty sú najviac ohrození muži po 40-tke, milovníci červeného mäsa, mastných jedál, mlieka a mliečnych výrobkov. Z korenín je to hlavne čierne korenie,** ktoré dráždi esovitú kľučku čreva a následne sa zápal prenáša na prostatu. Táto žľaza môže byť ohrozená aj rôznymi infekciami, podobnými infekciám močových ciest a prenosným pohlavným chorobám.

OBLIČKOVÝ OHEŇ

Najčastejšou príčinou opuchu je podľa čínskej medicíny nedostatok jangu a čchi obličiek. Veľakrát sa to považuje za to isté, a Číňania tvrdia, že jang ľadvín je vlastne oheň ming-menu, čiže prvopočiatočnej energie čchi v tele, ktorá sídli práve v obličkách. **Jang predstavuje teplo až horúco, svetlo, stúpanie nahor, pohyb a aktivita. Jang zvyčajne zodpovedá za akýkoľvek opuch v tele a za metabolizmus tekutín. Jang obličiek je v tele veľmi potrebný. Zabezpečuje všetok pohyb, funkčnosť orgánov a zahrievanie celého organizmu. Je to náš vnútorný oheň, ktorý potrebuje aj slezina a** žalúdok, aby mohli správne tráviť potravu a vytiahnuť z nej najlepšiu výživu pre tvorbu krvi a energie. Je dôležitý pre nádych, ktorý sa v pľúcach mieša so vzduchom a prispieva k tvorbe energie. Pomáha aj srdcu, ktoré riadi tok krvi, náš duševný život a intelekt.
U žien sa v klimaktériu stretávame s nedostatkom

jin – chlad, tma, klesanie, málo pohybu, zem, koreň. Prežívajú návaly horúčosti, bolesti hlavy a nervozitu, ktorých príčinou je zvýšený tzv. "falošný" jang. Jin je oslabený, a preto nedokáže nadmerne stúpajúcu horúčosť kontrolovať. Ovplyvňuje funkcie aj ostatných plných orgánov, napr. vzniká horúčosť v pečeni a žlčníku, ktoré často spôsobuje bolesti hlavy, hnev až agresivitu a návaly potu. **U mužov naopak pozorujeme pri zväčšenej prostate, zníženom libide a slabej erekcií nedostatok jangu. Prázdnota jangu obličiek môže mať ešte ďalšie príznaky – boľavé kríže, precitlivelosť na chlad, neplodnosť, zlé trávenie, opuchy od pása dolu napr. miešku, členkov, kolien a už spomínanú impotenciu a slabé libido.** Prostata je žľaza s vnútorným vylučovaním a pracuje s hormónmi. Jej oslabenie môžeme pokladať za problém hormonálneho a lymfatického systému, ktoré tiež súvisia s obličkami.

AKO SPRÁVNE PIŤ?

Jangová energia obličiek kontroluje v tele aj vodný metabolizmus. Nielenže vodu filtrujú, ale ju dokážu premeniť na čistú energiu, ktorú potrebujeme, aby sme neboli unavení. **Spomeňte si na to, keď budete mať veľa práce až nestihnete ani jesť ani piť. Príde únava a po vypití pohára vody sa vždy uľaví. Obličky regulujú vylučovanie a zadržiavanie tekutín v tele.** Ak nefungujú správne, voda sa zadržiava a môžu vznikať vodnaté opuchy a problémy s vylučovaním moču. Je dôležité, aby sme dodržiavali pravidelný pitný režim. **Netreba to preháňať a piť priveľa, skôr si treba každú chvíľku odpiť z pohára. Dlhé pauzy a nadmerné pitie vyčerpávajú obličky. Najlepšia je čistá voda alebo prevarená vlažná. Akékoľvek iné farbivo, aj čaj, už predlžujú proces filtrácie.**

AKOU STRAVOU POMÔCŤ OBLIČKÁM?

Jang obličiek sa oslabí pri celkovej prázdnote jangu v tele napr. z dlhotrvajúceho ochorenia, v starobe, fyzickou alebo duševnou prepracovanosťou, užívaním liekov, ktoré ochladzujú napr. antibiotiká a kortikoidy, podporné látky ako stimulanty a drogy, mlieko a mliečne výrobky, prílišnou konzumáciou studených jedál a nápojov, dlhodobé státie napr. v práci a nadmernou sexuálnou aktivitou. Doplníme ho **prirodzene zohrievajúcimi potravinami akými sú hlavne zázvor, škorica, klinčeky, pór a pridáme čiernu fazuľu tzv. ľadvinku, petržlen, paštrnák a špargľu. Pomôžeme si, ak posilníme jang sleziny, ktorá spolu so žalúdkom prijíma potravu. Môžeme začať rannými varenými kašami z ovsa a ryže. Obilniny môžeme aj mierne opražiť, budú chutnejšie a budú mať v sebe viac jangu. Všetko sa snažíme variť alebo dusiť, aj ovocie, aby malo naše telo čo najmenej práce so zohrievaním prijímanej potravy.** Jednoducho dostať do tela teplo a výživu. Radšej menšie porcie a častejšie. Všetko dobre požujeme a jeme v kľude, nie pri práci, telke alebo knihe. Hovorí sa, že ženy by mali kvôli hormonálnej rovnováhe konzumovať pravidelné konopné semienka alebo konopnú múku a muži zasa čili papričky.

VLHKOSŤ A HLIENY

Dostávame ich do tela hlavne nadmernou konzumáciou mlieka, mliečnych výrobkov, bielej múky a bieleho cukru. Ochladzujú a zahlieňujú organizmus. Ak je toto príčinou opuchu prostaty, treba tieto potraviny výrazne obmedziť, alebo úplne vylúčiť z jedálnička. **Vlhkosť a hlieny sa môžu prejaviť aj ako nadváha, ranné**



vykašliavanie hlienov, pocit ťažoby tela, mastná pokožka, slabá koncentrácia, upchatý nos, točenie hlavy, zápcha a stolica ako potiahnutá hlienom, únava až letargia. Telu prospeje rozhýbanie, naťahovanie, cvičenie, aj keď takémuto človeku sa nechce. Do jedálnička treba zaradiť obilniny, ktoré pomáhajú vysušiť vlhkosť – ryža, jačmenné krúpy, pšeno, ovsené vločky a hlavne slzovka, ktorá odhlieňuje najrazantnejšie. Pšeno obzvlášť výborne pôsobí pri opuchoch, odvodňuje zadržiavanú vodu v tele. Vhodné sú aj strukoviny, hlavne adzuki a iné fazule, reďkovka, chren, horčica, cibuľa a hlávkový šalát. Z čajov hlavne fenikel, majoránka a mandarinková kôra.
Vlhkosť a hlieny súvisia aj so slezinou, ktorá v tele reguluje množstvo hlienu. Keď je ho už priveľa, nevie ho spracovať a ukladá sa v tele. Preto pri príznakoch vlhkosti treba myslieť aj na slezinu a podporiť ju správ-

Pomoc pri zväčšenej prostate

- tekvicové semienka, aj pražené a mierne osolené, alebo pokvapkané sójovou omáčkou
- tekvicový olej – pridávať do krémových polievok (s rastlinnou smotanou), miešaných šalátov, alebo si na raňajky doň pretlačiť cesnak a namáčať v ňom chlieb
- zinok doplní aj zelená zelenina najmä kel, kapusta a fazuľové lusky, ktoré poduste na cibuľke s troškou oleja
- čajová zmes zo zlatobyľu, vŕbovky, vresu obyčajného a komonice
- čaj z hluchavky bielej a feniklu
- akupresúra na reflexné plôšky prostaty, obličiek a pečene na ušiach a nohách
- hydrolát z čisteca obyčajného
- žutie koreňa pŕhľavy

Afrodiziaká, ktoré zvýšia jeho potenciu

- žen-šen, ktorý stimuluje nervovú sústavu, žľazy a posilňuje zmysly
- éterické vône jalovca a santalového dreva, ktoré nakvapkáte do difúzera
- do jedla pridajte koriander, klinčeky, škoricu, zázvor alebo zeler
- zaručene pôsobí aj kustovnica a schizandra čínska
- pravidelne varte čaj z kotvičníka zemného, ktorý posilňuje obličky a libido
- galgán alebo alpínia liečivá, je z rodu zázvorovitých a má silný koreň, ktorý treba usušiť a žuvať v malých dávkach
- čaj zo smilaxu lekárskeho
- užívanie prášku z koreňa macy peruánskej, ktorá výborne upravuje hormonálny systém
- žutie semena pŕhľavy, ktoré aj staré bylinkárky používali na posilnenie libida a zlepšenie plodnosti

nou stravou. **Prospievajú jej hlavne všetky obilniny, oranžové potraviny ako tekvice, mrkva, batáty, sladké zemiaky, broskyne, datle, gaštany a moruša.**

DRÁHA PEČENE

Vedie práve okolo pohlavných orgánov, a preto má na ne veľký vplyv. Začína na palci na nohe a ide vnútornou stranou nôh, pri pohlavných orgánoch spraví esíčkovú zákrutu a ide hore okolo prsníkov, po boku krku, okolo pier, cez spánky až na vrch hlavy. Toto je dráha kadiaľ vedie tok energie pečene. Má aj šľachosvalovú dráhu, ktorá vedie po vnútornej strane nôh a končí presne na pohlavných orgánoch. Preto je pečeň úzko spojená s poruchami sexuálnych partií. Okrem svojich typických ťažkostí – bolesti hlavy, hučania v ušiach, vysokého krvného tlaku, očných ochorení, lámavých nechtov, bolesti pod rebrami a pozdĺž dráhy – spôsobuje aj opuch penisu, pomočovanie, zástavu močenia, pruh, bolestivé stoporenie údu a zväčšenie prostaty. **Funkcie pečene oslabuje najmä prejedanie sa, mastné a ťažké jedlá, vyprážané, pečené a grilované. Nemá rada alkohol, lieky, konzervačné látky a prekyslené potraviny. Ak sa príliš zohrieva, vzniká v nej oheň, ktorý môže spôsobiť nadmernú sexuálnu túžbu, u žien až nymfomániu.** Pečeni veľmi pomôžete, keď jej doprajete veľa dusenej zeleniny na šťave, obilniny, zelené potraviny ako čerstvý listový šalát, brokolicu, kel, špargľu, pór, špenát, fazuľové lusky, hrášok, domáce pickles, kapustu, mrkvu, zeler a čierny sezam. Dopoludnia môžete pridať aj prirodzene kyslé potraviny, napr. čerstvé ovocie. Popíjajte čaj z hluchavky bielej, ktorá paradoxne pomáha ženám pri menštruačných problémoch, napr. nadmernom krvácaní a bolestiach. No prospieva aj mužom pri zväčšenej prostate. Má protizápalové účinky a zároveň rieši urologické problémy. Namiešaná so zlatobyľom a malým množstvom lipkavca robí zázraky. Odporúča sa aj horký čaj z rebríčka obyčajného alebo jeho olej. Zistite si však, či je vhodný na vnútorné užívanie. Má krásnu modrú farbu, čím pripomína "modrú tabletku" na zvýšenie libida. **Pracujte aj s emóciami, ktoré veľmi vplývajú na zdravie pečene. Odbúravajte stres napríklad obľúbeným športom alebo kreativitou.**

Bežná západná medicína rieši andropauzu, pokles libida a slabú erekciu dopĺňaním syntetického testosterónu, ktorý však musí byť veľmi opatrne dávkovaný po dôkladnom vyšetrení pacienta. Pri vyšších dávkach sám ohrozuje zdravie prostaty a neodporúča sa ani pri genetických ochoreniach prostaty, už zväčšenej prostate, vo vyššom a ani veľmi mladom veku, lebo by mohol zapríčiniť neplodnosť! Preto je viac než vhodné vsadiť na alternatívnu prírodnú liečbu, prevenciu a dodať si odvahu riešiť situáciu už pri prvých príznakoch. •

Nohy, nôžky, nožičky

AKO SPRÁVNE REAGOVAŤ NA DEFORMÁCIE DETSKÝCH CHODIDIEL?



text_ Milada Nádašiová
foto_ ingimage a autorka
Prezidentka Slovenskej podologickej spoločnosti

DETI SÚ NAŠA BUDÚCNOSŤ. KAŽDÝ Z NÁS CHCE PRE SVOJE DIEŤA TO NAJLEPŠIE V ŽIVOTE A HLAVNE CHCE ABY JEHO ŠTART DO ŽIVOTA BOL PODĽA MOŽNOSTÍ ČO NAJLEPŠÍ A NAJHLADŠÍ. AK VIDÍME A CÍTIME PROBLÉM U SEBA, IGNORUJEME HO NIEKEDY AJ VEĽMI DLHO. RUKU NA SRDCE, O TO NIE JE O IGNOROVANÍ, JE TO O TOM, ŽE ČAKÁME, ŽE „SA TO VYRIEŠI NEJAKO SAMO“, LEBO NEMÁME DOSTATOK ČASU NA RIEŠENIE ALEBO PRED PROBLÉMAMI STRKÁME HLAVU DO PIESKU. U DETÍ SME VŠAK NA 100 % PRESVEDČENÍ, ŽE TOMU TAK NIE JE A RIEŠIME AJ NAJMENŠIE PROBLÉMY. A PLATÍ TO AJ S NOHAMI A CHODIDLAMI.

Veľké množstvo klientov, ktorí prichádzajú na vyšetrenie sú práve malé deti. Rodičia si všimnú, že ich dieťa „nejako šmatle“ či „padajú mu členky“. Na základné vyšetrenie postavenia chodidiel, prichádzajú už najmenšie deti okolo druhého až tretieho roku života. Vyšetrenie prebieha na plantoskope, čo je sklenená doska, pod ktorou je zrkadlo. Tu vidíme ako je nôžka opretá o zem, keď dieťa stojí a pri pohľade zozadu vidíme, ako vyzerá postavenie členkov.

ZÁKLAD JE KLENBA

Klenba je najdôležitejším architektonickým prvkom chodidla. Umožňuje pružnú chôdzu a zabezpečuje trojbodovú stabilitu chodidla, tj. kĺb pod palcom, kĺb pod malíčkom a stred päty (pätný hrboľ). Vzhľadom na toto, je mimoriadne dôležité dbať na stav chodidiel a to najmä u malých detí.
Pri deťoch, ktoré sú vo veku do 4 – 5 rokov je odtlačok plný a klenby nie sú viditeľné. Je to preto, lebo malé deti majú ešte tukový vankúš na chodidlách a klenby chodidiel nie sú viditeľné. Keď tukový vankúš pribúdajúcimi rokmi dieťaťu, na chodidle postupne vymizne a ostane už len na miestach v oblasti päty a prednožia. Klenby nohy sa potom stávajú viditeľné a je možné ich hodnotiť vizuálne pri tzv. podologickom vyšetrení. Chodidlo má 3 klenby. Priečnu, pozdĺžnu vnútornú a vonkajšiu. Priečna klenba je tá, ktorá sa nachádza pod prstami. Vytvára ju oblúk medzi „veľkým“ kĺbom pod malíčkom a „veľkým“ kĺbom pod palcom. Odborne sa nazývajú prvý a piaty metatarzálny kĺb. Pozdĺžna klenba vnútorná je zase oblúk medzi „veľkým“ kĺbom pod palcom a stredom päty (hrboľ päty – ten je však viditeľný len na RTG snímkach). Nuž a klenba pozdĺžna vonkajšia je oblúk medzi „veľkým“ kĺbom pod malíčkom a stredom päty – táto klenba je typická tým, že nie je klenutá. Ak je v správnom postavení, má byť prilepená k zemi.

POZOR NA PÄTY!

U malých klientov neriešime len postavenie klenieb. U nich je nutné pozerať hlavne na postavenie piat. V praxi sa veľmi často sa stretávam s hypermobilitou členkových kĺbov, ktoré spôsobujú, že členky deťom akoby prepadávajú do vnútra. To je najčastejšou motiváciou, prečo prídu rodičia s deťmi na vyšetrenie. Vysvetlime si, čo je to hypermobilita. Zjednodušene ide o je geneticky danú „voľnosť„ kĺbových spojení. Kĺby sú spoje v našom tele medzi kosťami. Vďaka kĺbom (samozrejme aj vďaka svalom) je možný pohyb pevných častí – kostí v našom tele. Kĺby však musia mať presné postavenie, aby bol pohyb správny a bezbolestný. Kosti v kĺbových spojeniach nesmú na seba veľmi priliehať a už vôbec by sa nemali dotýkať, ale ani nesmú byť od seba príliš vzdialené. Na držanie správneho postavenia kostí v kĺboch máme ako výstuž väzy. Svaly slúžia na to, aby sa tieto jednotky mohli oproti sebe hýbať. Väzy sú tkanivové štruktúry vytvárané na základe genetickej informácie. Genetika teda určuje silu a kvalitu týchto spojov. Ak sú dostatočne pevné, pohyb kostí proti sebe je bezbolestný a teda bezproblémový. Ak však tieto tkanivá nie sú správne vyvinuté, spôsobí to, že kosti v kĺboch v istých miestach kĺbu na seba veľmi naliehajú a v iných častiach zase k dotyku nedôjde.
Kĺby sa pohybujú v rozsahoch, ktoré sú mimo normy. Ak kĺby vykonávajú väčšie rozsahy, alebo sa pohybujú v smeroch, na ktoré nie sú stavané, hovoríme o hypermobilite daného kĺbu.

Napríklad koleno: v tomto kĺbe môžeme nohu zohnúť a vystrieť smerom k stehnu zo zadnej strany, ale nemali by sme vedieť dať nohu v kolene doprava a doľava a tiež by sme nemali vedieť ohnúť koleno smerom k stehnu vpredu. Vystreté koleno je správne vtedy, keď máme stehno a predkolenie v jednej rovine.

ČO S TÝM? AKO NAPRAVIŤ DETSKÚ NÔŽKU?

Ako riešenie tohto stavu sa nám naskytuje viacero možností. Jedna za nich je aplikácia vložiek s klinom, ktorý drží pätu v správnom postavení a nosenie topánok s pevnou pätou, aby mala oporu a nehýbala sa do strán. Ďalšie možnosti sú v rehabilitácií, kde ide o posilnenie svalov, ktoré členok rovnako ako väzy môžu spevňovať. Na rehabilitáciu a špeciálne cvičenia treba chodiť pravidelne a rovnako aj doma je nutné pravidelne cvičiť. Toto je časovo náročné, takže rodičia sa priklonia k alternatíve vložiek. I keď rehabilitácia je výrazne účinnejšia a výsledky sú viditeľné už po pol roku cvičenia. Pre deti vo vyššom veku, tj. po štvrtom roku života sa už ukazujú na chodidle klenby a je možné popisovať chodidlo a teda poruchy postavenia klenieb aj zo spodnej strany. U detí s hypermobilnými členkami sa obyčajne stretávame s tým, že buď majú odtlačok nôžky „ako medvedík", tj. bez akéhokoľvek vyklenutia alebo majú strednú oblasť chodidla neopretú o podložku a pozdĺžnu klenbu vonkajšiu majú klenutú.

V prvom popisovanom prípade majú deti klenbu vnútornú poklesnutú. V druhom prípade je vnútorná klenba klenutá. Poruchy chodidiel, ktoré sa vyskytujú u detí sú veľmi často reverzibilné. Znamená to, že pri pravidelnom venovaní sa nohám môžeme dosiahnuť veľké pozitívne zmeny. Žiaľ, prax ukazuje, že samotné nosenie vložiek alebo špeciálnych topánok rieši problémy postavenia chodidiel len z 50%. Predstavujú totiž pasívnu podporu a základ k tomu, aby poruchy „statívu" tela neboli premietnuté do štruktúr na vyšších poschodiach, tj. kolená, bedrá, chrbtica a postavenie hlavy.

Cvičenie a správne vedená rehabilitácia už v ranných štádiách zaznamenania zmien, ktoré sa vám ako rodičom „nezdajú v poriadku" má obrovský význam pre biomechaniku celého tela dieťaťa. Kombinácia vložkovej terapie a riadené cvičenie s chodidlami je ideálnym riešením.

VYŠETRENIE DETSKÉHO CHODIDLA NA PLANTOSKOPE



Do veku cca 3 – 4 rokov pri vyšetrení nepozorujeme klenby. Sústreďujeme sa na postavenie piat, na to, či sú nôžky rovné.



U detí s hypermobilnými členkami sa obyčajne stretávame s tým, že buď majú odtlačok nôžky "ako medvedík", tj. bez akéhokoľvek vyklenutia alebo majú strednú oblasť chodidla neopretú o podložku a pozdĺžnu klenbu vonkajšiu majú klenutú.

Neriešenie porúch postavenia chodidiel v rannom veku, môže viesť k rozvoju ďalších porúch na chodidlách. Napr. hallux valgus, kladivkové alebo drápovité prsty, či otlaky, kurie oká alebo zarastené nechty. Áno aj toto sú poruchy, ktoré sa vyskytujú nielen u dospelých či starších ľudí, ale už aj u detí. Už 11-ročné deti majú napr. rozvinutý hallux valgus alebo už aj 2-ročné deti majú zarastený necht v dôsledku zlého postavenia prstov. Mnoho porúch je následkom neriešenia malých nezávažných zmien postavenia chodidiel. Mnohé sa však vyvinú nosením nevhodných alebo nedostatočne priestranných topánok.

NEVHODNÁ OBUV JE NEBEZPEČNÁ

Pre deti je veľmi dôležité, aby nosili topánky dostatočne priestranné. Pravda je, že toto pravidlo platí nie len pre deti, ale aj pre dospelých ľudí. U detí je však situácia ďaleko závažnejšia, lebo **detskú nohu topánka deformuje.** V dospelom veku, už noha nie je natoľko flexibilná a topánka je v rovnakej miere deformovaná chodidlom ako chodidlo deformuje topánku. V dospelosti sa teda noha svojím už tuhým postavením toľko neprispôsobí topánke ako v detskom veku. Topánka má byť dostatočne dlhá, široká a aj v prstovej časti vysoká. Pri kúpe topánok rodičia dieťaťu do pätnej časti vložia ukazovák. Ak sa tam zmestí, vykážu topánku ako dostatočne dlhú. O šírku topánky, či výšku topánky v prstovej časti sa nestarajú. Pri vložení prsta rodičom do pätnej časti topánky dieťa inštinktívne zroluje prsty, aby prstu vytvorili priestor. Preto už pri kúpe topánky sú tieto dieťaťu „tak akurát". Deťom noha rastie veľmi rýchlo a bez dostatočného priestoru v prstovej oblasti, je topánka často už po týždni či dvoch od zakúpenia, malá. Keď na topánke vidíte vytlačený palec, to už je topánka dieťaťu menšia minimálne o jedno konfekčné číslo. Klenby nohy sa pri pohybe majú za úlohu deformovať a opäť vytvárať. Noha sa tak pri každom kroku predĺži a tiež aj rozšíri v stojnej fáze. Predĺži sa aj o pol centimetra až centimeter a rozšíri rovnako. Preto, ak dieťa stojí a topánku má „presne na svoju nohu" je mu vlastne malá. V predajniach obuvi, máme rôzne meradlá na zisťovanie aktuálnej veľkosti topánky. Toto môže byť nápomocné, ale pozor každý výrobca má svoje dĺžky a teda veľkosť na meradle jedného výrobcu, nemusí priamo korešpondovať s veľkosťou topánky od iného výrobcu.

AKO KÚPIŤ VHODNÚ TOPÁNKU PRE DIEŤA?

Doma večer pred kúpou topánok, dieťa postavte na hárok čistého papiera. Chodidlá mu obkreslite, na maketu zaznačte pravú a ľavú nohu, následne odtlačky nôh vystrihnite. Topánky nakupujte radšej v poobedňajších hodinách. Nohy sú vtedy najnapuchnutejšie. Tlak topánky dieťa necíti. Skúšanie trvá príliš krátko, aby tlak dieťa mohlo a malo čas vyhodnotiť ako nadmerný a topánky teda nevhodné. Preto je vhodné na skúšanie použiť aj maketu. Do vnútra topánky vložte maketu a pekne ju popritláčajte. V prstovej oblasti má byť priestor na minimálne pol bruška ukazováka. Ďalej je dôležité. Že čim menej je maketa ohnutá po vybratí z topánky, tým je rozmerovo topánka vhodnejšia. Po skúške makety, nastáva čas na skúšanie topánky na nohe. Dieťa si topánku obuje a zašnuruje, prípadne zapne suchým zipsom. Čím väčšie ortopedické poruchy sú na nohách dieťaťa, tým je vhodnejší systém zapínania topánky suchým zipsom. Dieťa necháme v topánke pár krát prejsť po predajni hore a dolu. Pozorujeme postavenie nôh. Členky by mali „padať" do vnútra čo možno najmenej. Je vhodné kupovať topánky s pevnou pätou a to aj letné topánky, aby päta bola podopieraná a do najmä vtedy, ak dieťa trpí hypermobilitou členkových kĺbov („členky prepadávajúce sa do stredu"). Rovnako pozorujeme, či sa topánka ohýba v prvej tretine – v prstovej oblasti. Toto je vhodné vyskúšať aj rukami. Vezmite topánku do rúk a ohnite ju. Ak sa ohýba v strede, nie je to správne vyrobená topánka. Ohyb má byť v prstovej oblasti. Posledným veľmi dôležitým kritériom je špičková oblasť pre letné topánky. Platí tu pravidlo, čím mladšie dieťa, tým dôležitejšia je ochrana palcov a teda aspoň čiastočné prekrytie prstov. Kožený alebo priedušný materiál sú vhodnejšie ako syntetika.

Detská noha je mimoriadne odolná a zároveň mimoriadne citlivá. Odoláva tlaku a pohybu po celý ľudský život. Preto je nutné deti obúvať do kvalitných a správne navrhnutých topánok.

FLOAT TERAPIA

INÝ VESMÍR

REGENERÁCIA TELA, DUŠE AJ HLAVY



text_ red.
foto_ archív ZEN SPA

www. zenspa.sk

PREDSTAVTE SI STAV BEZTIAŽE... VAŠE TELO JE PONORENÉ DO VODY TELESNEJ TEPLOTY, NADNÁŠANÉ SILOU KONCENTROVANEJ MAGNÉZIOVEJ SOLI, SVALY SA ABSOLÚTNE UVOĽNIA A KONEČNE STOPERCENTNE REGENERUJÚ. V UZAVRETEJ KAPSULI JE ABSOLÚTNA TMA A TICHO, POČUJETE LEN VLASTNÝ DYCH, VAŠE ZMYSLY PRESTÁVAJÚ SPRACOVÁVAŤ PODNETY A FREKVENCIA MOZGU SA SPOMALÍ Z BEŽNÝCH 22 HZ NA 7 HZ. MOZOG REGENERUJE, SÚSTREDÍ SA NA OBNOVU VŠETKÝCH ŠTRUKTÚR, TELO RELAXUJE A VY NA HODINU PRESTANETE EXISTOVAŤ, PRESTANETE BYŤ SÚČASŤOU TOHTO SVETA, NIČ NEOVLÁDATE, NERIADITE, NECHCETE, IBA STE... PADÁTE DO HLADINY ALFA, ALEBO DO HLADINY THETA, KTORÁ UMOŽŇUJE HLBOKÚ REGENERÁCIU A KONTAKT S NAŠÍM PODVEDOMÍM.


FLOAT NÁS
UNIKÁTNYM
SPÔSOBOM
VRACIA
K SEBE SAMÝM.

Nie, nie sme v ponorke, ani vo vesmírnej lodi, sme v zázraku s názvom **FLOAT**. Stav, ktorý tu človek zažíva asi najviac zo všetkého pripomína stav bábätka v plodovej vode. Týmto stavom sme začali svoju existenciu, a preto aj počas pobytu vo FLOATE nabiehajú v človeku automaticky všetky tie príjemné pocity bezstarostného vznášania sa, bezproblémového bytia a bezvýhradného prijímania výživy a lásky. **Tranz alebo hlboká meditácia – aj tak sa dá popísať pobyt v špeciálnom relaxačnom vajci. FLOAT poskytuje jedinečné prostredie, ktoré nie je možné dosiahnuť nikde inde** v našom bežnom živote – **beztiažový stav a prostredie bez externých zmyslových vnemov...**

POCIT "IBA SOM..."

Ako dávno sme v dnešnej stresujúcej dobe nezažili pocit esenciálneho bytia, kedy iba SME a nemusíme absolútne nič robiť. Ako bežne relaxujete? Čítaním, pozeraním televízie, četovaním s priateľmi, pokecom na drinku, športom, alebo jogou? Nič z toho nie je čistý relax, nič z toho nepripomína kontakt človeka samého so sebou a pocit absolútneho uvoľnenia a odovzdania. Pocit **IBA SOM** už dávno vypadol z našich životov a **FLOAT nás unikátnym spôsobom vracia k sebe samým.**

? VIETE SI PREDSTAVIŤ TEN POCIT, KTORÝ NASTÁVA NA VŠETKÝCH ÚROVNIACH TELA, KEĎ SA OCITNETE... ?

- ○ bez gravitácie
- ○ bez svetla
- ○ bez zvuku
- ○ bez vône
- ○ bez rozptýlenia
- ○ bez druhej osoby
- ○ bez mobilu

TERAPIA NA DEPRESIE, BURNOUT A STRES

FLOAT je ideálnou regeneráciou na civilizačné ochorenia a stavy psychiky, ktoré dnes zažíva takmer každý **vysokofunkčný manažér**.



Prepracovanosť, nesústredenosť, nižšia výkonnosť, oslabený nervový systém, podráždenosť, zábudlivosť, stres, nechuť pracovať, nespavosť, bolesti hlavy, úzkosti... je vám to blízke? Mávate občas pretočené budíky a pocity mentálneho preťaženia? Áno, máte na to nárok, pretože stíhate množstvo povinností denne a možno trávite v práci oveľa viac času ako bežne pracujúci človek. FLOAT je **dokonalý rýchloliek na odbúranie stresu a regeneráciu nervového systému. Mozgová aktivita klesá, prepája sa pravá a ľavá hemisféra, stúpa kreativita a podporuje sa schopnosť pozerať na problémy z iného uhla pohľadu a nachádzať nové riešenia.** FLOAT je ďaleko efektívnejší ako akákoľvek masáž, pobyt v saune, či wellness a pôsobí doslova zázračne na telo i myseľ. **Obnova psychickej kondície, mentálnej výkonnosti a kreativity je jedným z najsilnejších benefitov FLOAT-u.**

FLOAT TERAPIA pozitívne vplýva na zmenu mozgových vĺn. Budhistickí mnísi sú schopní dosiahnuť štádium, vytvorené týmito vlnami, niekoľkoročnými meditačnými tréningami. **Už po 4 pobytoch vo FLOATE** sa však dostáva mozog človeka presne na rovnakú úroveň.

REGENERÁCIA TELA, SVALOV A KĹBOV

Pobyt vo FLOATE si pochvaľujú aj športovci a ľudia po fyzických zraneniach, či pooperačných stavoch. V stave bez gravitácie nastupuje **fyzická regenerácia omnoho rýchlejšie**, navyše je tu **efekt magnéziovej soli**, ktorá cez pokožku preniká do svalov a kĺbov a prirodzene uvoľňuje všetky bloky... Vo floatačnej vani je rozpustených až **350 kg Epsomovej soli** (MgSO4 / síran horečnatý), ktorá zabezpečuje stav bez gravitácie a navodzuje efekt Mŕtveho mora. Pravidelná **FLOAT TERAPIA** nielen **uvoľňuje celý fyzický aparát**, ale prináša **efektívnu regeneráciu** a následne **vyššiu výkonnosť**, čo ocenia predovšetkým aktívni športovci. Na zvýšení výkonnosti v akomkoľvek smere má však kľúčový podiel práve **uvoľnenie mysle a odbúranie stresu**. Psychická pohoda je základom akejkoľvek činnosti ľudí, ktorí sú orientovaní na vysoké výkony a mieria na najvyššie métý. Ako sa hovorí – **všetko je v hlave**.

Bezváhový stav má blahodarné účinky na nervový systém, mozog, psychiku, svaly, kĺby, stavce, podporuje regeneráciu, upokojenie, dobrý spánok a kreativitu.

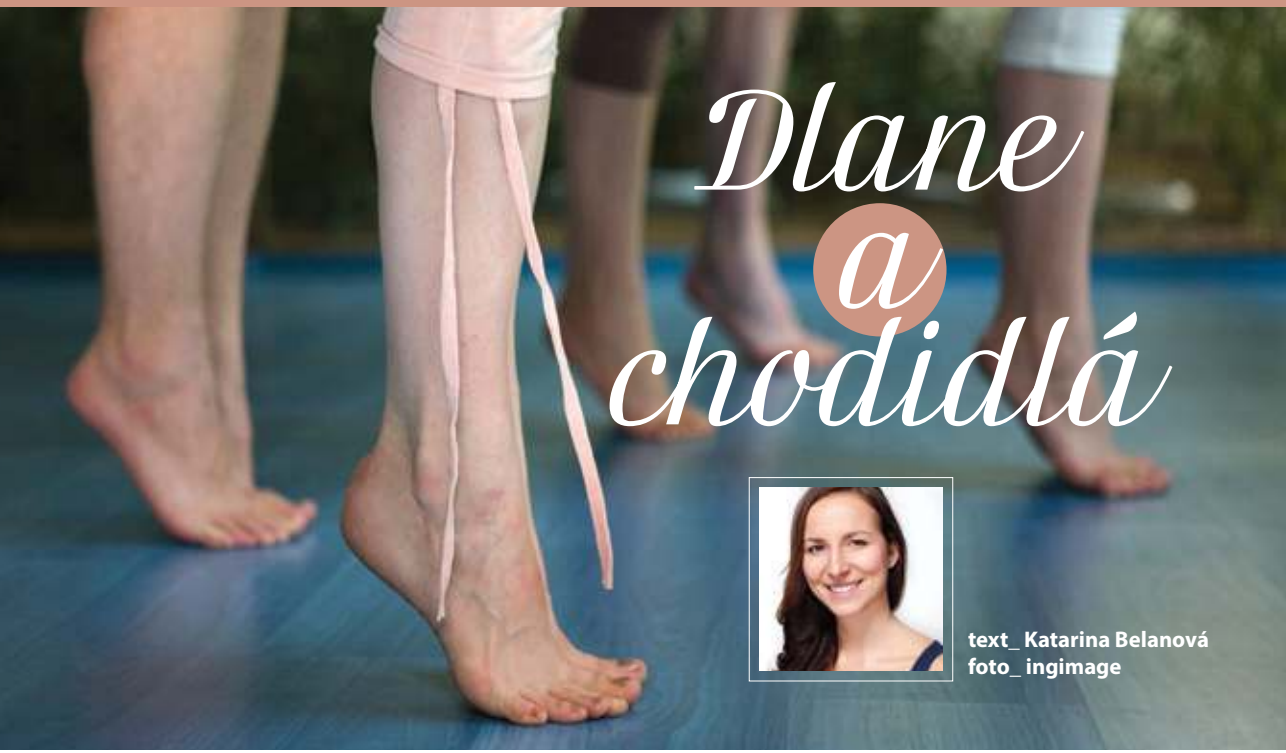


V AMERIKE POZNAJÚ FLOAT UŽ DESAŤROČIA

FLOAT TERAPIA bola vyvinutá v roku 1954 americkým **neurofyziológom PhDr. John C. Lilly** v Národnom inštitúte Mentálneho zdravia v Marylande v USA. Vedecky je dokázané, že táto ultra hlboká relaxácia v bezváhovom stave **resetuje a harmonizuje naše telo**. Navodzuje fyzickú, mentálnu, hormonálnu a metabolickú regeneráciu a rovnováhu až do úrovne buniek. V USA i v Európe využívajú účinky FLOAT TERAPIE už dlhé roky. Napríklad v Beneluxe sú stovky floatačných vaní už dávno súčasťou spa a wellness centier. Len v susedných Čechách je 25 FLOAT-ov. Na Slovensku je FLOAT skôr vzácnosťou, celkovo sú v krajine len štyri a **v Bratislave je len jeden unikát – v ZEN SPA v hoteli Tatra**. FLOAT TERAPIU sem priniesol majiteľ ZEN SPA **Zdeno Kubiček**. Vďaka jeho progresívnemu mysleniu môžu dnes využívať jedinečné účinky FLOAT regenerácie stovky klientov. V pláne má aj rozširovanie terapie a distribuovanie floatačných vaní do ďalších miest na Slovensku. Pobyt vo FLOAT-e pritom nie je finančne náročný, cena terapie začína už od 25 €. Dĺžka a frekvencia FLOAT TERAPIE je neobmedzená a závisí od potrieb každého jedného klienta. Sú klienti, ktorí chodia do FLOAT-u aj na päť hodín, iní si doprajú hlbokú relaxáciu pár krát do týždňa. Zvláštnosťou je, že čas vo floatačnej vani beží pocitovo omnoho rýchlejšie, takže po hodine môžete mať pocit, že ste vo vajci strávili 20 minút a nechce sa vám von... ☺ Ideálne je dopriať si po skončení FLOAT TERAPIE ešte relaxačnú masáž a nechať doznieť účinky intenzívneho obnovujúceho procesu.

Faktom však je, že už po hodine vychádza človek z FLOAT-u ako znovuzrodený a bezprostredne pociťuje obnovu fyzických aj psychických síl, prílev energie, blaho na duši, pokoj v mysli a intenzívny pocit čistej hlavy, ktorý pretrváva niekoľko dní.

ZEN SPA
Hotel TATRA**** | Bratislava
0950 422 455 | www.zenspa.sk
ZENSPA.HOTELTATRA
zenspabratislava



Dlane a chodidlá

text_ Katarina Belanová
foto_ ingimage

UŽ OD BÁBÄTKA SÚ PRE NÁS DLANE A CHODIDLÁ DÔLEŽITOU OPOROU PRI ROZVOJI POHYBU. NACHÁDZA SA V NICH MNOŽSTVO SVALOV A RECEPTOROV NA VNÍMANIE. OD PRVÝCH POHYBOV SA VYVÍJAJÚ SVALY, KTORÉ POSTUPNE POMÁHAJÚ PRI PLAZENÍ A LEZENÍ A HRAJÚ DÔLEŽITÚ ÚLOHU PRI ODTLÁČANÍ SA OD NÔH A RÚK ČI PRIŤAHOVANÍ SA ZA VECAMI. NESKÔR AJ PRI SAMOTNEJ CHÔDZI, STOJI A POHYBE TELA VPRED, VZAD, HORE, DOLE ČI DO STRÁN. TIETO PRINCÍPY VÝVOJA POHYBU MÔŽEME VYUŽIŤ NA UVEDOMELÝ A CIELENÝ POHYB V JOGE V DOSPELOSTI. UŽ LEN V ZÁKLADNEJ POZÍCII V STOJI POTREBUJEME VNÍMAŤ CHODIDLÁ, A TÝM SI AKTIVOVAŤ MNOHÉ VNÚTORNÉ SVALY VYŠŠIE V TELE. ZATLAČENÍM DLANÍ PRED HRUDNÍKOM MÔŽEME ZASE POZOROVAŤ SPEVNENIE CELEJ VRCHNEJ ČASTI TELA.

NÁJDIME SI CHODIDLÁ

Samotné chodidlo má množstvo svalov, ktoré sú denne preťažované alebo naopak dostatočne nevyužívané. Na ich uvedomenie a prekrvenie môžete vyskúšať niekoľko jednoduchých cvikov.

ROZHÝBANIE CHODIDIEL V STOJI

Postavíme sa príjemne do stoja na šírku panvy. Zdvihneme prsty od podložky a roztiahneme ich doširoka. Môžeme ich skúsiť ukladať aj dvíhať oddelene a potom ich roztiahnuté uložiť do podložky. Uvedomíme si body chodidla pod palcom, malíčkom a pätou. Vnímame ako sa jemne dvíha klenba nohy, čím na nej aktivujeme tieto svaly. Predstavíme si akoby sme chodidlom jemne zvierali a chceli pozdvihnúť podložku a sledujeme ako sa postupne aktivujú aj ďalšie svaly nôh smerom nahor a spevňujú oblasť členkov, kolien a bedrových kĺbov.
Keď cítime pevný postoj môžeme začať s prenášaním váhy striedavo na špičky a päty pričom vnímame spevnenie a stabilitu v celých nohách až k panve. Pre lepšie uvedomenie si práce chodidla a stability si môžeme v ďalšom cviku zdvihnúť

jednu nohu postupne od podložky. Opäť zapojíme všetky spomínané body chodidla a dávame pozor, aby sa klenba aktívne odlepovala od podložky. S plnou pozornosťou sa odtlačíme chodidlom od zeme a sledujeme ako sa zapoja svaly celej nohy až v okolí bedrového kĺbu a panvy.

Pri všetkých pozíciách v joge kde stojíte na chodidlách, či trénujete rovnovážne pozície na jednej nohe je dôležité cítiť pevnú a stabilnú základňu a od nej vystaviť pozície smerom nahor. Využijeme to vo všetkých pozíciách v stoji, rovnovážnych pozíciách na jednej nohe či v bojovníkoch. Ak navnímame pocit spevnenia chodidla na zemi, môžeme ho využiť aj v pozíciách, kde si zatláčanie iba predstavujeme, napríklad pri rovnovážnom bojovníkovi, pozícii palice v sede...

OBJAVME SILU V DLANIACH

V bežných činnostiach dňa veľakrát ani nevnímame ako pracujú naše prsty, dlane, ruky. Tak ako pri chodidlách tak aj na dlaniach máme množstvo svalov, ktoré je dôležité prekrviť, aktivovať a vnímať, aby nám pomohli vytvoriť pevný základ v pozíciách, kde na nich rozkladáme váhu tela. Vyhneme sa tak aj bolestivým zápästiam, ktoré ľudia zvyknú cítiť pri pozíciách ako je mačka, kobra, doska či strecha.

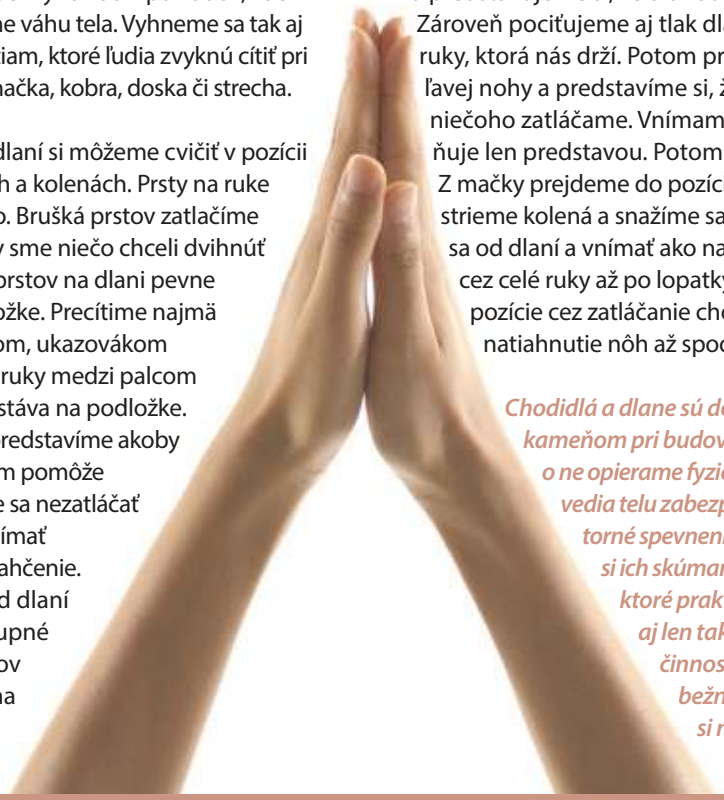
Rozloženie tlaku dlaní si môžeme cvičiť v pozícii mačky na dlaniach a kolenách. Prsty na ruke otvoríme naširoko. Bruška prstov zatlačíme k podložke, akoby sme niečo chceli dvihnúť zo zeme. Korene prstov na dlani pevne pritlačíme k podložke. Precítime najmä body pod malíčkom, ukazovákom a palcom. Klenba ruky medzi palcom a ukazovákom zostáva na podložke. V strede dlane si predstavíme akoby prísavku, ktorá nám pomôže dvíhať sa. Snažíme sa nezatláčať kosti zápästia a vnímať v nich naopak odľahčenie. Pri odtláčaní sa od dlaní vnímame aj postupné zapojenie sa svalov predlaktia, ramena až k lopatke.

Rozloženie sily od dlane cez celú ruku nám zabezpečuje stabilitu v hornej časti tela a tým menšie preťaženie kĺbov zápästia, lakťa a ramena.

Na rozhýbanie a natiahnutie svalov dlaní môžeme v pozícii mačky pretočiť dlane prstami k telu a predlaktia dopredu. Vnímame až zatláčanie brušiek prstov do zeme. Potom ruky vrátime a iba jednu dlaň pretočíme tak, že dlaň ruky bude smerovať nahor a prsty k telu. Nechtami teraz zatláčame do zeme a naťahujeme chrbát dlane a hornú časť zápästia. Ruky vystriedame. V sede na pätách ešte môžeme pridať cvik, kedy postupne zatláčame na rukách palec-ukazovák až palec-malíček. Pocítime tlak brušiek prstov o seba. Vplyv rozloženia tlaku dlaní môžeme precítiť aj keď si spojíme dlane pred hrudníkom a skúmame najprv len zatlačenie malíčkov, potom len palcov a napokon celých dlaní a prstov o seba tak ako sme rozkladali váhu v pozícii mačky o zem. Skúmame jednotlivé prítlaky a ich vplyv na hrudník, chrbát a držanie hornej časti tela.

ZAPOJENIE DLANÍ A CHODIDIEL NARAZ

V mačke zdvihneme pravú ruku od podložky a predstavujeme si, že dlaňou o niečo zatláčame. Zároveň pociťujeme aj tlak dlane a spevnenie ruky, ktorá nás drží. Potom pridáme aj zdvihnutie ľavej nohy a predstavíme si, že chodidlom do niečoho zatláčame. Vnímame ako sa noha spevňuje len predstavou. Potom strany vymeníme. Z mačky prejdeme do pozície strechy tak, že vystrieme kolená a snažíme sa precítiť odtláčanie sa od dlaní a vnímať ako natiahnutie prechádza cez celé ruky až po lopatky a chrbát. Aktivácia pozície cez zatláčanie chodidiel zase prinesie natiahnutie nôh až spodnej časti chrbtice.



Chodidlá a dlane sú dôležitým stavebným kameňom pri budovaní pozícií, či už sa o ne opierame fyzicky alebo len mysľou, vedia telu zabezpečiť dôležité vnútorné spevnenie a oporu. Doprajte si ich skúmanie v pozíciách, ktoré praktizujete alebo aj len tak počas dňa pri činnostiach, ktoré bežne robíte. Zaslúžia si našu pozornosť.

Jar na spôsob

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 paprička

MARINÁDA

- 1/2 šálky vody
- 2 shitake huby
- 1 strúčik cesnaku
- petržlenová vňať

ŠALÁT S NAKLÍČENOU ŠOŠOVICOU

POTREBUJEME:

- 1 šálku naklíčenej šošovice
- 1/2 červenej papriky
- 1/2 žltej papriky
- 1 mladú cibuľka aj s vňatkou
- 3 PL panenského olivového oleja
- 1 mrkvu
- 1/2 ČL morskej soli
- 1 PL citrónovej šťavy
- 1/2 ČL čierneho korenia
- 1 vetvičku rozmarínu

AKO NA TO:

Papriku a mrkvu najemno nastrúhame. Cibuľku s vňatkou nasekáme na drobné kúsky. Všetky ingrediencie v miske dobre premiešame a nakoniec pridáme vetvičku rozmarínu. Ozdobíme šošovicovými klíčkami.



RAW

- 1 ČL olivového oleja
- soľ

OMÁČKA

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

AKO NA TO:
Baklažán nakrájame na plátky, zbavíme šupky a namočíme do marinády, ktorej ingrediencie sme rozmixovali v mixéri. 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. Suroviny na omáčku rozmixujeme 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.



SMOOTHIE HEBKÁ POKOŽKA

POTREBUJEME:

- 4 pomaranče
- 3 mandarínky
- 3 mrkvy
- 1 menšia maslová tekvica

AKO NA TO:
Ošúpeme pomaranče a mandarínky. Očistíme mrkvu a zbavíme ju vňatky. Tekvicu zbavíme šupky a jadierok. Všetky ingrediencie dávame postupne do odšťavovača. Môžeme podávať s mesiačikmi mandarínky alebo s plátkami pomaranča.

MRKVOVO-POMARANČOVÝ KOLÁČIK

POTREBUJEME:

- 1/2 šálky strúhaného kokosu
- 1 PL pomarančovej kôry
- štipku soli
- 1 šálku datlí
- 1/2 šálky pomarančového džúsu
- štipku škorice
- štipku muškátového oriešku
- štipku zázvoru
- 1 klinček
- 1/4 šálky hrozienok
- 2 šálky pekanových orechov
- 3 šálky mrkvy

POLEVA

- štipku soli
- 1 vanilkový struk – dreň
- 3 PL kokosového oleja
- 2 PL medu
- 1/2 šálky vody
- 1 a 1/2 šálky kešu

AKO NA TO:
Datle a pomarančový džús rozmixujeme na pastu. Rozmixujeme ostatné ingrediencie, dochutíme koreninami a celé premiešame. Hmotu vložíme do menšej koláčovej formy, aby mal koláč výšku 2 cm. Formu vložíme do sušičky na 8 až 12 hodín a sušíme pri 42 °C. Všetky ingrediencie na polevu rozmixujeme na jemný krém. Po vychladení v chladničke krém navrstvíme na koláčiky a zdobíme kúskami pomarančov či mandarínok. Koláčik môžeme ozdobiť aj polovicami pekanových orieškov.



text_ Peter Verček



• Jan van Helsing

JASON MASON: Můj otec byl MiB

Tajný vesmírný program, Němci z Antarktidy a mimozemšťané – whistleblower odhaluje výbušné informace!

ANCH BOOKS | 2019

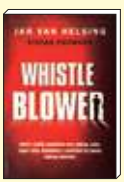
„Zbožný človek bude považovaný za blázna, neznaboh za múdreho, zbabelec za odvážneho a tí najhorší budú považovaní za najlepších. Otázky duše a všetky s nimi súvisiace ďalšie otázky sa stanú čímsi, čomu sa bude dav vysmievať a bude ich považovať za márnivosť. Verte mi, že v nebezpečí života sa ocitnú i stúpenci náboženstva inteligencie."
Hermes Trismegistus

V porovnaní so staršími publikáciami od Jana van Helsinga, ktoré vyšli vo vydavateľstve ANCH BOOKS, pôsobí táto čerstvá novinka oveľa mohutnejšie a je očividné, že tým hlavným dôvodom je to, že jej obsah si to jednoducho vyžadoval. Po formálnej stránke Van Helsing zostal pri osvedčenom formáte rozhovoru, ktorý sa osvedčil aj v minulosti. **Tentoraz je jeho partnerom v diskusii Jason Mason, syn Muža v čiernom (Man in Black, MiB), ktorý sa od svojho otca dozvedel množstvo, niekedy až veľmi ťažko uveriteľných, „vecí" o činnosti a cieľoch tejto tajnej organizácie.** Navyše, mnohé tvrdenia, s ktorými sa v knihe stretnete, sa nezakladajú len svedectve jedného človeka, Jasonovho otca, ale sú potvrdené aj výpoveďami iných whistleblowerov.
Celá kniha nám prináša fascinujúcu mozaiku udalostí a osudov ľudí, ktorí do veľkej miery ovplyvňovali chod svetových dejín. Táto mozaika predstavuje svet plný tajných organizácií, zázračných technológií, ktoré poznáme z mnohých sci-fi filmov, ale aj o mocenské štruktúry, ktoré našu planétu držali pevne vo svojich pazúroch. Naprieč svetovými dejinami sa prelínali príbehy o mimozemských rás a ich spolupráci s národnými vládami, o bohatých a mocných príslušníkov tých najmocnejších rodinných klanov, o fungovaní supertajných vesmírnych programoch či o Atlantíde a nebeských náboženstvách. **Tematický záber tejto knihy je nesmierny a dáva tušiť, že hĺbavému čitateľovi splní všetky jeho „knihomoľské" ambície.** Van Helsing opäť nesklamal a prináša poriadnu porciu „literárnej potravy" na dlhé temné zimné večery.

Vo vydavateľstve Anch Books vyšli aj tieto zaujímavé tituly:







• Mark Manson

JEMNÉ UMENIE MAŤ VECI V PAŽI

Ako úspešne ignorovať zaužívané pravidlá a napriek tomu spokojne žiť

Eastone Books | 2018



„Nikdy nebudeš šťastný, ak neprestaneš pátrať po tom, v čom spočíva šťastie. Nikdy nebudeš skutočne žiť, ak neprestaneš hľadať zmysel života."
Albert Camus

Po mnohé roky sme tu mali množstvo, naozaj veľmi veľké množstvo, kníh o motivácii, sebazdokonaľovaní sa, rozvoji a osobnom raste. Všetky tieto knihy boli plné rád, odporúčaní, ideálov, princípov a iných nástrojov, ktoré nás mali dostať „ďalej"... Nepopierateľne dostali ďalej ich autorov, minimálne v podobe vyšších príjmov z predaja, ale čitatelia často ostali bez pomoci. Veď povedzme si otvorene – cesta nahor za lepším JA, nie je úplne jednoduchá a ľahká. Ako sa teda z toho všetkého nezblázniť? **Ako zvládnuť vlastnú nedokonalosť a nedostatočné odhodlanie nasledovať cestu, o ktorej experti hovoria, že je tá správna?** Presne v tom momente prichádza na scénu Mark Manson, ktorý s nadhľadom, sarkazmom a humorom dáva návod, ako tento „zamotaný prípad" vyriešiť. Človek modernej doby čelí obrovskému vnútornému konfliktu. **Po materiálnej stránke sa máme tak dobre, ako sme sa nikdy predtým nemali, a predsa nami vo vnútri zmietajú povrchné a druhotriedne neistoty.** Zbavujeme sa všetkej zodpovednosti a od spoločnosti žiadame, aby sa ona postarala o naše pocity a zraniteľné miesta. Držíme sa zubami-nechtami falošných istôt a oklamaní presvedčením, že konáme správnu vec, tieto hodnoty často za cenu násilia vnucujeme aj iným. Sme tak plní neodôvodneného pocitu nadradenosti, že nám to zväzuje ruky a upadáme do letargie, lebo sa bojíme pustiť sa do niečoho hodnotného a zlyhať v tom. Ale ako povedal Charles Bukowski, často citovaný v Mansonovej knihe: **„Všetci raz zomrieme, bez výnimky. Čo viac potrebujeme vedieť, aby sme sa navzájom milovali? Nestačí nám toto? Krčíme sa v strachu a padáme na kolená v triviálnych životných malichernostiach a necháme, aby nás zožierali neexistujúce prízraky."** Autentický pohľad na seba samého a akceptácia vlastnej nedokonalosti či vytrvalosti je nová mantra dneška. Manson prináša nový pohľad na problémy ľudí, umne analyzuje ľudskú podstatu na príklade udalosti dnešných dní, požičiava si niečo z psychológie a behavioralizmu a celé to balí do povrchného cynizmu a sarkazmu, aby priniesol „postupne čoraz viac kolabujúcemu" čitateľovi predostrel katarziu v podobe jednoduchého faktu, že vlastne všetko je v úplnom poriadku. Stačí totiž mať všetky tieto „hrozivé" veci tak trochu v p**i.

ČO PRESNE ZNAMENAJÚ

naše pocity

A AKO URČUJÚ, ČO ZAŽÍVAME?

ZÁKLADOM CESTY A METÓDY, KTOROU SA ZAOBERÁM UŽ NIEKOĽKO ROKOV, JE PRACOVAŤ S TÝM, AKO SA CÍTIM. ČIŽE AJ S TÝM, ČO SI MYSLÍM. NO NA ROZDIEL OD OSTATNÝCH ŠKÔL ČI SMEROV "POZITÍVNEHO MYSLENIA", ESTHER HICKS MI AKO JEDINÁ OBJASNILA SKUTOČNÚ POVAHU VÄZBY MEDZI TÝM, ČO SI MYSLÍME, A TÝM, AKO SA CÍTIME. TO, AKO SA CÍTIME, JE REAKCIOU NA TO, ČO SI MYSLÍME.



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



Pre zjednodušenie – **stačí rozlišovať dva druhy toho, ako sa cítime: dobre, alebo zle** ☺. Zdá sa to možno až absurdne smiešne, ale je to tak. Samozrejme, že pocity, city či emócie majú nespočetné množstvo odtieňov. Každý človek si iste vie sám pre seba identifikovať tie svoje typické, časté alebo obľúbené pocity. A dvaja ľudia nemusia rozumieť pod jedným pojmom ten istý pocit. Preto nie je dôležité ako sa jednotlivé pocity nazvú, ale to, či spadajú do jednej z týchto dvoch základných kategórií: **dobrý pocit, alebo zlý pocit**. V rámci toho je ešte dôležité rozlišovať, či je určitý pocit **lepší**, alebo **horší** ako ten, ktorý sme mali pred chvíľou. **Čokoľvek si pomyslíme, povieme (je jedno, či nahlas, alebo v duchu), počujeme, zachytíme, vnímame – to všetko v nás vyvolá nejaký pocit.** Dobrý (príjemný, uspokojivý, chlácholivý, vzrušujúci, zvedavý, pokojný...), alebo zlý (nepríjemný, rušivý, znepokojivý, odpudzujúci, desivý, bolestný, pichľavý, zmätený...).

POCITY NIE SÚ DOBRÉ ANI ZLÉ

Z objektívneho hľadiska pocity nie sú ani dobré, ani zlé v zmysle nejakej morálnej kategorizácie. Ich cieľom je jednoducho nám len ukazovať, v akom stave sa v danej chvíli nachádzame, a teda čo si zhmotňujeme (priťahujeme). Sú naším **navigačným systémom**, ako to nazýva Esther Hicks. Preto nemá zmysel a nie je vhodné pocity potláčať, ignorovať, popierať, odmietať, obávať sa ich a podobne. V tomto sa dané učenie zhoduje s inými teóriami práce na sebe, či práce s emóciami, ale z trochu iného dôvodu – emócie sa tu nijako neglorifikujú a nenadhodnocujú, ale úplne pragmaticky sa prirovnávajú k spomenutej navigácii. Pričom nevhodnosť ich ignorovania, potláčania či odmietania sa vyjadruje jednoduchou metaforou – predstavte si, že vám v aute indikátor paliva začne ukazovať, že už máte takmer prázdnu nádrž,

ale vám sa takáto indikácia nepáči (zľaknete sa jej, je vám nepríjemná, neviete si s ňou rady), a tak toto okienko na palubnej doske prelepíte nálepkou so smajlíkom! Namiesto toho, aby ste daný stav zaregistrovali a jednoducho na jeho základe urobili príslušné opatrenia. Zároveň sa však v učení Esther Hicks nepovažujú za negatívne, či nežiaduce žiadne zážitky a udalosti, ani nič, čo si nejaký človek vymyslí, urobí alebo pritiahne. **Všetko je život a všetko tvorí nekonečnú pestrosť a rozmanitosť nášho sveta, bez ktorého by nebol žiadny vývoj, rast ani radosť.**
Toto učenie stavia na hlavu všetko, čo som ja osobne dovtedy o emóciách počula či čítala. Možno sa niekomu práve tento prístup nepáči, no v mojom prípade to bolo obrovským oslobodením.



AKO SA POSÚVAŤ K ČORAZ LEPŠIEMU POCITU ZO ŽIVOTA?

Čo to ale vlastne znamená a prečo je nejaký pocit dobrý/lepší, alebo zlý/horší? Tu už vysvetlenie siaha k celkovému svetonázoru, ktorý sa s touto filozofiou či metodikou spája: sme založení (stvorení) tak, že je našou podstatou, našou **prirodzenosťou cítiť sa dobre**. Jednoducho to tak je. Kto dokáže prijať ideu Boha (Esther Hicks preferuje výraz Zdroj), ten iste súhlasí s tým, že podstatou (respektíve poslaním, určením či zámerom) všetkého života je jednoducho "dobro" (pozitivita, pohoda, prosperita, životaschopnosť, vitalita, zdravie, blaho... anglicky sa to všetko vyjadruje veľmi pekne jediným slovom: well-being).
Cieľom je teda cítiť sa dobre, ba čoraz lepšie, pretože charakteristikou života je neustály vývoj, rast a expanzia. Ako už bolo povedané, je jedno, ako si jedinec definuje rôzne odtiene toho, ako sa cíti, dôležité je, či to subjektívne vníma ako dobrý, respektíve lepší stav. Esther Hicks na to vymyslela pomôcku, takzvanú **stupnicu pocitov**. Pocity sa dajú regulovať, ladiť, ako keď otáčame gombíkom na rádiu alebo prepíname kanály na televízore. **Na stupnici pocitov sa teda môžeme posúvať buď nahor, k lepšiemu stavu (ktorého vrcholom môže byť radosť, nadšenie, jasné vedomie a podobne), alebo nadol, kde sa cítime nepríjemne až celkom mizerne (úplné dno predstavuje ťažká depresia).** Je zaujímavé, že napríklad hnev alebo túžba po pomste znamená zlepšenie oproti depresii, bezmocnosti či pocitom viny, a únava či frustrácia znamená zlepšenie oproti zúrivému hnevu (v tom zmysle, že človeka už hnev a pomstychtivosť vyčerpáva a je zrelý rezignovať, odovzdať sa). Oproti bežnému učeniu o pozitívnom myslení sa tu kladie dôraz na podstatnú vec: **nie je možné (fyzika alias zákon príťažlivosti nepustí) dostať sa z depresie rovno k radosti zo života, alebo od nenávisti k pokoju a láske. Je však možné cieľavedome sa postupne, vytrvalo, konštantne posúvať k čoraz lepšiemu pocitu zo života.** Dôležité je zvyknúť si robiť to bezpodmienečne, čiže bez ohľadu na viditeľnú, hmatateľnú realitu.

POCITY URČUJÚ NAŠE VIBRÁCIE A VYŽAROVANIE

To, ako sa cítime, ukazuje (a súčasne určuje), aké sú naše vibrácie (akú energiu vyžarujeme). Ak sú tieto vibrácie vysielané dlhodobo, časom sa zhmotnia až do formy, ktorú pokladáme za "skutočnosť". Ak sa nám určitá skutočnosť nepáči, treba cielene a trpezlivo nejaký čas vysielať iné vibrácie – čiže začať sa inak cítiť – až tie časom získajú hmatateľnú/viditeľnú formu: naša realita sa zmení. Pôsobí to možno ako naivné magické myslenie alebo populárne ezoterické "kecy", ale je to "obyčajná" fyzika (dnes už dokázaná aj modernou vedou; len si akosi stále nevieme navyknúť preniesť poznatky z odborných článkov o vesmíre a kvantovej fyzike do bežného života a brať ich do úvahy pri všetkom tak, ako sme si zvykli brať do úvahy pri všetkom zákony newtonovskej fyziky).

Sme stvorení tak, že je našou prirodzenosťou **cítiť sa dobre.**

Základom je teda vedome si zvoliť, ako sa chcem cítiť. Zásadným prvkom tohto prístupu k životu je však akceptovať, že zvoleným spôsobom sa chcem cítiť jednoducho **preto, lebo to mi zodpovedá** – to **som**, tým som sa počas svojho života až ku dnešnému dňu stal/a. **A budem sa tak cítiť, aj keď tomu realita (zatiaľ, alebo momentálne) nenasvedčuje. Zároveň sa tak nesmiem snažiť cítiť len kvôli "bočnému úmyslu" vynútiť si zhmotnenie určitej veci!** Aj keď zákon hovorí, že to, ako sa dlhodobo cítim, musí priniesť viditeľné výsledky. Lenže horko-ťažko sa snažiť nejako sa cítiť s vedomím, že "to nie je pravda", a len zúfalo či netrpezlivo dúfať, že raz snáď predsa len príde to, po čom túžim, daný pocit zakaľuje a príslušné vibrácie deformuje, čo vytúžený výsledok len odďaľuje. Takže bez ohľadu na to, čo v mojom živote práve je, či nie je, urobím všetko pre to, aby som si určitý zvolený stav/pocit navodila, lebo to som ja a to mi zodpovedá.

Napríklad: Chcem sa cítiť ako silná, pokojná, dôstojná, inteligentná, láskyplná a priateľská osoba. Taká totiž som; taká si volím byť; stotožňujem sa s tým. A budem sa tak cítiť, aj keď sa práve s niekým dostanem do konfliktu: nezačnem sa cítiť ponížená, alebo neschopná, ani nenávistná, agresívna či arogantná. Samozrejme, že na chvíľu všetkým uvedeným nepríjemným pocitom môžem prepadnúť (je to normálna reakcia na život a spadá to aj pod príklad s nálepkou na benzínovej nádrži), ale po chvíli si opäť cielene navodím vyššie opísaný pocit, aký zo seba chcem mať. Ďalším typickým príkladom môže byť chcieť sa cítiť bohatá, zabezpečená, chránená, nemusieť sa strachovať o svoju existenciu, môcť si dovoliť to, čo mi robí radosť – hoci práve nemám toľko peňazí, koľko by som chcela, alebo možno vôbec nemám stabilný príjem. Alebo trebárs chcieť sa cítiť ako príťažlivá žena žijúca v krásnom, zaujímavom vzťahu, hoci som už dlhší čas single.

Pochopiteľne to platí aj naopak: ak sa dlhodobo cítime podráždení, budeme sa stretávať s podráždenými ľuďmi. Ak je náš bežný pocit zo života neistota, nespokojnosť a ohrozenie, bude sa nám stávať, že nás niekto oklame, podrazí, neodvedie kvalitnú prácu, prípadne sa nám stane niečo horšie. Chronicky nepríjemný stav (zvlášť nepriznaný) vedie navyše obvykle k chorobám.

Háčik je "len" v tom, **vedieť si zvolený pocit navodiť.** Na to už žiadny presný univerzálny návod nie je. Treba skrátka využiť všetky možné prostriedky, aby sme si určitý pocit vedeli predstaviť a vžiť sa doňho. V dnešnej dobe na to výborne slúžia napríklad filmy; ale samozrejme aj knihy, pesničky, alebo príklady iných ľudí (či už z nášho okolia, z verejnej scény, alebo trebárs zazrieme niekoho neznámeho na ulici, ktorý má podľa nás to, čo by sme sami chceli). Niekedy nám pomôže krásny sen, z ktorého sa zobudíme celí nadšení, pretože sme v ňom prežívali to, po čom túžime.

Neustále hľadať, objavovať a preskúmavať možnosti a cesty k tomu, ako sa chceme cítiť, patrí k životnej tvorivosti a umeniu žiť ☺.

ČÍNSKE HOROSKOPY

| február |
| marec |
| apríl |

Potkan

1948, 1960, 1972, 1984, 1996 a 2008



MESIAC TIGRA
5. február – 5. marec 2020

Stagnácia? Nuda? Vytúžený pokoj? Je na vás, ako si toto obdobie pomenujete. Menej akčné obdobie vám však umožní lepšie komunikovať so sebou samým.
Kariéra: Vytrvalo a svedomito pracujte na svojich zadaniach, aj keď vás nie všetky budú baviť.
Peniaze: Udržať vyrovnaný rozpočet – to je teraz vaša úloha.
Zdravie: Pokojný čas využite okrem duchovného sebarozvoja aj na posilnenie vášho tela.
Láska: Aktívnejší je váš partner, ale zdá sa, že mu to neprekáža.

MESIAC ZAJACA
6. marec – 5. apríl 2020

Budete ako na hojdačke. Ocitnete sa vo výšinách, ale môžete z nej aj vypadnúť a poriadne si nabiť ústa.
Kariéra: Nezáleží na vás, ako na niekoho zapôsobíte. Môžete vzbudiť sympatie, ale aj niekoho svojím vystupovaním otráviť.
Peniaze: Špekulujte, vymýšľajte, riskujte, ak si trúfate, môže to vyjsť.
Zdravie: Ste trochu nesústredený, dávajte si pozor na úrazy.
Láska: V láske čakajte nečakané, buď sa vy s niekým zapletiete, alebo sa u vášho partnera prevalí nevera, každopádne váš vzťah môže zo dňa na deň skončiť.

MESIAC DRAKA
6. apríl – 5. máj 2020

Tento mesiac sa znova upokojíte. Po turbulenciách v minulom mesiaci si ho však s vďakou vychutnáte.
Kariéra: Porozprávajte sa so svojimi kolegami, teraz je vhodný čas vyjasniť si kompetencie.
Peniaze: Vaša finančná situácia nie je teraz pre vás podstatná, no majte ju stále pod kontrolou.
Zdravie: Potrebujete byť viac na vzduchu. Doprajte si ho na dlhších prechádzkach alebo túrach.
Láska: V láske sa nedeje nič nové, ale v hĺbke duše ste šťastní a vďační za človeka po svojom boku.

Byvol

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



MESIAC TIGRA
5. február – 5. marec 2020

V pokojnom období vás začínajú zožierať obavy, či ste dosť dobrí. Je to však viac vaša márnivosť ako skutočná pravda, tak s tým prestaňte.
Kariéra: Práca je pre vás dôležitá, budete preto skúmať, aký má zmysel.
Peniaze: Poupratujte si vo svojich financiách, neskôr by vás niečo mohlo nepríjemne prekvapiť.
Zdravie: Vyskúšajte bylinné prípravky, bežná medicína nezaberá.
Láska: S partnerom sa v tejto dobe takmer nestretávate, každý ste vo svojom svete, čo dokazuje, že si doprajete slobodu.

MESIAC ZAJACA
6. marec – 5. apríl 2020

Stabilita a pokoj budú charakteristické pre tento mesiac.
Kariéra: V zamestnaní pozorujte vzťahy a procesy okolo seba. Robte si úsudok, čoskoro sa vám zíde.
Peniaze: O plánoch spojených s väčšími finančnými výdavkami zatiaľ len príjemne snívajte.
Zdravie: Vyskúšajte nový spôsob stravovania, prospeje vám to.
Láska: Nepotrebujete veľa hovoriť veľa hovoriť, aj tak si s partnerom rozumiete.

MESIAC DRAKA
6. apríl – 5. máj 2020

Drak s Byvolom vytvára deštrukčné spojenie, ktoré vás bude tento mesiac stáť veľa síl.

Kariéra: Deštrukcia sa bude týkať aj pracovných vzťahov, môžete zažiť nepríjemný mobing či bossing.
Peniaze: Peniaze, ktoré ste nedávno investovali, sa nemusia zhodnotiť.
Zdravie: Skrytá bolesť, ktorú ste prehliadali, teraz prepukne.
Láska: Láska ide bokom, teraz ste pre opačné pohlavie vďaka svojim problémom neviditeľný.

Tiger

1938, 1950, 1962, 1974, 1986 a 1998



MESIAC TIGRA
5. február – 5. marec 2020

Bude vám dobre, ale nie dramatickým spôsobom, skôr si budete všímať každodenné radosti.
Kariéra: Nájdete si príjemného spojenca, s ktorým si dobre porozumiete, ľudsky aj pracovne.
Peniaze: Peniaze premieňajte na drobné radosti – kúpte si knihu, doprajte si s kolegami lepší obed.
Zdravie: Vytrvajte vo všetkých svojich dobre naštartovaných aktivitách. Zvýšená energia pomáha vašim vnútorným orgánom.
Láska: Nezadaní, ešte sa neodvážite vykročiť zo svojej samoty.

MESIAC ZAJACA
6. marec – 5. apríl 2020

Tento mesiac nie ste na rade. Neznamená to však, že na prvom mieste nebudete nikdy.
Kariéra: Pochybnosti nie sú namieste, vaši spolupracovníci vám nevenujú svoju pozornosť, lebo sú zahltení svojimi úlohami.
Peniaze: Nepúšťajte sa do väčších obchodov či transakcií.
Zdravie: Zmeňte nejakú maličkosť. Ak máte sedavé zamestnanie, kúpte si napríklad ortopedickú podložku na sedenie.
Láska: Vzťah je trochu utlmený, vnímajte partnerovu nespokojnosť.

MESIAC DRAKA
6. apríl – 5. máj 2020

Tento mesiac sa zavŕši pokojné obdobie. Pracujte na zásobe energie, ktorú budete už čoskoro potrebovať.
Kariéra: Vaše zamestnanie bude stagnovať, zamerajte sa preto na získavanie vedomostí.
Peniaze: Nič vám nechýba, čo o sebe nemôže povedať každý.
Zdravie: Zaujímajte sa o prírodnú kozmetiku a nájdite si tú svoju. Vonkajšia krása podporuje tú vnútornú.
Láska: V láske nenastanú žiadne mimoriadne udalosti, ale zo spätného pohľadu to budete hodnotiť ako šťastné obdobie.

Zajac

1939, 1951, 1963, 1975, 1987 a 1999



MESIAC TIGRA
5. február – 5. marec 2020

Malými krokmi napĺňate svoj život a prináša vám to uspokojenie.
Kariéra: V práci sa potvrdí, že ste človek na správnom mieste, všetko zvládate kvalitne a s rutinou.
Peniaze: Míňate na príjemné veci, včas sa však zastavte.
Zdravie: Zdravotne vás síce akútne nič netrápi, vy však viete, že telo treba stále udržiavať.
Láska: Všímajte si vášho partnera, zahrňte ho do svojich plánov.

MESIAC ZAJACA
6. marec – 5. apríl 2020

Stále prežívate obdobie mieru na všetkých frontoch. Žiaden stres, strach, obavy. Len život vo svojej najčistejšej podobe.
Kariéra: Zapájajte sa aj do mimopracovných aktivít. Príprava teambildingu, dobrovoľníctvo, vyberte si.
Peniaze: Nič neriskujte, odolajte lákavým ponukám, prišlo by k stratám.
Zdravie: Fyzické cvičenie vám robí dobre, nevzdávajte sa ho.
Láska: Vo vzťahu začína presakovať partnerova nespokojnosť, ale zatiaľ len v nevinných náznakoch.

MESIAC DRAKA
6. apríl – 5. máj 2020

Ocitnete sa v nepríjemných situáciách, s ktorými si nebudete vedieť poradiť, všetko pôjde proti vám.
Kariéra: Pracovné úlohy vám nesadnú, hrozia konflikty s kolegami, s niečím budete veľmi bojovať.
Peniaze: Svoju železnú finančnú rezervu budete musieť takmer celú použiť na nečakané výdaje.

Zdravie: Dýchajte, meditujte. Všetko okolo vás je ťažké, uchráňte si svoje vnútro, ktoré sa o vás v neskorších časoch postará.
Láska: Partner sa vás pozrie inými očami a nemusí to byť príjemné. Nezadaní môžu zažiť sklamanie.

Drak

1940, 1952, 1964, 1976, 1988 a 2000



MESIAC TIGRA
5. február – 5. marec 2020

Tichá rieka, ktorá skrýva silu vo vytrvalosti, to budete tento mesiac vy.
Kariéra: Získate ste určité postavenie a ľudia sa budú na vás s dôverou obracať.
Peniaze: Máte všetko potrebné, nič vás neláka, vaša pozornosť je zameraná inde.
Zdravie: Doprajte si trochu pasívneho relaxu, choďte na masáž.
Láska: Láska prinesie malé milé prekvapenia, ktoré si s partnerom v tomto období navzájom udelíte.

MESIAC ZAJACA
6. marec – 5. apríl 2020

Tento mesiac preverí vašu psychickú odolnosť. Budete trestaní za niečo, za čo nemôžete.
Kariéra: V zamestnaní sa asi nevyhnute nedorozumeniam, možno až zákerným podrazom.
Peniaze: Riskantný finančný plán môže priniesť obrovský úspech. Ak to vyjde, bude to bomba, ale veľmi pravdepodobné to nie je.
Zdravie: Nie je vám veľmi dobre na duši a pravdepodobne sa to prejaví aj na tele.
Láska: Vo vzťahu prevládne veľké neporozumenie, všetko môže aj skončiť, no nie vašou vinou.

MESIAC DRAKA
6. apríl – 5. máj 2020

Budete si ubližovať, sám sebe. Budete si tvrdohlavo stáť za svojím a pripravovať sa o priateľov, pochopenie, uznanie. Budete pociťovať neúctu voči sebe samému.
Kariéra: Hádky, ktoré budete vyvolávať vy, vás môžu stáť miesto.
Peniaze: Niečo ste kedysi zanedbalia teraz sa vám to vracia.
Zdravie: Nevhodná životospráva, priveľa alkoholu a málo spánku vám môžu privodiť psychickú nevyrovnanosť, podráždenosť.
Láska: Váš partner stráca trpezlivosť, už len pár chybných krokov a môžete oňho navždy prísť.

Had

1941, 1953, 1965, 1977, 1989 a 2001



MESIAC TIGRA
5. február – 5. marec 2020

Pripravte sa na to, že všetko pôjde proti vám, úplne inak, ako je vám prirodzené.
Kariéra: Návrhy, na ktorých ste dlho pracovali, budú nedocenené.
Peniaze: Vaše finančné plány prekazí nečakaná udalosť, ktorú nebudete môcť nijako ovplyvniť .
Zdravie: Zmätok okolo vás spôsobí, že sa nedostanete k pravidelných športovým aktivitám, celkom vás to vyhodí z konceptu.
Láska: V láske sa môže stať všetko, veľmi pravdepodobne však veľký konflikt alebo rozchod.

MESIAC ZAJACA
6. marec – 5. apríl 2020

Lížte si rany, po takom ťažkom období to potrebujete ako soľ.
Kariéra: V práci vám všetci dajú chvíľu pokoj, vidia, že sa potrebujete dostať do pôvodnej formy.
Peniaze: Stabilita vo vašom rozpočte je to, čo potrebujete.
Zdravie: Relaxujte, aktívne či pasívne. Nič vás lepšie nepostaví na nohy ako zaslúžený oddych.
Láska: Pomaly si s partnerom k sebe opäť hľadáte cestu.

MESIAC DRAKA
6. apríl – 5. máj 2020

Ani Rím nepostavili za deň. Aj vy, keď chcete vybudovať svoj život na pevných základoch, buďte teraz trpezliví a rozvážni.
Kariéra: Budujte dobré vzťahy, pozor na sklony k workoholizmu.
Peniaze: Pochybné ponuky si nevšímajte a nereagujte na ne.
Zdravie: Stretávajte sa s ľuďmi častejšie aj v rámci športových aktivít. Urobí to dobre aj vašej duši.
Láska: Sila vášho vzťahu sa opäť prejaví, vaša láska sa potvrdí vo významných maličkostiach.

Kôň

1942, 1954, 1966, 1978, 1990 a 2002



MESIAC TIGRA
5. február – 5. marec 2020

Konečne prichádza priaznivé obdobie. Bude sa vám dariť vo všetkom, do čoho sa pustíte.
Kariéra: V zamestnaní budete prichádzať s dobrými nápadmi a konštruktívnymi riešeniami.
Peniaze: Dobre ste zainvestovali a teraz zbierate zaslúžené ovocie.
Zdravie: Zažívate telesnú aj duševnú harmóniu, len tak ďalej!
Láska: V láske zažívate nádherný čas. Váš partner pre vás urobí, čo vám vidí na očiach.

MESIAC ZAJACA
6. marec – 5. apríl 2020

Tento mesiac budete pod veľkým tlakom. Nebudete sa vedieť postaviť na vlastné nohy a nebudete mať silu tým bojovať.
Kariéra: V práci sa stretnete s nespravodlivým postojom voči vám a rezignujete, pozor na nesprávne úniky – lieky, alkohol.
Peniaze: Pravdepodobne budete riešiť veľký finančný problém.
Zdravie: Nepohoda sa prejaví aj na zdraví. Buď sa vyeskalujú chronické a zanedbané bolesti, alebo vám hrozí nečakaný úraz.
Láska: Na lásku teraz nie je čas.

MESIAC DRAKA
6. apríl – 5. máj 2020

Vydýchnite si. Tento mesiac vám umožní v pokoji oddychovať a čerpať nové sily do budúcnosti.
Kariéra: V práci sa snažte byť inovatívny. Teraz je ten správny čas, aby ste ukázali, čo je vo vás.
Peniaze: Hlavnou témou financií v tomto období je ich stabilizácia. Po rôznych výkyvoch je tu šanca dať všetko do poriadku.
Zdravie: Spravte si výlet za nejakou zaujímavou kuchyňou a inšpirujte sa, obohaťte svoj jedálniček.
Láska: Spravte niečo, po čo ste dávno túžili. Podporíte tým svoju sebahodnotu, najdôležitejší vzťah je predsa vzťah k sebe.

Koza

1943, 1955, 1967, 1979, 1991 a 2003



MESIAC TIGRA
5. február – 5. marec 2020

Zakalená voda sa vyčistí, ak je pokojná. Upokojte sa aj vy, usadeniny klesnú na dno a vaša duša sa prejasní a otvorí.
Kariéra: Budete mať možnosť upokojiť vzťahy na pracovisku.
Peniaze: Našetrili ste si, urobte si radosť. Nebude to nič veľké, ale len vy sami viete, ako vás to poteší.
Zdravie: Pokoju vo vás svedčí primeraný pohyb. Najlepšia je teraz pre vás joga a meditácia.
Láska: Váš partner mal možno zajačie úmysly, ale silou osobnosti ste ho presvedčili, že život po vašom boku je tým najlepším, čo ho mohlo postretnúť.

MESIAC ZAJACA
6. marec – 5. apríl 2020

Budete očarujúci, veľkorysí, ľudia budú chcieť byť vo vašej spoločnosti. Prejaví sa len to najlepšie z vašej povahy.
Kariéra: Zmeny, ktoré navrhnete sa ujmú.
Peniaze: Pustite sa aj do riskantnejších finančných operácií, v tomto období nič nestratíte.
Zdravie: Vyskúšajte teraz niečo nové, prospeje vám to.
Láska: V láske príde k oživeniu, zažijete vzrušujúce erotické chvíle, aj nezadaní sa majú na čo tešiť.

MESIAC DRAKA
6. apríl – 5. máj 2020

Vaša sínusoida je na nule. Je na vás ako s tým naložíte. Či budete netrpezliví a mrzutí, že sa nič nedeje, alebo či sa budete venovať sebarozvoju, ktorý vám tento pokojný čas umožňuje.
Kariéra: Nadšenie z práce opadáva, je to len dočasné, tak pokojne zaraďte nižšiu rýchlosť.
Peniaze: Peniaze vás trochu trápia, potrebovali by ste dorovnať rozpočet, musíte však ešte počkať.
Zdravie: Skúste zapracovať na zdravom spánkovom režime, v tomto období si to môžete dovoliť.

Láska: V láske teraz nemáte s partnerom na seba veľa času, trochu si na to dajte pozor.

Opica

1944, 1956, 1968, 1980, 1992 a 2004



MESIAC TIGRA
5. február – 5. marec 2020

Opica s Tigrom je neľahké spojenie. Čaká vás obdobie konfliktov, nedorozumení, ktoré nebude mať šancu vysvetliť.
Kariéra: Nie svojou vinou budete vyzerať ako nezodpovedný a nedôsledný zamestnanec, prípadne ako neseriózny obchodný partner.
Peniaze: Čakajte finančné straty.
Zdravie: Je toho na vás veľa. Ťažké bremeno, ktoré nesiete sa metaforicky prejaví v bolestiach chrbtice. Fyzická aktivita by mohlo byť to, čo vám pomôže zabúdať na krivdy, ktoré sa vám teraz dejú.
Láska: Láska sa môže pominúť.

MESIAC ZAJACA
6. marec – 5. apríl 2020

Budete potrebovať pokoj a bude vám dopriaty. Život v ústraní vám potrebný čas na regeneráciu, kým sa vrátite na spoločenské výslnie.
Kariéra: Využite možnosť ísť na pracovnú cestu, alebo na školenie, potrebujete trochu odstup.
Peniaze: Vo financiách nerobte nič, plaťte len načas všetky účty.
Zdravie: Začnite s rannými rozcvičkami. Maličkosť, ktorá vám pri svojej pravidelnosti zmení život.
Láska: V láske ani vo vzťahu nečakajte žiadne zmeny.

MESIAC DRAKA
6. apríl – 5. máj 2020

Stanete sa stredobodom spoločnosti, na všetkých budete pôsobiť mimoriadne sympaticky.
Kariéra: Váš vplyv bude rásť, očakávajte povýšenie a ocenenie.
Peniaze: Bude sa vám dariť aj po finančnej stránke. Môže ísť o zvýšenie platu, mimoriadne odmeny, výnos zo zabudnutej investície.
Zdravie: Do stretnutí s priateľmi zaraďte šport, bude to vás to baviť ešte viac.
Láska: Váš šarm neostane bez povšimnutia, nezadaní, práve teraz konečne prichádza čas na lásku.

Kohút

1945, 1957, 1969, 1981, 1993 a 2005



MESIAC TIGRA
5. február – 5. marec 2020

Kto robí dlhé kroky, nekráča rýchlejšie. Tento mesiac buďte rozvážni, nechajte hektiku a chaos za dverami.
Kariéra: Tímová práca je to, čo vám teraz najviac pristane.
Peniaze: Potešte drobnosťami svojich blízkych. Lístok do kina, pozvanie na obed či na večeru.
Zdravie: Spravte si príjemnú masku tváre a vlasov.
Láska: Uvedomte si, čo všetko pre vás partner znamená.

MESIAC ZAJACA
6. marec – 5. apríl 2020

Zmobilizujte všetky svoje sily, ale nemusí to stačiť, lebo vás čaká jedno z najťažších období.
Kariéra: Najradšej by ste sa stiahli, v práci vládne nepríjemná atmosféra, ale to nebude možné.
Peniaze: Môžete prísť o veľké peniaze, alebo vás čakajú zrážky z platu, pokuta, penále, úroky.
Zdravie: Budete žiť pomerne nezriadeným životom, stres si v tomto období vypýta svoju daň.
Láska: Prestanete voči sebe cítiť vzájomnú oporu, čas ukáže, či to bolo dočasné. Veľmi bude záležať na postoji vášho partnera.

MESIAC DRAKA
6. apríl – 5. máj 2020

Šťastie vám ukáže svoju tvár. Vo svojich želaniach buďte nároční a odvážni.
Kariéra: Stanete sa lídrom a posilníte svoje postavenie.
Peniaze: Prídete k slušným peniazom rozumnou investíciou.
Zdravie: Ste takmer nedoknuteľní, vyhýbajú sa vám choroby, cítite sa silní a plní energie.

Láska: V láske zažívate vzrušujúce obdobie, budete aktívni, v sexe, aj v nápadoch na spoločné zážitky.

Pes

1946, 1958, 1970, 1982, 1994 a 2006



MESIAC TIGRA
5. február – 5. marec 2020

Váš vplyv rastie, naberá na sile, pracujte na sebe, bude sa vám dariť vo všetkom, na čo siahnete.
Kariéra: Vaši nadriadení začínajú akceptovať vaše návrhy a začínajú si všímať vašu šikovnosť.
Peniaze: Zarobíte na istých obchodných transakciách.
Zdravie: Behajte, plávajte, bicyklujte, venujte sa skupinovým športom, budete sa cítiť veľmi dobre.
Láska: Čakajú vás príjemné a intenzívne chvíle.

MESIAC ZAJACA
6. marec – 5. apríl 2020

Zajac so Psom vám prináša jedno z najlepších období roka.
Kariéra: Nič vás nezastaví, pôjdete si sa svojím, nie však sebecky a tvrdohlavo, ale tak, že to prinesie prospech aj ostatným.
Peniaze: Potvrdí sa vaša šikovnosť a prezieravosť. Možno získate vedľajšiu prácu, ktorá vám prinesie pekné výnosy.
Zdravie: Cestujte, užite si adrenalín, ak po ňom túžite, môžete si vybrať čo len chcete, na všetko budete mať dosť energie aj peňazí.
Láska: Čaká vás divoká jazda, zadaných, nezadaných, nebráňte sa.

MESIAC DRAKA
6. apríl – 5. máj 2020

V živote ste raz hore, raz dole. Najlepšia cesta je zlatá stredná cesta, ale ako by sme ju ocenili, keby sme nepoznali výšky a pády?
Kariéra: Pohádate sa s kolegom, ktorý je pre vašu prácu dôležitý.
Peniaze: Dávajte si pozor na nevýhodné pôžičky a ponuky.
Zdravie: Trochu sa zanedbáte, nemáte mať na svoje pravidelné fyzické aktivity ani pomyslenie.
Láska: Budete čeliť nedorozumeniam, ktorých príčinou budete vy.

Prasa

1947, 1959, 1971, 1983, 1995 a 2007



MESIAC TIGRA
5. február – 5. marec 2020

Ticho sa nenachádza na končiaroch hôr a hluk sa nezdržiava na mestských trhoviskách. Oboje je v srdci človeka. Aký bude tento mesiac, bude záležať na vás.
Kariéra: Ak sa nevzdáte, vytrvalosť vás môže priniesť úspech.
Peniaze: Risk je zisk pre vás teraz platí stonásobne.
Zdravie: Všetko s mierou. Nezačnite extrémne športovať alebo zo dňa na deň radikálne nezmeňte stravovacie návyky.
Láska: Budete si musieť dobre premyslieť, komu dáte prednosť.

MESIAC ZAJACA
6. marec – 5. apríl 2020

Máte pred sebou veľmi pekné harmonické obdobie vo všetkých oblastiach života.
Kariéra: Budete užívať nielen úspechy, ale aj príjemnú atmosféru v práci medzi kolegami.
Peniaze: Môžete by spokojní, všetky výdavky sú pod kontrolou.
Zdravie: Našli ste záľubu v športe a veľmi vás to napĺňa.
Láska: Váš partner vám preukáže svoju lásku, slobodní, majte oči otvorené, láska je na dosah.

MESIAC DRAKA
6. apríl – 5. máj 2020

Mäkká voda vyhĺbi behom času dieru aj do tvrdého kameňa. Netlačte sa do popredia, vaše miesto je teraz v závetrí, mimo diania.
Kariéra: Sústreďte sa teraz na detaily, neriešte koncepčné veci.
Peniaze: Nepúšťajte sa do špekulatívnych a riskantných obchodov.
Zdravie: Doprajte v tomto čase opateru svojim chodidlám, choďte na reflexnú masáž a pedikúru.
Láska: Venujte svoj čas rodine, buďte čo najviac so svojimi deťmi, alebo navštívte svojich rodičov.

ČO HOVORÍ *Tarot?*

február | marec | apríl



text_ Zaria



Baran
21. 3. – 19. 4.

február 2020
Mág

Problém, ktorým sa v tomto období zaoberáte, vyriešite len vy sám. Ste na dostatočne vysokej úrovni poznania aj sebapoznania. Ničoho sa nemusíte báť, len smelo vykročte a spravte krok, ktorý ste sa doteraz obávali urobiť. Nechajte sa viesť vyššou silou, možno intuíciou, ktorá bude teraz neomylná, nechajte pracovať svoj talent. Možno v danej oblasti dosiahnete majstrovstvo a získate uznanie.



marec 2020
Kotúčová 8

Kto odmieta byť žiakom, nemôže sa stať majstrom. Majte to na pamäti vo všetkom, čo vás čaká. Čaká vás nový začiatok, s dobrou perspektívou. Niečo ste prekonali, posúvate sa vpred. Ak ste náhodou v kríze, nepreceňujte svoje sily. Inak nechoďte po známych cestičkách, vyskúšajte niečo nové. V láske budujte niečo spoločné, ak ste sám/sama, je čas, aby ste sa ponorili do nového vzťahu.



apríl 2020
Palicová 10

Bude toho na vás veľa. Zamyslite sa nad tým, prečo sa neustále preťažujete, prečo si myslíte, že všetko musíte zvládať sám? Buďte odhodlaní a nestrácajte z dohľadu svoj cieľ. Požiadajte niekoho o pomoc. Udržujte sa v kondičke, venujte sa fyzickej aktivite, hoci až do vyčerpania, veľmi vám to pomôže. V láske ste trochu nenásytní, nekompenzujte si niečo, čo máte vyriešiť inde. •



Býk
20. 4. – 20. 5.

február 2020
Sila

Ukáže svoju chuť žiť. Ak si potrebujete zarevať, kričte! Možno ukážete aj pazúry a budete cítiť, ako vám krv pulzuje v žilách. Premeňte svoje plány na skutočnosť, buďte akční a iniciatívni. Použite múdrosť kráľa zvierat a postavte sa za svoje ciele, plány a rozhodnutia. Dajte svojej prebudenej vášni a chuti žiť voľný priebeh a v láske si vychutnajte tento čas celým svojím horúcim srdcom.



marec 2020
Kotúčová 4

Držíte sa v bezpečí, ale nie je to nič pozitívne. Stagnujete, ľpiete na istotách až priveľmi. Ovláda vás strach o nadobudnuté majetky, stávate sa tak trochu ich otrokom a prichádzate o svoju esenciu, ktorú na vás ľudia mali vždy tak radi. Môžete sa ocitnúť v bludnom kruhu, spravte aspoň malý krôčik vpred, stereotyp vám nesvedčí. V láske povoľte opraty, inak vaša láska môže zahynúť.



apríl 2020
Mečová 2

Po boji prichádza ticho. Už ste ani nedúfali, že sa to skončí. Celý čas ste sa tak sústredili na boj, že v nasledujúcich týždňoch vás bude trápiť rozpoltenosť. Aby ste dosiahli mier aj vo svojej duši musíte si v sebe urobiť inventúru. Ako je to s vašimi presvedčeniami? Sú naozaj také hlboké, nemenné a pravdivé, že nimi nič nepohne? Počúvajte svoj kritický a analytický rozum, aby ste našli správnu cestu. •



Blíženci
21. 5. – 20. 6.





február 2020
Eso mečov

Prichádza čas nových príležitostí, budete naplnení poznaním, vďaka ktorému bude všetko jasnejšie, rozhodovanie jednoduchšie, myšlienky originálnejšie. Ak ste doteraz rozhodovanie odkladali, ale ste stále nerozumeli, o čom sa hovorí, či už v zamestnaní, alebo v rodine, tento čas bude pre vás zlomom. Ste pripravení na rozhodujúce poznanie a vaše rozhodnutia budú jasné, jednoznačné a nemenné.

marec 2020
Kráľovná mečov

Zložte masku a pretvárku, nehrajte žiadnu komédiu, teraz sa to nehodí. Buďte racionálni a budete z toho profitovať. Istý citový vzťah v tomto čase je to, čo potrebujete, rovnako ako múdrosť a zdržanlivosť. Riaďte sa pokynmi múdrej staršej ženy, žiadne plané reči vám nepomôžu. Konajte rozhodne a jasne, buďte otvorení novým poznatkom. V láske si nenechajte zobrať svoju slobodu.

apríl 2020
Slnko

Ukážte svoje veľké srdce! Vyjdite to svojho úkrytu a všetkými spôsobmi rozmaznávajte človeka, ktorého milujete. Tešte sa na slnečné časy. Budete sa cítiť ako znovuzrodení a pôjdete svojou cestou bez akejkoľvek záťaže. Karta predstavuje absolútnu realizáciu na hmotnej, duchovnej a duševnej úrovni. Prináša sebadôveru, sebapoznanie, sebavedomie, sebestačnosť a samostatnosť. •



Lev
23. 7. – 22. 8.





február 2020
Princ kalichov

Zamerajte na lásku a srdečnosť, ktoré vás dostanú do dobrej nálady, uvoľníte sa a budete okolo seba šíriť mier a krásu. Zabudnite na všetky hádky a nebojte sa odhaliť svoju zraniteľnosť. K blízkym buďte dôverčiví a trpezliví. Ak potrebujete pomôcť alebo poradiť, obráťte sa na mladého muža, ktorý vás zaujme svojou mladou energiou. Buďte trochu viac odvážni a osud k vám bude priaznivý.

marec 2020
Kalichová 7

Budete lietať v oblakoch, čo vám môže spôsobiť problémy. Hrozí, že sa prepadnete do sveta ilúzií a predstáv o sebe a svojich schopnostiach. Inak by ste následnú frustráciu ste prekonávali len ťažko. Ak sa vám podarí neuletieť vo svojich snoch za hranicu možného, vyberte sa na cestu svojich prianí, ktoré vás dovedú k cieľu. Tajný vzťah k dlho milovanej osobe sa môže stať skutočnosťou.

apríl 2020
Pustovník

Zdá sa, že ste kráčali po ceste, ktorá vám nie je vlastná. Utiahnite sa do seba, rozjímajte, aby ste našli cestu k sebe samému. Už veľmi dlho ste to nerobili a skoro ste na seba zabudli. V tichu sa o sebe dozviete najviac. Pravda, ktorú hľadáte, je vašou vlastnou pravdou, nezávislou na vonkajších vplyvoch. Či už žijete sami, alebo s partnerom, ostaňte verní najmä sami sebe. •



Rak
21. 6. – 22. 7.

február 2020
Mesiac

Mesačné svetlo je temné, všetko je trochu zahmlené. Strach a neistota sú namieste, možno vás celkom ochromia. Možno na chvíľu stratíte cieľ svojej cesty a budete skúmať svoju minulosť a všetko, čo ste už prežili. Buďte obozretní a opatrní, nenechajte sa vtiahnuť do žiadnej skúšky odvahy, nevidíte dobre. Aj keď máte strach, prekročte prah, pretože za ním vás čaká nová skúsenosť.



marec 2020
Princezná palíc

S veľkou energiou sa pustíte do riešenia záležitostí, ktoré ste zanedbávali. Všetko pôjde rýchlo, ani to nebudete vnímať ako nejakú námahu. Vaše okolie vám bude vychádzať v ústrety, bude vami očarené. Prebudí sa vaša sexuálna sila, čakajú vás flirty, ak nemáte stáleho partnera, v tomto období si ho nenájdete. V negatívnom vyznení tejto karty sa môžete správať náladovo až hystericky.



apríl 2020
Eso kalichov

Môžete dosiahnuť absolútne a najhlbšie naplnenie a sebapoznanie. Láska kráča spolu s vami. Využite ponúkanú príležitosť a nenechajte si ujsť šťastie. Hľadajte ho v sebe, vo svojom vnútri, žiadny hmotný statok vás neurobí takým šťastnými ako láska v rámci sebapoznania. Prejavte vďačnosť za to, že máte možnosť kráčať po ceste k sebe samému, nie každému sa to v živote podarí. •



Panna
23. 8. – 22. 9.

február 2020
Miernosť

Tento mesiac sa konečne dočkáte zlatej strednej cesty, po ktorej už takmer prahnete. Rovnováha, ktorú prináša je pre vás blahodarná. Všetko bude zrazu ľahké, nebude trpieť vaša duša, ani vaše telo. Žiadne bolesti, či čierne myšlienky. Aby ste vedeli využiť jemné a pritom veľmi intenzívne energie, musia byť vaše telo, duch a duša na takýto krok pripravené. Pomôže vám pravidelná meditácia.



marec 2020
Palicová 7

Risk je zisk. Tento mesiac sa ponesie v znamení tejto vety. Buďte odvážni a odhodlaní. Možno budete bojovať o svoju lásku, alebo si budete musieť pred všetkými obhájiť zmeny v rodine alebo nové zamestnanie. Pochopenie zo strany druhých ľudí nebude samozrejmé, ani sa nebude rodiť ľahko. Je možné, že vás čakajú mnohé útoky či výčitky, ale ak vydržíte, na konci dňa všetko dobre dopadne.



apríl 2020
Smrť

Niečo sa vo vašom živote definitívne končí. Hnev vás síce dávno opustil, príležitosť ste identifikovali, ale stále sa neviete pohnúť z miesta. Opustite všetko staré, čo je už mŕtve a týka sa vašej minulosti. Žite tu a teraz a podľa toho si nastavte aj svoje ďalšie smerovanie. Život je zmena a vás jedna určite čaká. Možno bude aj trochu bolieť, ale časom ju vyhodnotíte ako pozitívnu. •



Váhy
23. 9. – 22. 10.

február 2020
Svet

Ide o poslednú kartu vo Veľkej Arkáne. Predstavuje majstrovstvo, ktoré ste sa pokúšali dosiahnuť počas vašej životnej cesty. Karta je symbolom podstaty a sily, ktoré vás obklopujú. Už viete, čo je nevyhnutné, čo je správne. Porozumeli ste vesmírnemu poriadku. Rozumiete okolnostiam, ktoré súvisia s vašimi záležitosťami. Môžete dosiahnuť postavenie, o ktorom ste dlho roky snívali.



marec 2020
Kalichová 10

Táto pozitívna karta má vplyv najmä na vaše pocity a emócie, no nielen tie. Všetky vaše vzťahy či už doma alebo v práci budú harmonické, čo vás bude napĺňať šťastím. Doprajte si stretnutia s priateľmi, naplní vás to spokojnosťou a mierom. A bude sa vám dariť aj finančne. Rátajte s výraznou podporou nadriadených. V určitých prípadoch môžete očakávať zisky či zvýšenie platu.



apríl 2020
Koleso šťastia

Nechajte sa viesť osudom, niečo vám napovedá. Robte presné rozhodnutia, nie rýchle, lebo zmeny prameniace zo správnych rozhodnutí budú pre vás dôležité. Postupujte krok za krokom a dopracujete sa k šťastiu a úspechu. Kruhový tvar Kolesa šťastia zabezpečuje svojou odstredivou silou premenu a pohyb. Zároveň dostredivou silou, orientovanou na stred, udržuje všetko v rovnováhe. •



Strelec
22. 11. – 21. 12.

február 2020
Princ kalichov

Po niečom veľmi túžite. Mladíckou a romantickou energiou sa vrháte do víru udalostí s cieľom dosiahnuť mier vo vašej duši. Karta vám radí spomaľte, uvoľnite sa a netrvajte kŕčovito na splnení vašich predstáv. Potom na vás čaká láskyplný čas mieru. Túto srdečnosť, lásku a mier by ste mali šíriť všade okolo seba. Využite na to mladú silnú a uvoľnenú energiu tejto tarotovej karty.



marec 2020
Blázon

Táto karta je jedinečná, je počiatkom i ukončením zároveň, jej hodnotou je nula – číslo, ktoré obsahuje všetky ostatné, ale samé nemá svoju vlastnú hodnotu. Blázon je mudrcom, ktorému je dovolené stať sa opäť dieťaťom. Má v sebe chaos i múdrosť. Budete cítiť silu blázna vykonať revolučné zmeny, rozbiť daný stav vecí. Dôsledky vášho konania, nech budú akékoľvek, nebudú pre vás podstatné.



apríl 2020
Palicová 8

Čaká vás úžasný mesiac plný noviniek, zážitkov a dobrých správ. Možno sa to na prvý pohľad takto pozitívne javiť nebude, ale dôležité je nastavenie vášho srdca. Otvorte sa novinkám, ktoré prichádzajú do vášho života. Opustite zabehaný kolobeh vášho života a očakávajte priaznivý vývoj udalostí skôr, ako si viete predstaviť. Váš život teraz dosiahne nový rozmach a vzlet. •

Škorpión
23. 10. – 21. 11.



február 2020
Kalichová 5

Situácia alebo nejaký človek vo vás vyvolá veľké sklamanie a smútok. Nechajte svojim citom voľný priebeh, nájdite si bútľavú vŕbu a poriadne sa vyplačte. Nájde sa človek, ktorý vám so všetkým pomôže a ktorý vás prevedie slzavým údolím. Chce to len čas. Smútok odpláva do neznáma a pred vami sa objaví úplne nový obzor. Dôstojne opustite všetko, čo už aj tak nemôžete zachrániť.



marec 2020
Diabol

Keď sa zahrávate s ohňom, dávajte si pekelný pozor, aby ste sa nespálili. Je len na vás ako sa postavíte k zvádzaniu temného hlasu vo vás. Či ho budete nasledovať, alebo si ho len vypočujete a urobíte patričné opatrenia. Pokúšať sa zbaviť silnej energie Diabla, alebo ju odstrániť by nebolo múdre. Rozumný človek ju transformuje, nechá ju slúžiť a využije ju k ušľachtilejším cieľom.



apríl 2020
Smrť

Nastal čas lúčenia. Lúčenia so všetkým starým a nefunkčným, aby sa vo vašom živote objavila nová energia. Ak v skúške obstojíte, budete silnejší ako kedykoľvek predtým. Nebojte sa opustiť zabehané koľaje, aj keď vám to zo začiatku bude ľúto. Neobzerajte sa do minulosti. Nadýchnite sa čerstvého vzduchu a pozerajte, ktoré dvere sa vám otvárajú a ktorú šancu budete chcieť využiť. •

Kozorožec
22. 12. – 19. 1.



február 2020
Palicová 3

Nepozerajte zadumane do zeme. Hlavu hore, úspech čaká aj na vás. Ak usmerníte vašu energiu, vaše sny a ciele sa naplnia. Predpokladom ich naplnenia je však vnútorná integrita, sebadôvera a cnosť. Stále si neveríte? Uvedomte si, čo všetko ste už dosiahli a dokázali. Dodajte si odvahu a zdvihnite oči smerom k horizontu vášho života, kde sa môžete tešiť z vecí, ktoré k vám smerujú.



marec 2020
Kotúčová 3

Kypí to vo vás túžbou po zmene a už sa to nebude dať zastaviť. Ako sa cítite v práci? Má pre vás zmysel, alebo len domov nosíte výplatu? Ak často premýšľate nad tým, že by ste najradšej robili niečo iné, tento mesiac je to ako stvorený. Najmä v pracovnej sa vám to podarí. Prekonajte strach z neznámeho, aj po finančnej stránke budete zaistení. Tešte sa novú prácu, ktorá vás konečne bude baviť.



apríl 2020
Mečová 8

Ťažké časy nikdy nie sú premárneným obdobím. Myslite na to v tieto dni. Stretnete sa s prekážkami a obmedzeniami, zaseknete sa na problematickom mieste a budete musieť tieto ťažké časy len prečkať. Ste na tenkom ľade a ľahko vám hrozí dokonca aj pohroma. Našľapujte opatrne, aby ste skoro našli pevnú zem pod nohami. Nezúfajte, na konci tohto obdobia vás čaká posun vpred. •

Vodnár
21. 1. – 18. 2.



február 2020
Princezná mečov

Meč princeznej nečakane zasekne do vášho života mladou, vzdušnou energiou. Možno vás skritizuje mladší kolega alebo vlastné dieťa. Pozrite sa na celú záležitosť s nadhľadom a prijmite kritiku s chladnou hlavou, možno až so sebairóniou. Humor všetko odľahčí a vy z napätej situácie vykúzlite moment, z ktorého vyťažíte. S otvorenou mysľou sa dozviete mnoho nových zaujímavých vecí.



marec 2020
Veža

Nechajte všetkému voľný priebeh, aj keď to budú okolo vás lietať hromy blesky. Svojimi rozhodnutiami z predchádzajúceho mesiaca ste spustili lavínu udalostí, s čím ste v prvom momente nepočítali. Ten hrmot spôsobuje to staré vo vašom živote, ktoré sa rozpadáva na prach. Staré sa zrúti, časy sa zmenia a nový život rozkvitne. Búrka očistí vzduch, váš život, vašu dušu, vaše srdce.



apríl 2020
Kotúčová 9

Nech sa pustíte do čohokoľvek, všetko dobre dopadne. Dokonca aj to, na čo sa neodvážite ani pomyslieť sa môže stať skutočnosťou. Tipujte, oslovte svoju tajnú lásku, požiadajte o vyšší plat, zmeňte zamestnanie. Všetko vám vyjde a v každom prípade sa vo vašom živote posuniete vpred. Využite pozitívnu silu tejto tarotovej karty a urobte dôležitý krok vo vašom živote. Zaslúžite si to. •

Ryby
19. 2. – 20. 3.



február 2020
Obesenec

Je potrebné, aby ste zmenili uhol pohľadu na váš problém či krízu. Pozrite sa na všetko z opačnej strany. Zmena pohľadu je pre vás dôležitá, urobte ju. Inak ju vás donútia urobiť okolnosti a nebude to celkom príjemné. Dostanete sa do situácie, ktorú nie je možné vyriešiť násilím, ale tým, že sa obrníte trpezlivosťou, zmeníte svoje stanovisko a opustíte svoje doterajšie úvahy.



marec 2020
Mečová 6

Bude sa vám dariť. Budete mať dostatočnú podporu na uskutočňovanie vlastných plánov, v oblasti financií, aj v zamestnaní a súčasne budete schopní a ochotní poskytnúť podporu iným. Úspech bude znásobený aj tým, že môže byť spoločný. Čaká vás teda spolupráca a zvýšenie pozitívnej komunikácie s ľuďmi. Bude dôležité, aby ste k celej záležitosti pristupovali zodpovedne a s chuťou.



apríl 2020
Kalichová 3

Budete žať, čo ste zasiali. A vy sa tešte na dobrú úrodu. Buďte však vďační za akúkoľvek nepatrnú úradu. Radostná vďačnosť naplní vašu dušu spokojnosťou, ktorú budete zdieľať so svojimi priateľmi a rodinou. Bude to ako nákazlivá epidémia, ktorú si nemôžete nechať iba pre seba. Rozdávajte radosť a svetlo, nič vás to nestojí a zároveň robíte ľudí vo svojom okolí šťastnými. •

ČÍNSKA ASTROLÓGIA

BaZi

VZŤAHY
KARIÉRA
FINANCIE
OSOBNOSŤ
AKTUÁLNY ROK

Aký je váš potenciál a vaše kvality?

Aké možnosti vám prichádzajú v aktuálnom čase?

Aká je perspektíva vášho partnerského vzťahu?

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

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

Vanda
www.astrotouch.com

Astrológia

pre všetky znamenia

február
marec
apríl



BARAN

21. 3. – 19. 4.

FEBRUÁR 2020

Väčšina mesiaca bude spoločensky mimoriadne aktívna. Tretí a štvrtý týždeň môžu priniesť príležitosť na úžasný posun v kariére.

Začiatkom mesiaca vás čaká buď intenzívna intelektuálna práca, štúdium, riešenie právnych záležitostí, alebo fyzicky náročná, ďaleká cesta. Slnko v 11. dome vášho horoskopu vám pre zmenu uštedrí lekciu o tom, aké vzácne a potrebné je nefalšované priateľstvo. Rozšírite si obzory – spoznáte nové krajiny a ľudí. Ak zostanete doma, tak aspoň poslúchnite svoj vnútorný hlas, a snažte sa pomáhať druhým ľuďom. Koncom mesiaca Slnko prejde do domu podvedomia. Mars bude v tom čase už v dome kariéry. Záver mesiaca sa bude preto niesť v introspektívnom tóne. Zahĺbite sa do práce, alebo si nájdete čas na knižky a nostalgické rozjímanie.

MAREC 2020

Posledné marcové dni môžu byť dôležité pre vašu kariéru. Prvé tri týždne sa venujte dôkladnej príprave a potom smelo vykročte do nového života.

Marec bude mimoriadne introspektívny. Vo vašom tajuplnom dvanástom astrologickom dome stretávame Slnko. Pripravte sa na chvíle symbolických návratov do minulosti, čas hodnotenia a pripravovania nových stratégií. Niektorí z vás však úspešne pokročia v boji s nejakou chorobou, zlozvykom, alebo niečím negatívnym, čo vás trápilo. Ak sa chcete riadiť astrológiou, tento mesiac by ste nemali zanedbať pracovnú sféru. Energický Mars sa totiž usadil vo vašom dome kariéry. Koncom mesiaca Slnko prejde do vášho znamenia. Pomôže vám odhodlať sa k zásadnej zmene v živote. Obrat k lepšiemu zaznamenáte už koncom tohto mesiaca alebo začiatkom nasledujúceho.

APRÍL 2020

Tento mesiac sa vám bude dariť. Možno si splníte jeden zo svojich snov, prípadne si aj finančne prilepšíte, alebo pomôžete niekomu, kto to potrebuje.

Mars sa nachádza vo vašom dome priateľstva. Ten súvisí s tajnými túžbami a naznačuje vám, že máte bojovať za splnenie svojho dávneho sna. Dom priateľstva je ale zameraný aj na priateľov, a spoločenské udalosti. To všetko bude k aprílu patriť. Prvé týždne si doprajete čas pre seba. Slnko v sprievode niekoľkých planét prechádza vaším znamením, čo bude veľké plus pre každú vašu iniciatívu. Záverečný týždeň prinesie možnosť lepšieho zárobku. Možno to dokonca bude ďalší krok k vysnívanému povolaniu.



BÝK

20. 4. – 20. 5.

FEBRUÁR 2020

Prvé týždne budete len pracovať. Po dňoch obetovaných kariére však príde záver mesiaca, ktorý už bude patriť najmä priateľom.
Mars pomaly končí vo vašom ôsmom astrologickom dome. Množstvo energie smeroval k nejakým záležitostiam, súvisiacim s dedičstvom, alebo financiami. Možno ide o pôžičku, alebo grant na nový pracovný projekt, veď kariéra je teraz stredobodom vašej pozornosti. Naznačuje to aj Slnko vo vašom desiatom dome. V pracovnej oblasti sa prevalí čosi, čo vás na chvíľu vykoľají. Inak ale tento mesiac môžete natrafiť na sľubné pracovné príležitosti. Platí to najmä o prvých troch týždňoch. Neskôr Slnko prejde do ďalšieho znamenia a podporí vás v úsilí pomáhať druhým ľuďom. Mars bude v tom čase už v dome filozofie a tak sa zdá, že prichádza vhodná doba začať realizovať nejaký svoj dávny sen a iniciovať nové, alebo oživiť staré priateľstvá.

MAREC 2020

Prežijete spoločensky mimoriadne aktívne obdobie. Až koncom mesiaca sa utiahnete pred svetom. Na nejaký čas uprednostníte samotu.
Tento mesiac bude bohatý na spoločenské udalosti, keďže Slnko s niekoľkými planétami stretneme v dome priateľstva. Spoločnými silami vás podporia v úsilí podať pomocnú ruku tým, ktorí to porebujú. Pomoc ale nebudete len dávať, ale aj dostávať. A nezabúdajte, že teraz je vhodná doba na to, aby ste sa pridali k priateľom a vybrali sa s nimi napríklad na dovolenku. Mars sa celý mesiac nepohne z vášho domu filozofie, čo znamená, že vás čaká buď intenzívna intelektuálna práca, štúdium, riešenie právnych záležitostí, alebo pomerne náročná ďaleká cesta. Záver mesiaca sa bude niesť v introspektívnom tóne. Za zatvorenými dverami sa budete venovať duševnej práci, alebo nostalgickému rozjímaniu.

APRÍL 2020

Záverečné aprílové dni môžu byť dôležitou kariérnou križovatkou. Nezanedbajte prípravnú fázu. Venujte jej prvé týždne a potom už vyrazte priamo vpred a vstúpte do nového života.
Tento mesiac bude zameraný na prácu, ale zároveň aj pomerne introspektívny. Prvé týždne medituje vo vašom dome podvedomia Slnko a tak vás čakajú chvíle symbolických návratov do minulosti, hodnotenia a zvažovania nových stratégií. Úspešne pokročíte v boji s nejakou závislosťou, zlozvykom, prípadne niekým, alebo niečím negatívnym, čo vám v poslednom čase spôsobovalo problémy. Niektorá z týchto tém vyvrcholí počas prvých troch týždňov. Potom Slnko prejde do vášho znamenia. Odhodlávate sa k zásadnej zmene vo svojom živote a len čakáte na správnu chvíľu? Neváhajte, tie dni práve prichádzajú.



BLÍŽENCI

21. 5. – 20. 6.

FEBRUÁR 2020

Neustále rastie vaša túžba po dobrodružstve a poznávaní. Preto si všemožne rozširujete obzory. Nové perspektívy sa koncom mesiaca objavia aj v pracovnej oblasti. Mars prechádzajúci vaším domom partnerstva nabáda k tomu, aby ste viac mysleli viac na partnera/partnerku, než na seba. Február je ako stvorený na príjemnú dovolenku vo dvojici v nejakej ďalekej destinácii. Tento mesiac je totiž orientovaný aj na deviaty astrologický dom, ktorý symbolizuje vyššie vzdelanie a duševný rozvoj. Spln Mesiaca 9. februára vo vašom astrologickom dome komunikácie ešte podčiarkuje danú tému. Signalizuje, že jedna etapa školy života je za vami a vy vstúpite do novej, ktorá vás posunie k oveľa vyšším métam. Záver februára a začiatok marca by mohli patriť k najúspešnejším obdobiam v tomto roku, pokiaľ ide o kariéru. Znovu zvážite svoje takmer zabudnuté profesné plány. Nie je čas konečne sa k nim vrátiť a to aj za cenu prekonávania prekážok?

MAREC 2020

Prvé týždne budú patriť snahe postúpiť v kariére. Chcete sa presadiť, ale musíte pre to niečo urobiť. Koncom mesiaca obrátite svoj záujem k iným ľuďom. Budete sa venovať záležitostiam, súvisiacim s dedičstvom, alebo zdieľanými financiami. Možno pôjde o súkromné financie, ale skôr to vyzerá na pôžičku, alebo grant. Nečudo, veď kariéra je teraz mimoriadne aktuálnou témou. Opäť sa vážnejšie zamyslíte nad svojím pracovným zaradením. Ak nie ste úplne spokojní, zvážte iné možnosti. Uspokojil by vás vyšší plat? Alebo by ste chceli oprášiť svoje takmer zabudnuté podnikateľské plány? Získať potrebné finančné zdroje by momentálne mohlo byť reálne. Ako každý mesiac, aj teraz Slnko po prvých troch týždňoch zmení znamenie a presunie sa do domu priateľstva. Z tejto pozície vás podporí v snahe pomáhať ľuďom, alebo v rozhodnutí absolvovať spoločenské udalosti.

APRÍL 2020

Väčšina mesiaca bude spoločensky mimoriadne aktívna. Až ku koncu sa dočkáte kľudu a možno sa napokon úplne schováte pred svetom. Apríl strávi Mars vo vašom dome filozofie, čo znamená, že vás čaká buď intenzívna intelektuálna práca, štúdium, riešenie právnych záležitostí, alebo fyzicky náročná, ďaleká cesta. Slnko v dome priateľstva naznačuje, že prežijete spoločensky aktívne týždne. Pomôžete priateľom, alebo štedro prispejete na charitu. Uplatníte pritom svoj cit pre diplomaciu a schopnosť kooperácie. Možno sa dokonca s priateľmi vyberiete na dovolenku. Vyberte si poznávací zájazd a rozšírte si obzory. Neskôr Slnko prejde do vášho astrologického domu podvedomia. Záver mesiaca bude vďaka tomu pokojnejší. Nájdete si čas na knižky a meditatívne nálady.



RAK

21. 6. – 22. 7.

FEBRUÁR 2020

Budete riešiť majetkové záležitosti. Čaká vás veľa práce, ale v druhej polovici mesiaca vás rozptýli romantika, alebo cesta za poznaním.

Ak vás trápi zdravie, máme dobrú správu: Vďaka Marsu sú prvé týždne tohto mesiaca ideálne na to, aby ste definitívne porazili zdravotný problém, naštartovali diétu a pravidelnú kondičnú aktivitu. Planéty vám zároveň pomôžu originálnym spôsobom zvládnuť kopu nezáživnej roboty. So Slnkom v ôsmom dome budú aktuálne aj témy, ktoré boli nastolené koncom januára. Patria k nim aj problémy s majetkom. Zvažujete, ako svoju finančnú situáciu vyriešiť. Skúste sa do toho intenzívnejšie pustiť počas prvých týždňov. Potom vás čaká dopĺňanie vzdelania alebo štúdium v zahraničí. Ak sa rozhodnete cestovať, romantický výlet je dobrá možnosť. V dome lásky a partnerstva sa totiž tento mesiac stretávajú až štyri planéty.

MAREC 2020

Chcete si rozšíriť obzory a rozhodnete sa cestovať alebo študovať. Nové perspektívy sa koncom marca vynoria aj v kariére.

Prvé tri týždne sú orientované najmä na deviaty astrologický dom, ktorý symbolizuje vyššie vzdelanie a duševný rozvoj. Danú tému podčiarkuje Slnko a niekoľko planét. Zároveň Mars prechádzajúci vaším domom partnerstva nabáda k tomu, aby ste sa tento mesiac venovali partnerovi/partnerke viac než obvykle. Ak chcete vyhovieť všetkým kozmickým signálom, vyberte sa exotickú dovolenku. Ak na to finančne nemáte, alebo nie ste cestovateľský typ, tak doprajte rozlet aspoň svojej fantázii. Zahĺbte sa do kníh, filmov, zamýšľajte sa nad svojou životnou filozofiou. Posledný týždeň tohto mesiaca sa spolu so začiatkom nasledujúceho mesiaca zaradiť k mimoriadne úspešným pracovným obdobiam.

APRÍL 2020

Zo začiatku budete len pracovať. Chcete sa presadiť, ale nebude to zadarmo. Po týždňoch, obetovaných kariére, však príde záver mesiaca, ktorý sľubuje viac relaxu a zábavy.

Apríl strávi Mars vo vašom ôsmom dome. Množstvo vašej energie nasmeruje k nejakým záležitostiam, súvisiacim s dedičstvom, alebo financiami. Možno pôjde o pracovný grant, keďže kariéra je teraz vašou prioritou. Inak to ani nemôže byť so Slnkom vo vašom desiatom astrologickom dome. Opäť sa vážnejšie zamyslíte nad svojím smerovaním. Čím ste chceli byť v detstve? Nie je čas, oprášiť staré sny? Podobné otázky si možno položíte v istom momente, keď sa v pracovnej oblasti prevalí čosi, čo vás na chvíľu vykoľají. Inak ale tento mesiac môžete natrafiť na sľubné pracovné príležitosti. Po troch týždňoch Slnko prejde do astrologického domu priateľstva a podporí vás v úsilí pomáhať druhým ľuďom.



LEV

23. 7. – 22. 8.

FEBRUÁR 2020

Či už žijete v legalizovanom vzťahu, alebo nie, tešte sa na týždne plné vzrušenia a potešenia. Až koncom mesiaca sa budete musieť venovať aj čomusi ďalšiemu: majetku a peniazom.
Mars nachádzame v astrologickom dome potešenia. Vynakladáte veľa energie na aktivity, súvisiace s deťmi, nejakou tvorivou prácou, alebo hravými podobami lásky. Často sa dostávate k aktivitám, ktoré vám prinášajú najväčšiu radosť, ale v minulosti ste si na ne nedokázali vyhradiť čas. Ak k tomu pridáme, že domom partnerstva prechádza Slnko, stáva sa zrejmým, že prežívate najvzrušujúcejšie týždne tohto roka. Nezadaní predstavitelia Vášho znamenia počas prvých troch týždňov ľahko stretnú novú lásku. Neskôr Slnko prejde za Merkúrom a Neptúnom do ôsmeho domu. Je to dom, ktorý je v astrológii okrem iného spájaný so sexualitou. Ak to nie je to, čo vás zaujíma, tak sa sústreďte na financie, pre istotu ale buďte radšej opatrní.

MAREC 2020

Tento mesiac budú predstavitelia vášho znamenia mimoriadne produktívni, či už pôjde o majetkové, alebo zdravotné záležitosti. Posledný týždeň prinesie aj duševné rozptýlenie.
S Marsom v šiestom dome vášho horoskopu vynaložíte množstvo energie na pracovné a zdravotné záležitosti. Ak treba, objednajte sa k lekárovi. Ak vás trápi len slabá kondícia, kúpte si permanentku do telocvične. A ak je vaším problémom kopa odkladanej nezáživnej roboty, tak aj s tým by sa teraz mohlo dať úspešne popasovať. Ďalšími aktuálnymi témami sú problémy s finančným vyrovnaním, alebo majetkom, zdieľaným spoločne s niekým iným. Slnko vám pomôže dotiahnuť aj tieto záležitosti do úspešného konca. Po prvých troch týždňoch Slnko v rámci vášho horoskopu prejde do domu filozofie. Mars bude v tom čase už v dome partnerstva. Dajte zelenú rozširovaniu obzorov. V optimálnom prípade vo dvojici.

APRÍL 2020

Väčšina mesiaca bude spoločensky mimoriadne aktívna. Až ku koncu sa stiahnete. Niečo vás prinúti uprednostniť na nejaký čas samotu.
Apríl strávi Mars vo vašom dome filozofie, čo znamená, že vás čakajú prednášky, učebnice, ale možno aj riešenie právnych záležitostí. K červenej planéte v tejto pozícii sa však najviac hodí fyzicky náročná, ďaleká študijná cesta alebo poznávací zájazd s priateľmi. Tento mesiac bude bohatý aj na spoločenské dianie, keďže Slnko a Merkúr nachádzame v dome priateľstva. Spoločnými silami vás podporia v úsilí pomáhať druhým. Nezabudnite pritom na empatiu, takt a diplomaciu. Koncom mesiaca sa Slnko presunie do ďalšieho znamenia a vo vašom horoskope do domu podvedomia. Váš život sa na pár týždňov spomalí. Nájdete si čas na knižky a nostalgické rozjímanie.



PANNA

23. 8. – 22. 9.

FEBRUÁR 2020

Vyzerá to tak, že tento mesiac vás doženie k zásadným zmenám v životnom štýle. Najprv rodina, zdravie, kondícia a napokon aj láska – to sú témy, ktoré vás pohltia.

Prvú polovicu mesiaca strávi Mars vo vašom dome domova. Bojovná červená planéta prinesie impulzívne rozhodnutia, ktoré poznačia váš rodinný život. Zároveň je tu aj orientácia na sféru zdravia a práce. Pustíte sa do riešenia zdravotných záležitostí a vylepšovania kondície. Je možné, že vy, alebo blízky človek sa bude boriť s nejakým problémom, alebo sa ocitne v nemocnici. Vaša podpora mu určite príde vhod. Neskôr Mars prejde do domu potešenia a Slnko do domu partnerstva. Ak nikoho nemáte, koncom mesiaca je čas na novú, alebo staronovú známosť. Neptún a Merkúr podporujú nielen vašu schopnosť úspešne napredovať v otázkach vzťahov, ale aj chuť flirtovať a užívať si. Zdá sa, že planéty sa jednoducho rozhodli, že konečne naplno využijete príležitosť poriadne sa zabaviť.

MAREC 2020

Čakajú vás týždne plné vzrušenia, radosti, potešenia a tvorivosti.

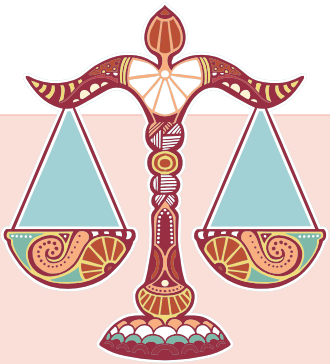
Až koncom mesiaca sa budete musieť venovať aj pragmatickejším témam, a síce majetku a peniazom.

Slnko v dome partnerstva a Mars v dome potešenia, to je prísľub energie, využiteľnej na aktivity, súvisiace s nejakou kreatívnou činnosťou, zábavou, flirtovaním a láskou. Prežívate vzrušujúce a radostné obdobie. Hľadajte novú lásku, alebo ju oživte vo vyhasínajúcom vzťahu. Po prvých troch týždňoch Slnko prejde do nasledujúceho znamenia a v rámci vášho horoskopu do ôsmeho domu. Ten je v astrológii spájaný napríklad so sexualitou, čo by mohlo predznamenať zaujímavý erotický zážitok. Ale ôsmy dom aj majetkových a finančných záležitostí. Možno sa potrebujete dohodnúť o financiách so súkromným, alebo pracovným partnerom.

APRÍL 2020

Tento mesiac budú Panny mimoriadne úspešné, či už pôjde o majetkové, alebo zdravotné záležitosti. Posledný aprílový týždeň uspokojí aj túžbu po poznaní.

S Marsom v astrologickom dome zdravia a práce vás čaká kopa náročnej a nezáživnej roboty. Okrem toho by ste sa mali objednať lekárovi. Alebo je problémom len nezdravá strava a málo pohybu? S tým by sa naozaj malo dať niečo urobiť. Okrem toho sa budete venovať majetku, ktorý vlastníte spolu s niekým ďalším. Optimistické Slnko v ôsmom astrologickom dome vám pomôže dotiahnuť tieto záležitosti do úspešného konca. Po prvých troch týždňoch Slnko prejde do domu filozofie. Mars bude v tom čase už v dome partnerstva. Študujte, poznávajte, objavujte. Najlepšie s partnerom/partnerkou.



VÁHY

23. 9. – 22. 10.

FEBRUÁR 2020

Vyzerá to tak, že február vo vás prebudí driemajúcu vášeň. Najprv prichádza potešenie a zábava a neskôr aj odhodlanie zmeniť životný štýl.

Tento mesiac bude plný vášne. Svedčí o tom napríklad impulzívny Mars v astrologickom dome komunikácie. K nemu sa pridáva aj Slnko v dome potešenia. Nezabudnuteľné môžu byť prvé februárové týždne. Neskôr Mars a po ňom aj Slnko zmenia znamenia. Vo vašom horoskope sa ocitnú v častiach, zviazaných najmä s domom domova a domom zdravia a práce. A tak sa náchylnosť experimentovať rozšíri. Rozhodnete sa zlepšiť si kondíciu, zdravšie sa stravovať a efektívnejšie si organizovať plnenie povinností doma aj na pracovisku. Smelo do toho! S takouto výnimočnou kozmickou podporou bude tento rok optimálny životný štýl ľahšie dosiahnuteľný, pričom koniec mesiaca a začiatok nasledujúceho by mali patriť k tým najlepším obdobiam.

MAREC 2020

Tento mesiac sa venujete zdraviu alebo kondícii. Ide pritom o vás, alebo o niekoho z rodiny. Posledný týždeň bude takmer výhradne patriť partnerovi/partnerke.

Prvé tri týždne sú orientované najmä na astrologický dom zdravia a práce. Naznačuje to aspoň Slnko a niekoľko planét, ktoré môžeme stretnúť v dome práce a zdravia. Ak vaše zdravie, alebo kondícia nie sú v optimálnom stave, tak práve teraz máte silnú kozmickú podporu k tomu, aby ste s tým niečo urobili. Je ale možné, že vaše zdravie je v poriadku, ale niekto z vášho okolia je na tom horšie a potrebuje vašu pomoc. Možno ide o rodinného príslušníka. Mars v dome domova by to potvrdzoval. Červená planéta prináša svoju energiu a rozhodnosť, aby sa angažovala v rámci riešenia aktuálnych rodinných záležitostí. Po troch týždňoch Slnko prejde do nasledujúceho znamenia. Vo vašom horoskope tým vstupuje do domu partnerstva. Záverečný týždeň venujete hlavne svojej láske a ak nikto taký nie je, tak honbe za novým objavom.

APRÍL 2020

Prebudil sa vo vás študent a filozof. Ukojte svoj hlad po poznaní. O slovo sa hlási aj láska a napokon aj kariéra.

Prvá polovica mesiaca patrí astrologickému domu filozofie. Znamená to vyššie vzdelanie, duševný rozvoj, ale aj riešenie právnych záležitostí. Zároveň Mars vo vašom dome lásky a partnerstva nabáda k tomu, aby ste sa tento mesiac intenzívne venovali partnerovi/partnerke. Vyberte sa spolu niekam za romantikou, poznaním a dobrodružstvom. Tento mesiac myslite aj na pracovné partnerstvá a spojenectvá. Najmä koncom apríla, Keď sa Slnko presunie do ďalšieho znamenia a v rámci vášho horoskopu do sféry kariéry.



ŠKORPIÓN

23. 10. – 21. 11.

FEBRUÁR 2020

Tento mesiac môžu byť príjmy vysoké, ale rodinné výdavky takisto. Koniec februára prinesie navyše veľa vzrušenia a potešenia.

Prvú polovicu mesiaca strávi Mars vo vašom astrologickom dome peňazí. Možno je to skvelá správa a možno nie. Nie je totiž jasné, či budete vo veľkom štýle zarábať, alebo len míňať. Investovať treba najmä do rodiny a do bývania. Počas prvých týždňov bude vaším domom domova prechádzať Slnko. S jeho pomocou sa môžete úspešne venovať aktivitám, súvisiacim s rodinou a domácnosťou. Naozaj sa zdá, že rodina by teraz mala dostať prednosť pred všetkým ostatným. Po prvých troch týždňoch Slnko prejde do nasledujúceho znamenia a prichádza čas hravosti, flirtu, zábavy. Tvorivosť a ochota riskovať sa môžu koncom mesiaca vyplatiť. Užite si záverečný februárový týždeň aj prvé marcové týždne.

MAREC 2020

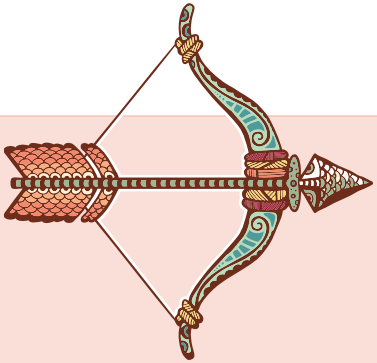
Tento mesiac znovuobjavíte radosť zo života. Posledný týždeň si zoberiete na mušku kondíciu, stravu a pracovné podmienky.

Tento mesiac bude plný radosti a vášne. Svedčí o tom poloha impulzívneho Marsu vo vašom treťom astrologickom dome. Pozor na príliš energickú komunikáciu – môže viesť k tomu, že konečne presadíte svoje názory, ale rovnako aj k tomu, že si narobíte nepriateľov. Prítomnosť Slnka a niekoľkých planét vo vašom dome potešenia je dôvodom na optimizmus. Už od konca minulého mesiaca sa tešíte znovuobjavenej tvorivosti, ako aj opätovnej chuti flirtovať a tešiť sa zo života. Doprajte si poriadnu dávku zábavy. Ako každý mesiac, aj tentokrát Slnko po troch týždňoch zmení znamenie. V rámci vášho horoskopu to znamená presun do domu zdravia a práce. Pustíte sa do kritického posúdenia svojho životného štýlu. Ak je čo zlepšovať, tak smelo do toho!

APRÍL 2020

Tento mesiac patrí práci a starostlivosti o zdravie alebo kondíciu. Možno pritom nejde ani tak o vás, ako skôr o nejakého príbuzného. Posledný týždeň ale už bude takmer výhradne patriť láske.

Prvé tri týždne venujte vytrvalej, možno aj nudnej práci. A aby ste to zvládli, pridajte zdravú stravu a pohyb na čerstvom vzduchu. Je tu jar, tak hurá do prírody! Radí vám to hrejivé Slnko a racionálny Merkúr, ktoré môžeme stretnúť vo vašom šiestom dome. Ak je vaše zdravie a kondícia v úplnom poriadku, potom možno niekto z vášho okolia na tom nie je tak dobre a potrebuje pomoc. Červená planéta v astrologickom dome domova by to potvrdzovala. Po prvých troch týždňoch Slnko prejde do ďalšieho znamenia. Vo vašom horoskope sa tým dostáva do domu partnerstva. Záverečný týždeň preto venujete hlavne svojmu partnerovi a ak ho nemáte, tak honbe za novým objavom.



STRELEC

22. 11. – 21. 12.

FEBRUÁR 2020

Prežívate rušné, komunikatívne obdobie. Čaká vás množstvo dôležitých aj nezáväzných stretnutí a rozhovorov. Záver mesiaca prinesie aktivity, súvisiace s rodinou a domácnosťou.

Začiatok mesiaca bude pomerne rušný. Je toho dosť, čo musíte zariadiť a dohodnúť. S Marsom vo vašom znamení a so Slnkom v dome komunikácie prežívate rušné obdobie. Využite podporu planét a prejavte sa ešte rozhodnejšie, akčnejšie a vášnivejšie, ako obvykle. Choďte za tým, po čom naozaj túžite. Popritom si však určite naplánujte aj prechádzky a výlety s blízkymi ľuďmi. A keďže dom komunikáci e súvisí aj so vzdelaním, skúste prehodnotiť svoje smerovanie a zvážiť, v čom by ste sa mohli zlepšiť. Vráťte sa k učebniciam, alebo sa vyberte za poznaním do zahraničia. V závere mesiaca bude Slnko akcentovať záležitosti domu domova. Budete sa venovať rodičom, deťom, alebo sa opäť vrátite k otáznikom okolo bývania.

MAREC 2020

Tento mesiac máte kopu energie na zarábanie, ale rodinné výdavky vám nedovolia nič ušetriť.

Záverečný týždeň prinesie chvíle potešenia a zábavy.

Mars je vo vašom dome peňazí. Možno vám pomôže so zarábaním peňazí. A možno práve naopak – prinúti vás míňať. Slnko v dome domova naliehavo naznačuje, ktorá oblasť by dokázala zhltnúť kopu peňazí. Je to rodina a bývanie. Zdá sa, že by naozaj mali dostať prednosť pred všetkým ostatným. Asi bude náročné zvládať pracovné aj rodinné povinnosti. Využite naplno najmä prvé tri týždne, lebo sú v uvedených smeroch veľkým prísľubom. Neskôr Slnko prejde do vášho astrologického domu potešenia. Prichádza čas baviť sa, flirtovať, možno aj trochu riskovať. Užite si záverečný týždeň presne podľa svojich predstáv.

APRÍL 2020

V apríli znovuobjavíte ľahkovážnu radosť zo života. Záverečný týždeň vás ale dostane naspäť do zabehaných koľají.

Apríl bude vášnivý. V prvom rade to platí o komunikácii. Impulzívny Marsu je vo vašom treťom astrologickom dome. Pozor na jazyk – vaše slová môžu niekoho strhnúť a presvedčiť, kým iného raniť, alebo znepriateliť. Prítomnosť Slnka a Merkúru vo vašom dome potešenia je ale dôvodom na optimizmus. Koncom marca odštartovalo obdobie plné tvorivosti a radosti zo života. Užívajte si plnými dúškami. Po prvých troch týždňoch sa Slnko presunie do šiesteho astrologického domu – domu zdravia a práce. Kreativitu v práci opäť vystrieda rutina. Bezstarostnosť a rozpustilosť predchádzajúcich dní sa možno na chvíľu V podpíšu na zdraví, ale hádam to nebude nič kritické.



KOZOROŽEC

22. 12. – 19. 1.

FEBRUÁR 2020

Na tento mesiac vám hviezdy prichystali chvíle v ústraní a tiež zvláštne, netradičné zárobkové možnosti. Ale koncom februára sa už budete venovať hlavne ľuďom okolo vás. So Slnkom v dome peňazí a s Marsom v dome podvedomia budú prvé týždne aktuálne najmä témy, nastolené už koncom minulého mesiaca. Zvažujete svoju finančnú situáciu. Či už chcete požiadať o zvýšenie platu, alebo naštartovať úplne nový projekt, urobte to. Môže sa síce stať, že to s peniazmi nevyjde až tak úžasne, ako ste dúfali, ale aj tak bude výsledok uspokojivý. Aby sme ale nehovorili len o peniazoch, presuňme sa k ďalším astrologickým udalostiam tohto mesiaca. Mars prejde do vášho znamenia a Slnko sa presunie do domu komunikácie. Ak je pre vás komunikácia dôležitá, tak teraz to bude platiť dvojnásobne. Planéty v dome komunikácie sa postarajú o to, aby bol záver tohto mesiaca veľmi príjemným obdobím, plným stretnutí a návratov.

MAREC 2020

Čaká vás rušné obdobie. Absolvujete niekoľko dôležitých stretnutí a rozhovorov. Záverečný týždeň musíte pred všetkým uprednostniť rodinu.

Vaším tretím astrologickým domom prechádza počas prvých troch týždňov Slnko a niekoľko planét. Prežívate obdobie, ktoré je neobvykle rušné a náročné aj z hľadiska komunikácie s ľuďmi. Ste neustále v pohybe, aby ste toho čo najviac stihli zariadiť a dohodnúť. Tretí dom súvisí aj s poznávaním a získavaním základných zručností. Rozmýšľate, v čom by ste sa mohli zlepšiť. Dobrým nápadom by mohol byť nejaký kurz, vďaka ktorému budete zase o niečo múdrejší, alebo šikovnejší. Pustite sa do čoho len chcete – energický Mars je vo vašom znamení. Poskytne dosť energie a pomôže pristúpiť k veciam rozhodnejšie a akčnejšie. Záverečný týždeň patrí záležitostiam domu domova. Venujte sa hľadaniu nového bývania alebo vylepšovaniu toho starého.

APRÍL 2020

Apríl prinesie príležitosti zarobiť veľké peniaze, ale ak ich aj využijete, všetko nakoniec zhltne domácnosť a bývanie. Až koniec mesiaca prinesie chvíle radosti a zábavy.
Červená planéta prechádza astrologickým domom peňazí. Nie je celkom jasné, čo to znamená. Určite pôjde o veľké sumy. Ale niektorí z vás ich zarobia, kým iní stratia. Slnko v dome domova naznačuje, že rodina a bývanie by mohli byť momentálne tým najväčším žrútom peňazí. Možno zistíte, že je nevyhnutné začať hľadať nové bývanie, alebo všetko zrekonštruovať a vynoviť. Stihnite v tomto smere čo najviac počas prvých troch týždňov. Neskôr Slnko prejde do vášho astrologického domu potešenia. Nastúpi čas vášne, flirtu, hazardu. Užite si záverečný aprílový týždeň podľa svojho gusta, ale skúste to neprehnať s riskantnými zábavkami.



VODNÁR

20. 1. – 18. 2.

FEBRUÁR 2020

Čaká vás rušný spoločenský život. Chytáte druhý dych a na čo siahnete, to sa vám darí. Koncom mesiaca sa dokonca objaví príležitosť finančne si prilepšiť. Je možné, že prácu vám dohodí váš známy, robiť ale budete musieť vy.

Prvé týždne si doprajete čas pre seba. Vylepšíte si šatník, účes, ale možno sa odhodláte aj k vážnejším zmenám. Časť mesiaca strávi Mars ešte v znamení vášho domu priateľstva. Budete bojovať za splnenie nejakého svojho dávneho sna. Určite ale nebudete myslieť len na seba. Dom priateľstva je zameraný na priateľov, spoločenské udalosti, rôzne angažované aktivity. Mars má ale namierené do domu podvedomia, takže spoločenský ruch rýchlo ustane. Po prvých troch týždňoch zmení znamenie aj Slnko. V rámci vášho horoskopu to znamená presun do domu peňazí. Ak hľadáte novú prácu, zamerajte sa na ponuky, ktoré vám umožnia pomáhať iným ľuďom. Ak novú prácu nehľadáte, potom vám hviezdy naznačujú, že sa máte zatvoriť pred svetom a konečne dokončiť to, čo malo byť urobené už dávno. Nikto iný to za vás neurobí.

MAREC 2020

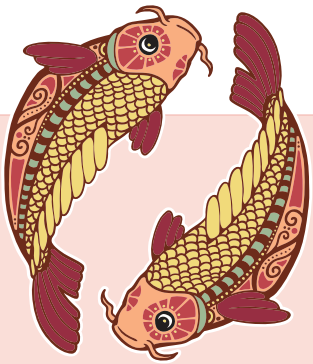
Tento mesiac vás čakajú úlohy, ktoré musíte zvládnuť za zatvorenými dverami. Až posledný týždeň sa vám podarí dostať konečne aj medzi ľudí.

Slnko a Neptún v dome peňazí a Mars v dome podvedomia udržujú pri živote témy, ktoré boli nastolené už koncom uplynulého mesiaca. Ak chcete vyšší plat, alebo úplne inú prácu, otvorte sa príležitostiam. Najmä prvé tri týždne by ste rozhodne mali využiť. Niektoré šance človek dostane len raz. Po prvých troch týždňoch sa Slnko v rámci vášho horoskopu presunie do tretieho astrologického domu. Ten je zameraný na komunikáciu, mobilitu, vzdelávanie. Zvážte aj možnosť doplniť si vzdelanie v rámci nejakého kurzu. A v každom prípade nakoniec zatvorte za sebou dvere a sústreďte sa na vedomosti, ktoré chcete vstrebať, alebo na zručnosti, ktoré si chcete nacvičiť.

APRÍL 2020

Čaká vás rušný mesiac. Absolvujete množstvo dôležitých stretnutí. Záverečný týždeň musí patriť rodine.

Vaším astrologickým domom komunikácie prechádza počas prvých aprílových týždňov Slnko a Merkúr. Znamená to, že prežívate obdobie, ktoré je náročné z hľadiska mobility a komunikácie. Neustále niečo zariaďujete a niekam sa ponáhľate. Okrem povinných schôdzok sa snažíte absolvovať aj príjemnejšie stretnutia s ľuďmi. Dom komunikácie je spájaný aj so zdokonaľovaním jazykových a iných schopností. Vyberte si nejaký kurz a naučte sa niečo nové. Energický Mars vo vašom znamení je obrovským zdrojom energie. Pomôže vám toho zvládnuť dvakrát viac, než obvykle. Koniec mesiaca patrí aj záležitostiam astrologického domu domova. Venujte sa rodine.



RYBY

19. 2. – 20. 3.

FEBRUÁR 2020

Záver februára môže byť dôležitou životnou križovatkou. Šťastie praje pripraveným. Venujte príprave prvé týždne a potom si už len počkajte na tú správnu chvíľu na štart do nového života.

Na čo sa tento mesiac zameriate? Ak sa chcete riadiť astrológiou, potom to najprv bude pracovná sféra. Energický Mars je totiž prvé dni ešte vo vašom astrologickom dome kariéry. Umožní vám to vynaložiť množstvo energie na prácu a upevnenie spoločenského postavenia. Tento mesiac bude ale zároveň aj pomerne introspektívny. Prvé týždne medituje vo vašom dome podvedomia Slnko. Čakajú vás chvíle symbolických návratov do minulosti, čas hodnotenia a zvažovania nových stratégií. Je tiež možné, že úspešne pokročíte v boji s nejakou chorobou, závislosťou, zlozvykom, prípadne niekým, alebo niečím negatívnym, čo vám v poslednom čase spôsobovalo problémy. Túžite po zmene a už len čakáte na tú správnu chvíľu? Zamerajte sa na koniec tohto mesiaca. V tom čase bude aktívny Mars už vo vašom dome priateľstva a optimistické Slnko dokonca vo vašom znamení.

MAREC 2020

Na čo siahnete, to sa vám podarí. Objaví sa aj zaujímavá finančná príležitosť. Niekto vám k tej novej pracovnej pozícii pomôže. Nepôjde o ľahkú prácu, výsledok však môže stáť za to.

Prvé týždne sa budete hýčkať. Vylepšíte si šatník, účes a pod., ale možno sa odhodláte aj k vážnejším zmenám. Slnko a Neptún prechádzajú vaším znamením, čo mimoriadne praje každej vašej iniciatíve (výnimkou by mohli byť dni okolo splnu 9. marca). Celý marec strávi Mars v znamení vášho domu priateľstva. Znamená to, že budete bojovať za splnenie svojho dávneho sna. Určite ale nebudete myslieť len na seba. Dom priateľstva je zameraný na známych, aj na neznámych a všeobecne na spoločnosť. Po prvých troch týždňoch Slnko prejde do znamenia Barana. Vo vašom horoskope je toto znamenie zviazané najmä s domom peňazí. Ak hľadáte novú prácu, obráťte sa na svojich priateľov, alebo vplyvných známych. Oni sú teraz kľúčom k finančne úspešnému novému začiatku.

APRÍL 2020

Tento mesiac toho najviac vybavíte, ak stavíte na diskrétnosť a tajné rokovania. Až posledný týždeň sa vám podarí konečne dostať aj medzi ľudí.

Slnko a Merkúr v dome peňazí a Mars v dome podvedomia pokračujú v tom, čo začali už koncom marca. Ide najmä o peniaze. Ak chcete požiadať o zvýšenie platu, alebo dosiahnuť povýšenie, naznačte to na tých správnych miestach. Teraz vám hviezdy prajú, ale o mesiac to tak už nemusí byť. Neskôr sa Slnko presunie do tretieho astrologického domu. Ten je zameraný na komunikáciu, vzdelávanie, súrodencov a iných blízkych ľudí. Ak máte chuť, doplňte si vzdelanie. Mars vás ešte stále nabáda, aby ste sa zavreli pred svetom a sústredili sa na to, čo sa chcete naučiť, alebo natrénovať. Slnko vás ale ťahá medzi ľudí... Ktorý hlas poslúchnete?

5 DŇOVÁ EXPEDÍCIA DO FJORDOV

Nærøyfjord a Aurlandsfjord

Nórsko | Fjordy

6 dní | 5 nocí

24. - 29. jún 2020

1.251 €/osoba

Ubytovanie, plná penzia,
slovenský sprievodca

Rezervácia expedície

www.huha.sk

Sledujte nás

facebook.com/groups/huhabrosis
YouTube channel - Andrej Tummo



KVALITA ZA ROZUMNÚ CENU

For My Dogs















www.paw.sk



NEPREKONATEĽNE BEZPEČNÝ

HYBRID NA SPOSÔB SUBARU

Úplne nový model **FORESTER E-BOXER** ponúka vďaka **novej hybridnej technológii** skvelú ovládateľnosť so **symetrickým pohonom 4x4**. Jazda v tomto SUV je teraz ešte pohotovejšia, plynulejšia a efektívnejšia. Aj bezpečnosť sa posunula na vyššiu úroveň **vďaka asistenčnej technológii EyeSight, systému automatického brzdenia pri cúvaní a systému monitorovania vodiča** – novej funkcii rozpoznávania tváre od spoločnosti SUBARU. Zdokonalený systém **systém X-MODE** teraz zvládne aj ten najnáročnejší terén.

OBJAVTE CELKOM NOVÝ FORESTER e-BOXER

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

facebook.com/SubaruSlovakia

www.subaruslovakia.sk

MIKONA
.....,on the road