9 771338 260008 04

3,46 €

www.horoskopy-lifestyle.sk

HOROSKOPY & LIFESTYLE

ALTERNATÍVNA MEDICÍNA | HOROSKOPY
ZDRAVIE | DUCHOVNÝ ROZVOJ | VZŤAHY

Nº 1 2022

máj až október



VEĽKÝ ZÁPADNÝ HOROSKOP NA ROK 2022

Sex PREČO SLASŤ Z BOLESTI MUŽOV VZRUŠUJE?

AJURVÉDA NA SRÍ LANKE

PSYCHOLÓGIA Z ONLINE SVETA NASPÄŤ DO ŽIVOTA!

MOC ŽENY VO VZŤAHOCH

POST COVID TERAPIA S ČÍNSKOU MEDICÍNOU

Dominika MIRGOVÁ CÍTIM SA SLOBODNE

Alma K.
Dead Sea Minerals

Pripravte svoju pleť na príchod jari!

S prichádzajúcimi prvými jarnými lúčmi a prebúdzajúcou sa prírodou nastáva čas postarať sa o pleť a zahrnúť ju tou správnou starostlivosťou.
Zoznámte sa s novinkami a produktmi, ktoré vašu tvár a telo zahalia do jarného jasu!





1. Silky Soft Hand Soap

Jemne penivé a čistiace tekuté mydlo s obsahom hydratačného extraktu z hroznových zrniek, minerálov z Mŕtveho mora a osviežujúcej dávky bazalky. Hladká výživná textúra s príjemnou vôňou bieleho čaju a neroli zanechá pokožku rúk revitalizovanú a vláčnu.

2. Moisturizing Hyaluronic Lip Balm

Podporte vláčnosť vašich pier s hydratačným balzamom s kyselinou hyalurónovou. Hladký zamatový balzam sa opiera o výživnú zmes kokosového a argánového oleja, vitamín E, ako aj minerály z Mŕtveho mora. Je ideálny ako prevencia suchých popraskaných pier. Zanecháva ich vláčne, upokojené a hydratované.

3. Regenerating Day Cream SPF 30

Regeneračný vyhladzujúci pleťový krém proti prvým známkam starnutia. Obohatený je o prírodnú omladzujúcu zložku Bakuchiol, ktorá podporuje obnovu buniek a zároveň zmierňuje mimické linky a vrásky. Zloženie dopĺňajú minerály z Mŕtveho mora a kyselina hyalurónová s revitalizačným účinkom. Ochranný faktor SPF 30 chráni pleť pred UVA aj UVB lúčmi.

4. Creamy Exfoliating Cleanser

Krémový peeling s práškom z marhuľových jadier odstraňuje z pleti nečistoty a efektívne ju čistí. Vďaka protizápalovej kyseline salicylovej zmenšuje póry a prispieva k hladkej, upokojenej pleti. Obsah hroznového a avokádového oleja spolu s minerálmi z Mŕtveho mora zanecháva pleť vyživenú, čistú a sviežu.

5. Rebalance Candle

White Tea & Neroli

Aromatická sviečka z prírodného sójového vosku pre uvoľnenie vašej mysle. Jej vôňa sa opiera o povzbudzujúce tóny bieleho čaju a neroli.
Dostupná len na www.fann.sk.



alma-k.com almak_minerals



Matcha Uji

nabudí aj ukľudní

prává japonská Matcha najvyššej kvality



Vždy čerstvá. Kúpte si online alebo v našej predajni.

www.matchauji.sk www.vitarian.sk • Vitarian, Grösslingova 35, 81109 Bratislava

Obsah

Nº1 2022



6 COFFEE BREAK
Naozaj slobodne sa cítim posledné tri roky. Musela som dospieť.



10 BEAUTY
Voňavé, zodpovedné a krásne

12 CESTOVANIE
Venezuela: Čarokrásna, no nebezpečná



20 VZŤAHY A SEX
Moc ženy vo vzťahoch
Masochizmus - slasť z bolesti





PSYCHOLÓGIA 34
Chceme byť ON-LINE alebo IN-LIFE?



ZDRAVIE 38
Post Covid terapia
Joga na dobré ráno
Ajurvéda na Srí Lanke

SPIRIT 52
Knižné novinky
Vojna vonku, mier vo vnútri…

ASTROLÓGIA 58
Predpovede od mája 2022 do októbra 2022





HOROSKOPY
& LIFESTYLE

VYDANIE 42.
polročník _ apríl 2022, ročník 13.

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



RASTIEME VO VETRE

Človek je neúnavný vo svojom usilovaní po hľadaní pravdy o sebe i o svete. Hlboko v nás ukrytá túžba stať sa dokonalejšou bytosťou a život nám na to dáva ideálny priestor. Na tento svet neprichádzame pripravení na všetko, čo sa nám stane, no rastieme s každou ďalšou prekážkou a poryvom vetra. Prechádzame skúškami, ktoré nás na konci dňa posilnia. Čím náročnejšie sú, tým lepšie sa učíme. Ľudský duch sa najviac rozvíja práve cez utrpenie. Iba krízové situácie nás totiž donútia prehodnotiť naše postoje, dozrieť a posunúť sa o úroveň vyššie. Zmyslom tohto celého usilovania je, aby sme zdokonalili svojho ducha a robili čoraz správnejšie rozhodnutia. Aby sme využili každú skúsenosť ako príležitosť na rozvoj. Aby sme v každej chvíli kráčali životom s dôverou vo svoj osud a naše poslanie vo svete. VŠETKO, ČO SA NÁM STANE, SA DEJE V NÁŠ PROSPECH. V hĺbke duše VIEME, PREČO SME TU A ČO SME SA SEM PRIŠLI NAUČIŤ. A nech sme vystavení akýmkoľvek krízovým situáciám, takto sme si to vybrali, pre toto sme rozhodli, a práve tieto skúsenosti potrebuje naše vedomie pre svoj rast. Ak sa dokážeme takto pozrieť na svoj život a odovzdať sa prirodzenému plynutiu vecí, potom si uvedomíme, že všetko okolo nás je úplne v poriadku. Každý človek, ktorý je v našej blízkosti, prirodzene patrí do nášho života a každý dej, každá udalosť, skúška či prekážka je správna, pretože my sme si ju pritiahli – pre naše vlastné poznanie a dozrievanie. Ak prijmeme, že všetko čo nám život prináša je nevyhnutné a súčasne to najprospešnejšie pre nás samých, potom pocítime obrovskú úľavu a ľahkosť bytia. Dokážeme plávať s prúdom bez lipnutia na minulosti, bez lipnutia na predstavách o nás samých a svojom živote a otvárať sa novým príležitostiam, ktoré so sebou prináša každá životná kríza. Možno veľakrát nechápeme zmysel udalostí, ktoré sa nám dejú, a najmä tie nepríjemné často prijímame s odporom. No aj ony sú súčasťou skladačky nášho osudu, kúskom puzzle nášho života. Ich význam a pozitívny dopad na náš život však zvyčajne pochopíme až omnoho neskôr. Skúsme teda v náročných životných situáciách nezotrvávať v roli obete, ale prijmime zodpovednosť roly tvorcu, ktorý určuje pravidlá tejto hry a rozhoduje sa vedome o každom ďalšom kroku. Sme to predsa my, kto každým novým rozhodnutím ovplyvňuje svoj život. Robíme to intuitívne, vedení svojím vnútorným hlasom a svojím vedomím. Robíme to v najlepšom záujme pre svoj osobnostný rast a dozrievanie nášho ducha.
Prijímajme preto s láskou a vďakou všetko, čo nám život prináša – sami sme si to vybrali☺.

Želám vám krásnu a láskavú jar! Pekné čítanie!

Vladimíra Dutková – Mináčová • šéfredaktorka


„Po pätnástich rokoch robím hudbu presne tak, ako som vždy chcela.“

DOMINIKA MIRGOVÁ:

Naozaj slobodne sa cítim posledné tri roky. Musela som dospieť.

text_ KaVa foto_ Karolína Bašová

Nie je ľahké zvládnuť v pätnástich účinkovanie v televíznej speváckej šou. Hlavne, ak sa vám počas nej darí, dostáva sa vám pozornosti a slávy a skončíte na druhom mieste. A ak víťazka potom nevydá album, všetka pozornosť a očakávania sa presunú práve na vás. Vy sa snažíte skončiť školu, rozbehnúť spevácku kariéru a zvládať tlak. Toto sa stalo Dominike Mirgovej. Speváčke, ktorá vie, aké to je, keď sa vám očakávania najprv napĺňať nedarí. A vie aj to, aké to je, keď sa to po rokoch tvrdej práce podarí a z vašich pesničiek sú hity. Vie aj to, aké to je snažiť sa vyhovieť a prispôsobovať, a aj to, aké to je, keď nájdete samého seba a to, čo robíte, vás robí šťastnými.

Dominika, vychádza ti nové EP, čo je vlastne taký „mini-album“.

Áno, rozhodla som sa, že v každom ročnom období dám ľuďom päť pesničiek tematicky ladených do toho ročného obdobia.

To je zaujímavé.

Keď som s touto myšlienkou prišla, ľudia na mňa pozerali, či naozaj. Nemala som v šuflíku žiadnu pesničku a robila som to od začiatku. Bolo pred letom a ja som mala dať von „letné“ EP. Ale bola korona, takže sme to dali. Čo iné sme my umelci mohli robiť, ako byť v štúdiu? To bolo to jediné, čo ma zachraňovalo, pretože neboli koncerty, odstrihla sa socializácia aj komunikácia s ľuďmi. Veľmi mi to pomohlo.

Ale tebe asi pomohlo aj to, že si mama a venovala si sa asi aj dištančnému vzdelávaniu.

Presne tak, snažila som sa z toho obdobia, z toho celého roka, dať zo seba maximum.

A pokiaľ sledujem, tak je aj pre koho, pretože ty máš mimoriadne lojálnych fanúšikov, ktorí, aj keď vydáš novú pesničku, chcú hneď ďalšiu a ďalšiu.

Sú naozaj verní a je zábavné, že aj v deň, kedy vydám novú pesničku, sa pýtajú, kedy už bude ďalšia. Teraz som to robila, ako som cítila. Snažila som sa ich zverejňovať a ľuďom sa tento môj projekt páčil. Každé ročné obdobie dostávali dávku mojej hudby.

Keď si spomenula, že si zo seba chcela dať maximum, to zna-

mená aj nároky a posúvanie hraníc. Darilo sa ti to?
Áno. Človek tú hranicu posúvať chce. Aj keď sa s nárokmi a očakávaniami musí aj vyrovnávať. Stále posúvam latku vyššie a vyššie. Ak potom ponúkneš pesničku, ktorá vyzerá a znie trošku viac zahranične a ľudia to už nevedia úplne vstrebať. Potom mi je to ľúto. Hlavne, keď niečomu venujem obrovskú pozornosť a hovorím si, že táto pesnička bude to ono, pretože to tak cítim. Potom ti však ľudia dajú najavo, že im stačí niečo obyčajné...

Rozumiem, niekedy sa jednoducho stane, že človek venuje obrovské množstvo energie niečomu, čomu verí a odozvy nie sú také, ako by si predstavoval alebo zaslúžil.
Áno, ale aj tak je hlavné to, ako to cítiš ty. Ty by si mala mať ten najlepší pocit, že si to urobila najlepšie ako si vedela. Je pravda, že keď sa mi nevráti to, čo do toho vkladám, tak na chvíľu sa pýtam, že prečo. Ale potom si poviem, že som to urobila presne tak, ako som chcela. A som spokojná. Po pätnástich rokoch robím hudbu presne tak, ako som vždy chcela. Pesničky, videoklipy, všetko. A zverejňujem to vtedy, kedy sa mi zachce. Nikto ma nenúti do termínov, jednoducho si to riadim sama a je to najlepšie.

Táto sloboda je pre teba dôležitá?
Veľmi. Necítila som to tak vždy, ale posledné tri roky sa takto cítim.

Čo všetko si preto musela urobiť? Dá sa to pomenovať?
Dospieť. Asi preto, že som v živote zažila aj veľa zlých vecí. Mala som okolo seba ľudí, ktorí chápem, že mi chceli pomôcť, ale na druhej strane ma vždy chceli aj nejako tvarovať. Videli, že takto to môže fungovať, ale ja som to tak necítila a urobila som to pre slávu, či prestíž. Teraz sa na to pozerám tak, aby som sa cítila dobre hlavne ja. Aby som to robila podľa seba a ľudia vnímali, že toto som naozaj ja. Je to pre mňa najväčšie zadosťučinenie.

Čo teda musí mať pesnička, aby si povedala, že „toto som ja“?
Melodickú linku. To určite. Musí mať muzikálnosť, musí byť hudobne dobre spracovaná a hlavne, musí mať emóciu. Najdôležitejšie v pesničke je, keď to v nej počujem, keď sa mi zježia chlpy na tele. Vtedy idem do toho.

> „Chcem, aby môj syn mal detstvo aj dospievanie. Ak bude chcieť byť slávny, tak až potom.“

A je jedno, či je tá emócia šťastná alebo smutná?
Áno. Aj keď si myslím, že balady mi idú oveľa lepšie. Potrebujem sa vyspovedať z pocitov lásky, z nešťastných vzťahov. Vtedy na to reaguje aj najviac fanúšikov, pretože to takisto prežívajú. Sú aj inšpiráciou a píšem aj na ich základe.

Ak čerpáš z príbehov fanúšikov, znamená to, že s nimi musíš komunikovať často a do hĺbky.
Nedávno mi písala jedna baba, že jej moje pesničky pomáhajú. Už dvakrát sa jej nepodarilo otehotnieť a moja hudba jej pomáha zvládať smútok. Vždy si pritom uvedomím, že presne toto som chcela. Aby tu moja hudba bola pre druhých. Delíme sa spolu o spoločné príbehy.

Si aj mama a nemôžeš si dovoliť kedykoľvek kreatívne pracovať. Nie vždy, ak príde nejaký nápad, máš aj čas si rovno sadnúť a spracovať ho. Máš v tom systém?
Pracujem hlavne, kým je môj syn Peťko v škole. Ale musím priznať, že som asi jediná z rodiny, ktorá nikdy nemá naplánované dni. Menia sa mi z minúty na minútu. Takže nemám režim. A vyzerá to tak, že môj syn je po mne a tiež nemá režim. Ale snažím sa to skombinovať. Muž je hasič, robí aj dvadsaťštvorky a potom má dva dni voľno. Ale mám maminu, ktorá mi pomôže. Takisto tato. Nechávajú mi priestor a ja som vďačná, že syn je už starší a že to chápe. Nájdu sa chvíle, kedy je s babkou a volá mi, aby som už prišla domov. Ale už to chápe a chcem ho do toho aj zasvätiť.

Ale postupne, predpokladám?
Áno. Už bol so mnou v niekoľkých klipoch, ale snažím sa, aby mal hlavne detstvo. Ja som ho nemala odkedy som bola v talentovej šou. Nezažila som pubertálny vek, diskotéky a všetky tieto veci. Chcem aby môj syn detstvo aj dospievanie mal. Až do osemnástky. Ak bude



chcieť byť slávny, tak až potom.

Rozumiem, ale aj v tvojom prípade by sme mohli hovoriť o tom, že si niečo stratila, ale aj niečo získala.

To samozrejme áno. Beriem to ako otvorenie dverí a dalo mi to skutočne veľa. Fanúšikov, ktorí so mnou rastú doteraz. Ak sa môj syn pre niečo rozhodne, tak nech to robí. Chodí na bicie, hrá futbal, nechávam to naňho. Nechávam to na ňom, nech si on sám povie, čo chce robiť. Nebudem naňho tlačiť.

Ako veľmi sa na stupnici od jedna do desať tešíš na koncerty?

Toto je najkrajšia informácia, akú som mohla dostať, že konečne budeme koncertovať! Priznám sa, že v prvej vlne som to niesla veľmi ťažko. Bola som na tom psychicky zle, pretože som od trinástich bola zvyknutá na to, že stále pracujem. Aj keď je pravda, že pre mňa sú koncerty a spievanie pre ľudí aj relaxom. Brala som z toho energiu. A zrazu sek a nič. Proste som nespievala. Najprv som to brala tak, že to o chvíľu pominie. Stále som videla svetlo na konci tunela, stále som verila, že to nepotrvá dlho. Mala som nádej. Ale potom sa to vlieklo. Dva roky. Veľmi som sa začala trápiť, až nakoniec som si zvykla. Ako som spomenula, veľmi mi pomohlo štúdio. Teraz, keď mi povedali, že: „Dominika, celé leto máš obsadené," ani si nevieš predstaviť tú radosť! •

DOMINIKA MIRGOVÁ

je speváčka, tanečníčka a hudobníčka. Narodila sa v Trnave a verejne vystupuje už od dvanástich rokov. Keď mala pätnásť, po dohode s rodičmi sa prihlásila do speváckej televíznej súťaže Slovensko hľadá Superstar. Skončila na druhom mieste a dostala nahrávaciu zmluvu s vydavateľstvom. Prvé skladby síce neboli úspešné, po maturite však začala spolupracovať s Mirom Jarošom, s ktorým vytvorili Dominikine prvé veľké hity. V roku 2015 sa vydala a narodil sa jej syn Peťko. Vydala päť albumov, jej videoklipy patria medzi najsledovanejšie na slovenskom YouTube a je jednou z najúspešnejších slovenských speváčok.

Svet z tej krajšej stránky

text_ Táňa Nitková
foto_ archív značiek

Prišiel čas tešiť sa zo života. Zabudnite teda aspoň na pár chvíľ na všetko, čo nás posledné dva roky stretáva a oddajte sa lúčom jarného slnka, kvitnúcej prírody a drobných radostí, ktoré prináša svet krásy. Lebo cítiť sa dobre vo svojej koži pozdvihuje náladu a uľahčuje každodennú rutinu.



1

1_ Čaro kvitnúcich kvetín

Predstavte si lúku pokrytú kvetinami, ľahký jemný vánok opierajúci sa o vašu pokožku a lúče slnka vyzývajúce užiť si deň. Cítite sa slobodne a pokojne. Dotýkate sa kvetov a rozjímate, s fascináciou pozorujete okolie, preciťujete každú minútu a podliehate očareniu vôní, ktoré vdychujete. Túžite zastaviť čas a uviaznuť v danom okamihu. **HALLOWEEN BLOSSOM** je kvetinový elixír, oslavujúci slobodu a prírodu na broskyňovom podklade. Táto radostná kvetinová, orientálna a ovocná vôňa inšpiruje k šťastiu žiarivými a lahodnými vrchnými tónmi zelenej mandarínky, ružového korenia a lesných jahôd, po ktorých nasleduje kvetinové srdce z tónov egyptského jazmínu a kvetov černice a pomaranča evokujúce vidiek, čerstvý vzduch a lúčne kvety vábiace zmysly. Orientálny základ zanecháva na pokožke hrejivú sladkú stopu. Privoňajte si a dajte priestor svojim rozkvitnutým snom. Nová vôňa vám umožní vychutnávať si drobné radosti a krásy života. Podporí vás na ceste za vašimi snami, aby ste mohli dosiahnuť všetko, čo si zaumienite.

2_ Citlivá krása

Declaré Switzerland – kozmetika pre jedinečnú krásu citlivej pleti prináša novinku **Hyaluron Effect Softener Mousse** – pleťovú penu pre žiarivo sviežu a hladkú pleť. Základný krok dennej rutiny má formulu efektívnej, vegánskej, ľahkej a vzdušnej peny, ktorú si môžete jednoducho začleniť do každého režimu starostlivosti a ľahko jej používanie prispôsobíte potrebám svojej pleti. Nahrádza klasické tonikum po čistení pleti, pričom aktivuje účinky následne aplikovaného séra. Široká variabilita možností použitia robí z tejto peny naozaj komplexný skrášľovač. Nová a obzvlášť efektívna kyselina hyalurónová v kombinácii s účinnými rastlinnými extraktmi a s Declaré src™ komplexom



2

v okamihu zvýši podiel hydratácie v pleti až o 74 % a udrží zvýšenú vlhkosť po celých 24 hodín. Optimálnym spôsobom pripravuje pleť na ďalšie ošetrujúce kroky a podporou uvoľnenia, rovnováhy a pocitu komfortu prispieva k viditeľne krajšiemu jasu pleti.

3_ Zdroj dokonalej pohody

360° WELL-BEING alebo **RITUEL DOUCEUR** je holistický pleťový koncept od francúzskej značky **PAYOT** reprezentovaný v ženskom vzhľade v pastelovej ružovej, ktorý ponúka výnimočné a jemné textúry poskytujúce jedinečný senzorický zážitok.



3

Obľúbená telová línia **Payot Rituel Douceur** je od tejto jari obohatená o trojicu nových produktov, ktoré prispievajú k tomu, aby sme sa v tejto dobe cítili príjemne a pohodlne vo vlastnej koži. Napríklad aj v tej na rukách, ktorú si vzhľadom na súčasnú epidemiologickú situáciu podľa štatistík umývame minimálne 12-krát denne. **Zvláčňujúci čistiaci krém na ruky** s medovými kvetmi má až 82 % obsah čistých prírodných zložiek. Efektívne čistí ruky bez obsahu mydla, no zároveň pokožku vysoko hydratuje a vracia rukám hebkosť a ochranný komfort. **Telový peeling s mikrokryštálikmi ruženínu** jemne čistí a zároveň odstraňuje nedokonalosti a odumreté čiastočky z pokožky bez toho, aby ju podráždil. Odhaľuje jej prirodzený jas a zanecháva ju zamatovo hladkú. Čerešničku k dokonalej pohode pridáva úžasná **Relaxačná a harmonizačná sviečka s vôňou jazmínu a pižma.** 100 % prírodný repkový vosk horí až 40 hodín a za ten čas uvoľňuje stres a napätie. Vynikajúci spôsob, ako navodiť balans pre telo i myseľ pre moment absolútneho well-beingu.

4_ Čistá radosť

Úžasne ženská, a pritom osviežujúca. Nevinnosť v nej splýva so vzburou, hanblivosť s drzosťou. Jemnosť sa strieda so žiarivou opojnosťou – to všetko sa ukrýva v mladistvej, no nadčasovej vôni **Jimmy Choo Blossom Special Edition 2022.** Krásna esencia prináša radostnú náladu, oslavuje ženskosť, a zároveň očaruje svojou optimistickou chuťou do života. Ukrytá v originálnom flakóne, ktorý vzdáva hold nadčasovému a iskrivému pôvabu jemne brúseného diamantu, prichádza túto jar odetá do štýlovej zberateľskej podoby v tónoch fuksiovej ružovej farby. Oslnivý, radostný charakter vône je pripomienkou nečakaného flirtovania kvetinových, ovocných a drevitých tónov. Úvod patrí lahodne sladkej a pikantnej mandarínke, ozvláštnenej mangom, ovocnými plodmi a štipľavým, no neodolateľným grapefruitom. Prvotná sviežosť plynulo prechádza do akordu opojného jazmínu, sexi tónov frangipani s dotykom malín. Santalové drevo so svojráznym krémovým charakterom dodáva šťavnatej kompozícii intenzívnu, no stále delikátnu voňavú stopu. Pri vývoji tejto novej edície vône Jimmy Choo Blossom sa jej tvorkyňa Marie Salamagne inšpirovala veselou a žiarivou atmosférou. A to dnes potrebujeme cítiť každý deň.



4

ANNAYAKE

JAPONSKÁ CESTA KU KRÁSE

text_ Táňa Nitková foto_ Glamour Slovakia

Sú špeciálne vyvinuté tak, aby v nich západné ženy našli dokonalosť, ktorú hľadajú pri svojej ceste za krásou. Produkty kozmetickej značky ANNAYAKE spĺňajú vysoký štandard kvality, jemnosti a harmónie, no nasledujú etické aj estetické hodnoty krajiny vychádzajúceho slnka.

Iný prístup k času

Japonsko má veľmi špecifický vzťah k času. Je oveľa pokojnejší v porovnaní so západným trendom plným stresu, rýchlosti, náhlenia sa a neustáleho pozerania dopredu. Podľa Japoncov čas plynie v opakujúcich sa cykloch, je pozitívny, odráža obnovu a každý deň je nový začiatok. Čas formuje prírodu, nie je deštruktívny; čas formuje život a tvorí krásu. Japonské rituály krásy preto spočívajú v tradičnej technike vrstvenia, ktorá zahŕňa aplikáciu ošetrujúcich, základných i doplnkových produktov v striktne stanovenom poradí. Tento rituál krásy umožňuje každej žene vytvoriť si svoj vlastný, na mieru šitý individuálny skrášľujúci program, ktorý zohľadňuje aktuálny stav a potreby jej pleti. A práve toto je japonským princípom starostlivosti o pleť a srdcom značky ANNAYAKE.
Pre zjednodušenie sú všetky produkty ANNAYAKE na zadnej strane označené číslom aplikačného kroku. Tento unikátny detail definuje poradie, v akom sa majú jednotlivé produkty nanášať.

BAMBOO, LÍNIA S RASTLINNOU SILOU BAMBUSU
BAMBUS. Symbol odolnosti a dlhovekosti, ale aj energie a jemnosti. Táto najrýchlejšie rastúca rastlina na Zemi ponúka pre pleť množstvo výhod. Na základe dávnych japonských poznatkov a štúdií vlastností jednotlivých častí bambusu vyvinuli laboratóriá ANNAYAKE líniu, ktorá sa opiera o extrakty zo šťavy, miazgy a kôry bambusu.

BAMBOO ENERGIZING EYE CONTOUR CARE
Povzbudzujúci očný gél ošetruje pleť očných kontúr a chráni ich pred starnutím. Zmierňuje opuchy a tmavé kruhy.

BAMBOO OXYGEN DROPS ENERGIZING FLUID
Okysličujúce pleťové sérum perfektne detoxikuje a okysličuje bunky, čím povzbudzuje vitalitu a jas pleti.



BAMBOO ENERGIZING FACE CARE
Energizujúci krém chráni pleť pred prejavmi starnutia, pričom jej zabezpečuje perfektnú hydratáciu.

BAMBOO HYDRA-ENERGIZING MASK Hydratačná a energizujúca pleťová maska dodáva pleti hydratáciu a energiu a zahaľuje ju do intenzívnej vláčnosti a komfortu.
BAMBOO SOFTENER CLEANSING FOAM Zvláčňujúca čistiaca pena s bambusovými extraktmi sa opiera o energiu dodávajúce a zjemňujúce účinky bambusu a šetrne zbavuje pleť nečistôt.

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**


1

Čarokrásna, no nebezpečná

DÁ SA (PRE)ŽIŤ VO VENEZUELE?

text_ Michal Hertlík
foto_ archív autora

:: CESTOVANIE NA VLASTNÚ PÄSŤ ::

Keď sa povie slovo Venezuela, každému hneď určite napadnú niektoré z nasledujúcich vecí: najkrajšie pláže sveta, najkrajšie ženy sveta, najviac Miss Universe, nepoznaná tropická krajina, Amazonský prales, Anjelský vodopád, indiánske kmene, endemická fauna a flóra, Hugo Chávez, Simón Bolívar, nepokoje, revolúcia, socializmus 21. storočia, potláčané ľudské práva a slobody obyvateľstva, najnebezpečnejšie a najnásilnejšie hlavné mesto sveta Caracas, vraždy a násilie na dennom poriadku, najväčšia inflácia na svete, nedostatok potravín a základných ľudských potrieb, v súčasnosti prakticky nedostupná krajina.



2



NAJVÄČŠIE SVETOVÉ SKLAMANIE

Na vyššie spomenutých slovných spojeniach krásne vidieť, že na jednej strane v krajine nájdete všetko to najlepšie a najkrajšie, po čom oči cestovateľa priam bažia, avšak na druhej strane ide každému, kto vstúpi do krajiny, doslova o holý život a nikdy neviete, ktorý deň bude váš posledný a aké nebezpečenstvo číha za ďalším rohom. Venezuela je v súčasnosti, čím sa myslí obdobie posledných rokov, to najväčšie a najsmutnejšie svetové sklamanie. Koľko turistov a cestovateľov z celého sveta by mohlo spoznávať túto úžasnú krajinu, keby niet chavistickej politiky súčasného prezidenta Nicolása Madura a jeho vládnej politickej strany! Otázkou zostáva, či svoje tretie odbobie vo funkcii, ktoré sa začalo po spornom víťazstve v roku 2019, dokončí legálne, alebo sa obyvateľstvo zomkne natoľko, že sa im ho podarí zvrhnúť a nastolia v krajine režim, ktorý by som im veľmi prial – demokraciu.

NEPOZNANÝ KONIEC SVETA

Ja som sa vybral do tejto unikátnej krajiny pár mesiacov predtým, než sa to celé šialenstvo, po ktorom sa už sem takmer nikto nehrnul z vlastnej vôle, naplno spustilo. Písal sa jún 2013. Niekoľko mesiacov som sa rozhodoval, ktorá latinskoamerická krajina bude tou úplne prvou, ktorú v mojom živote navštívim. Odmalička ma totižto lákala práve Latinská Amerika a vtedy nastal ten správny čas konečne ju zažiť na vlastnú kožu. Osud rozhodol o Venezuele. V tej dobe som o tejto krajine nevedel tak veľa, ako viem dnes. Ani sa tam ešte nediali až také drastické a zároveň bizarné veci, ako sa tam dejú dnes. Keď sa na to pozriem spätne, keby som v roku 2013 do Venezuely nešiel, už by som sa tam potom nedostal. Tá pravá revolúcia proti vláde sa začala vo februári 2014 a trvá prakticky dodnes. Ako dvadsaťročný mladý cestovateľ som sam sa teda vybral na svoju najväčšiu dobrodružnú cestu života na druhý, nepoznaný koniec sveta.

NAGUANAGUA – MÔJ DOMOV

Nepriletel som klasicky hneď do hlavného mesta Caracas. Pristál som v menšom meste asi tri hodiny odtiaľ, ktoré sa volá Valencia. Španielske mesto, poviete si. Áno, toto mesto sa nachádza aj v Španielsku, a práve podľa neho dostalo totožné pomenovanie. Španielski dobyvatelia počas svojej kolonizácie dávali mestám a osídleniam španielske názvy podľa seba. Veď aj Barcelona nie je len v Španielsku, ale aj vo Venezuele. Valencia ako priemyselné a obchodné mesto ma veľmi nenadchlo. Strávil som tam síce viac času kvôli mojej kultúrnej stáži, ale vždy som sa snažil objavovať okolie a netráviť v nej až toľko času. Doteraz si však pamätám mestskú štvrť, v ktorej som býval – Naguanagua. Niektoré názvy sa vám skrátka zapíšu do hlavy, aj keby ste nechceli. To isté platí aj o ľuďoch, ktorých som na svojej ceste stretával. Niektorí sa mi tak zapísali do srdca, že tam ostanú naveky.

SLOVENSKÉ JAHODOVÉ GUĽKY NA OBED

Jedným z nich bol aj José Carlos. Nielen vo Valencii, ale aj vo vedľajšom meste Guacara som trávil pomerne dosť času vďaka môjmu projektu. Na miestnej univerzite som sa okrem iných spriatelil aj so spomínaným Josém. Bol chudý a menšieho vzrastu, mal husté kučeravejšie vlasy, pomalú až ležernú chôdzu a veľmi ľudské a príjemné vystupovanie. S Jotom, ako ho jeho kamoši prezývali, sme trávili veľa spoločného času, aj za prahom univerzity. Neraz ma zobral k sebe domov. Jeho veselá mamka a seriózne pôsobiaci tatko spolu s jeho bratom vytvárali doma harmonickú atmosféru. Polovica jeho rodiny pochádzala zo Španielska, takže aj preto bol José bledý ako ja. Ani by ste nerozoznali, že on je Venezuelčan a ja Slovák. Spolu sme brázdili ulice Guacary, chodili na miestne trhy, predstavoval ma svojim známym. Boli to dni plné zábavy a spoznávania miestnych zvykov. On sa odo mňa učil aj tie naše a dokonca sme spolu pripravovali slovenské zemiakové guľky s jahodami. O tejto kombinácii sa jemu a jeho rodine v živote ani nesnívalo, keďže latino ľudia nepoznajú sladký obed. José sa stal mojím veľmi dobrým kamarátom, ktorý mi veľakrát pomohol a dodnes sme ostali v kontakte. Venezuela ma naučila sa v žiadnom prípade nebáť začať konverzáciu s miestnymi. Po rokoch cestovania môžem zaručene povedať, že je to pre mňa najkrajšia časť cestovania, kedy sa prihováram domácim, rozprávame sa o hocijakých témach, neustále nadväzujem nové priateľstvá a spoznávam skvelých ľudí. Samozrejme, bez miestnej reči by to bolo nemožné. Aj v tejto veci ma Venezuela neuveriteľným spôsobom posunula vpred. Španielčina sa stala mojou každodennou súčasťou a niekedy sa pristihnem, že ňou hovorím dokonca viac ako po slovensky.



3

HITOM JE ŠTVORLÍSTKOVITÁ KATEDRÁLA

Z okolia Valencie pokračovali moje kroky postupne ďalej, do západnejších častí krajiny. Mojím obľúbeným mestom sa stalo Barquisimeto, ležiace takisto na severe. V tomto meste majú jeden z najunikátnejších kostolov, aké som mal možnosť vidieť. Metropolitná katedrála Nuestra Señora del Carmen je známa svojím štvorlístkovitým tvarom a presklenou modernou architektúrou. Dokonca v roku 2016 tam nakrúcali jeden z najväčších latino hitov Andas en mi cabeza od venezuelských reggaetón spevákov China a Nacha. V Barquisimete mi svoj domov poskytla jedna nábožensky založená rodina. Patricia, dievča v mojom veku, bola ako moja sestra. Spolu s jej neterou Marou som mal o zábavu postarané. Dievčence milovali tanec. Aj keď bola rodina z nižších sociálnych pomerov, neuberalo im to na úsmeve či radosti z každodenných maličkostí. Učili ma tancovať venezuelské tance s typickými krojmi, kuchtili sme spoločne tradičné jedlá a prežívali sme príjemné okamihy, o ktoré sa delíme dodnes.

NAJNEBEZPEČNEJŠIE HLAVNÉ MESTO SVETA

V Caracase, hlavnom a najväčšom meste krajiny, som sa zdržal len týždeň. Nachádza sa úplne v strede krajiny takmer na pobreží Karibského mora, od ktorého ho oddeľuje hora Ávila, rozprestierajúca sa nad mestom. Na jej vrchol som sa dostal pomocou lanovky, z ktorej som pod sebou videl takmer celé mesto. Futuristické mrakodrapy sú v priamom kontraste s mnohými chudobnými časťami. Všeobecne ich poznáme pod názvom slumy, ale v Latinskej Amerike sú známe pod názvom barrios, čo v preklade znamená mestské štvrte. V Caracase ich nájdeme naozaj neúrekom, pretože chudobné venezuelské obyvateľstvo nemá dostatok peňazí ani len na jedlo, vodu a základné ľudské potreby, nieto ešte na kúpu pekného nového bytu, či dokonca vlastného domu so záhradou. S existenciou barrios narastá aj kriminalita, ktorá je v krajine na alarmujúcom bode a každým dňom stúpa. Je úplne bežné, že stojíte na zastávke čakajúc na autobus, alebo sa len tak prechádzate po ulici a zrazu vás prepadnú, zoberú všetko, čo máte pri sebe, a zmiznú. A to si ešte môžete gratulovať, že ste pri tom neprišli o život. Takáto vyhrotená je bohužiaľ situácia v krajine za posledných pár rokov. Preto prakticky momentálne neevidujú žiadnych turistov. Ja som síce moju trojmesačnú dobrodružnú výpravu prežil bez nepríjemností, ale teraz už by som sa tam ísť sotva odvážil. Keď však chcete zažiť totálnu divočinu a poriadne dobrodružstvo so stálym potenciálnym nebezpečenstvom, nepoznám lepšie miesto ako práve venezuelská metropola.

:: KURIOZITY A ZAUJÍMAVOSTI ::

Vedeli ste, že:

◈ Venezuela má jedny z najkrajších žien na svete, čoho pravým dôkazom je najviac Miss Universe s rekordným počtom 7.

◈ Vyše 50 % územia je zákonom chránené, čím je prvé na svete.

◈ Venezuela má druhý najvyšší počet vrážd strelnou zbraňou na svete po Hondurase.

◈ Hlavné mesto Caracas je považované za najnásilnejšie zo všetkých svetových metropol.

◈ Krajina má najlacnejší benzín na svete a ropná veľmoc Saudská Arábia je až na druhom mieste.

◈ Aby toho nebolo málo, medzi rokmi 2007 – 2016 mali vo Venezuele vlastné časové pásmo zavedené ešte za vlády Huga Cháveza v roku 2007, ktoré napokon jeho nástupca Nicolás Maduro zrušil a v roku 2016 vrátil časové pásmo do pôvodného stavu.


4


5


6


7


8

ANDSKÁ ZIMA V TRÓPOCH

Moja cesta sa presunula z karibského severu na hornatý juhozápad pri hranice s Kolumbiou, kde dominujú vysoké Andy. Tam sa nachádza už vyššie položené mesto Mérida, ktoré je hlavným turistickým bodom juhozápadnej Venezuely. Hneď za mestom začína Národný park Sierra Nevada, kde sa nachádza najvyšší vrch Venezuely Pico Bolívar s nadmorskou výškou 4 978 metrov. Mérida bola jediným mestom a oblasťou zároveň, kde mi bolo počas cestovania zima a musel som mať na sebe normálnu zimnú bundu s rukavicami a čiapkou. Bolo vtipné pozorovať, ako sa v tropickej krajine plnej slnka a pláží predávajú na uliciach teplé rukavice, čiapky a šále. Pár kilometrov od Méridy som sa ocitol v malej dedinke Zea medzi mohutnými horami. Býval som u početnej rodiny môjho dobrého kamaráta Wilmera. Pani sa o mňa starala ako o svojho ďalšieho syna a celkovo ma v rodine prijali za svojho. Latinoameričania nemajú s podobnými vecami žiadny problém. Prostredníctvom svojej srdečnosti a dobroty vám dovolia vojsť do ich sŕdc. Hneď som si zamiloval tento vidiecky spôsob života a vôbec mi nebolo smutno za mestom a pouličným ruchom. V rodine som si obľúbil jedno malé dievčatko, s ktorým sme sa hrávali. Vtedy mala Andrea len 10 rokov. Ani sa mi nechce veriť, že dnes, vo svojich 19-tich, z nej vyrástlo jedno krásne šarmantné dievča.

STOTISÍC BLESKOV ZA NOC

Maracaibo je najväčším mestom krajiny, pokiaľ ide o rozlohu. Rozprestiera sa na samom cípe severozápadnej časti a od zvyšku krajiny je takpovediac oddelené velikánskym jazerom s rovnomenným názvom Maracaibo. Kúpať sa tu však bohužiaľ nedá kvôli kontaminovanej vode, ale na to majú Venezuelčania predsa svoje panenské Karibské more. Keď studený horský vzduch narazí na teplo jazera Maracaibo cez ústie rieky Catatumbo, vytvorí sa tzv. Catatumbo blesk, ktorý bol v roku 2015 zapísaný do Guinessovej knihy rekordov ako najpravdepodobnejšie miesto na planéte, kde sa dá uvidieť nejaký blesk. Niekedy sa v tej oblasti vyskytne aj viac ako stotisíc bleskov za jedinú noc. Toto veľkomesto je zároveň najteplejším bodom krajiny, kde sa teplota šplhá na enormné čísla vo dne i v noci. V historickom centre sa nachádza aj úžasne pestrofarebná ulička Calle Carabobo, plná farebných koloniálnych domčekov. Keďže na Latinskej Amerike milujem krikľavé farby, bol som tam ako doma. Ako doma som však bol v miestnej rodine, a to doslova. Osud mi to zariadil tak, že som krásne dva týždne mohol stráviť v rodine Quinterovcov. Gustavo a jeho mamina boli jedni z tých

:: CESTOVATEĽSKÉ RADY A TIPY ::

DOPRAVA DO VENEZUELY

Do Venezuely som letel pomerne dlho. Najprv som absolvoval krátky let z Budapešti do Amsterdamu, kde som musel prenocovať, aby som nasledujúci deň s leteckou spoločnosťou KLM letel odtiaľ na karibský ostrov Curaçao patriaci pod správu Holandska ako súčasť Holandských Antíl. Z Curaçaa nasledoval asi polhodinový let do venezuelského mesta Valencia, keďže ostrov leží hneď pri pobreží. Do krajiny sa dá letieť viacerými trasami, medzi ktoré patrí aj frekventovaný Madrid či Istanbul. Väčšinou sa letí do hlavného mesta Caracas.

DOPRAVA VO VENEZUELE

Dopravná infraštruktúra na západe, resp. severozápade, sa nedá porovnať s tou na východe, resp. juhovýchode, keďže tam takmer žiadna nie je, kvôli Amazonskému pralesu. Na západe to po dopravnej stránke funguje ako má. Všade chodia autobusy, minibusy, taxíky, mototaxíky, motorky. Veľmi populárny typ dopravy sú carritos (zdrobnenina od španielskeho slova carro – auto). Ide o totálne zničené autá akoby práve vytiahnuté z vrakoviska, ktoré sú však stále funkčné, a ich majitelia na nich jazdia a prevážajú obyvateľov na štýl taxíkov. Síce sú zničené, ale sú lacné, čo je vzhľadom na finančnú situáciu Venezuelčanov prívetivý spôsob dopravy. Dokonca raz sa mi stalo, že auto nemalo podvozok, takže som počas cesty musel držať nohy vo vzduchu a podo mnou bola cesta. Sú to také cestné pozliepané transformery... Medzi veľkými mestami po celej krajine premávajú diaľkové autobusové spoje, ktoré často chodia práve cez noc, i letecké spoje spoločností Aeropostal, Avior Airlines, Estelar, Conviasa, Laser, Rutaca, Turpial a Venezolana de Aviación, ktoré v súčasnosti v krajine pôsobia.

UBYTOVANIE

Ja osobne cestujem tak, že vždy a všade bývam priamo u domácich ľudí v ich domoch. Hotely, hostely, penzióny, či Airbnb vôbec neriešim. Takéto zariadenia však v krajine sú, takže nie je problém si ubytovanie vybaviť. Vo veľkých mestách na západe ani nehovoriac. Menším problémom bude východ krajiny, kde je to trochu divokejšie, takže nie všade sa dá zohnať ubytovanie hneď na prvý šup. Pri dlhšom pobyte v krajine môžete zvoliť stratégiu, že vždy jedno veľké mesto bude vašou základňou aj s ubytovaním, odkiaľ budete vyrážať na výlety po okolí. Mohlo by sa pochopiteľne zdať, že Venezuela ako krajina s najvyššou infláciou na svete bude mať všetko lacné. Cenovo je to síce oveľa lacnejšie než na Slovensku, ale vo viacerých prípadoch vás môžu vyššie ceny prekvapiť, čo je zvykom napríklad v Afrike.

PENIAZE

Hlavnou menou krajiny je venezuelský bolívar fuerte (VEF). Jedno EUR je momentálne v prepočte 10 000 000 bolívarov. V roku 2013, keď som bol vo Venezuele, bol vtedajší zatiaľ len bolívar v prepočte 12, a na čiernom trhu medzi 40 – 50 za 1 euro. V priebehu 9 rokov a v dôsledku brutálnych nepokojov a občianskej vojny, ktorá nechala krajinu v totálnom kolapse a bankrote, a po neustálom vyčiarkovaní ďalších núl, sa bolívar fuerte dostal na alarmujúcich 10 miliónov za 1 EUR a neustále sa rozdiel prehlbuje. Situácia sa dostala do takej fázy, že bankovky nemajú v krajine žiadnu hodnotu, obyvatelia si s nimi kúria, robia z nich suveníry alebo zdobia vianočné stromčeky. Platí sa najmä barterom, pretože na kúpu jednoduchej veci by obyvatelia potrebovali fúrik plný bankoviek. Podobne ako v Zimbabwe, Venezuela je krajinou chudobných milionárov. Vo veľkých mestách sú bankomaty a peniaze sa dajú zmeniť aj priamo v bankách, no najčastejším spôsobom je zmeniť si ich niekde na čiernom trhu.

VÍZA A BEZPEČNOSŤ

Na cestu do krajiny postačuje slovenským občanom platný cestovný pas. Bezvízový vstup sa týka turistických ciest, ktorých dĺžka v jednom polroku neprekročí 90 dní. Do krajiny je povolené priviesť akékoľvek množstvo finančných prostriedkov do výšky 10 000 USD bez obmedzenia. Návštevníci musia zaplatiť pri vstupe do krajiny 21 USD na podporu turizmu. Vo všeobecnosti platí zásada dodržiavania štandardnej bezpečnosti. Odporúča sa vyhýbať sa okázalému obliekaniu a správaniu a nefotografovať vládne budovy, lebo si vás môžu zobrať na policajnú stanicu na výsluch ohľadom možnej špionáže. Ďalej sa odporúča nosiť so sebou kópiu pasu aj s kópiou pečiatky, ktorú vám do pasu narazili pri vstupe do krajiny, a samotný pas nechať na bezpečnom mieste, lebo krajina nie je stabilná. Pri cestách do Venezuely treba brať do úvahy politickú situáciu v krajine, pretože hocikedy sa môže spustiť protest či demonštrácie vedúce k pouličnému násiliu. Venezuela je dnes viac-menej iba pre dobrodruhov. V prípade potreby či problémov sa treba obrátiť na naše veľvyslanectvo SR v Brazílii.

najlepších a najsrdečnejších ľudí, akých som počas mojich ciest stretol. Aj keď domácnosť ťahala len mamina, Gustavo jej pomáhal ako to išlo a spolu tak zvládali bojovať proti nepriaznivej sociálnej a finančnej situácii. Napokon, najmä kvôli nej, museli z krajiny odísť a momentálne žijú šťastný život za hranicami v susednej Kolumbii.



PÚŠTNE BLÁZNOVSTVO

Príroda toho Venezuele nadelila naozaj dosť, preto v krajine nájdeme tropický prales, nížiny, savany, ktoré sa tu volajú ilanos, pohoria, pahorkatiny, rieky, jazerá, vodopády, pláže. K dokonalosti nám chýba už len nejaká púšť… Verte či nie, Venezuela ju naozaj má! V severozápadnej časti, už na pobreží Karibského mora, sa rozprestiera Národný park Médanos de Coro v štáte Falcón, hneď za mestečkom s rovnomenným názvom Coro. Keďže je to na skok od Maracaiba, s Gustavom sme sa tam vybrali spoločne. V tomto parku ma očarili obrovské piesočné duny, na ktoré som sa veľmi tešil. Prvýkrát som totiž zažil púštny adrenalín, keď som sa z vrchu kopcov doslova roloval dole vlastným telom. Púšť začína prakticky na kraji mesta a piesok vidieť všade na uliciach. Týmto pádom má Venezuela všetko, o čom cestovateľ môže snívať. S Gustavom sme sa za to obdobie tak spriatelili, že sa stal mojím bratom, ktorého som ja nikdy nemal. Dodnes sme samozrejme v kontakte a už sa nemôžem dočkať, kedy ho znova uvidím.

ÚTEK JE ICH VYKÚPENÍM

Kvôli nepriaznivej politickej aj spoločenskej situácii sa deň čo deň snažia Venezuelčania z krajiny utiecť a robia pre to všetko možné i nemožné. Masívna emigrácia do susedných krajín, legálna či ilegálna, je každodenným rituálom. Odchod z krajiny je pre väčšinu obyvateľov nočnou morou, pretože socialistická byrokracia, vládne nariadenia a zákazy, neochota a nespolupráca vládnych a policajných zložiek majú za následok fakt, že útek z krajiny sa stal pre Venezuelčanov takpovediac nemožným a pre mnohých je jediným prianím v živote to, aby odišli a začali normálny život v inej, najlepšie španielsky hovoriacej krajine. Preto v súčasnosti nájdeme milióny Venezuelčanov v Kolumbii, Peru, Bolívii, Ekvádore, Chile, Argentíne, Paname, Kostarike, Brazílii a Španielsku. Boj o útek z krajiny sa premenil na boj o holý život. Väčšina mojich kamarátov už aktuálne žije vo vyššie spomínaných krajinách. Venezuela je krásna, bohatá, rozmanitá krajina s priateľskými ľuďmi, skvostnou prírodou, revolučnou históriou a mnohými unikátnymi zaujímavosťami, ktoré inde na svete nenájdete. Na druhej strane je strašne zničená politickým režimom, ktorý v krajine vládne vyše 20 rokov bez prestania. To, či sa obyvateľom podarí situáciu v nasledujúcich rokoch ustáliť a znovu zmeniť svoju krajinu na turisticky vyhľadávanú a atraktívnu destináciu, môžeme len hádať a dúfať. Venezuela si pozornosť naozaj zaslúži a verím, že sa tam niekedy opäť raz vyberiem za cestovateľským dobrodružstvom. Táto krajina si totižto získala moje srdce naveky.

1_ V štáte Mérida sa v národnom parku Sierra Nevada vyskytujú úžasné prírodné scenérie.
2_ Pohľad na mrakodrapy a centrum Caracasu z miesta, kde je pochovaný Hugo Chávez.
3_ V mestečku Coro kedysi prebehla väzenskú vzbura, po ktorej na stenách väznice ostali hlboké diery od nábojov.
4_ Na tradičnom trhu v meste Maracaibo som sa spriatelil s miestnymi predajcami suvenírov.
5_ Vo Venezuele si nikdy nemôžete byť istý, čo na vás vytiahnu na ulici či niekde na pumpe.
6_ Katolícky kostol Svätej Barbary, postavený v 19. storočí v Maracaibe, svieti v modrej farbe.
7_ Najtradičnejšie venezuelské jedlo arepa môže byť naplnené rôznymi ingredienciami.
8_ Jedine v národnom parku Médanos de Coro nájdeme skvelú púšť hneď za mestom Coro.



MOC ŽENY VO VZŤAHOCH

text_ Freya
foto_ dreamstime _ ingimage

ŽENSKÁ ENERGIA VSTUPUJE DO PARTNERSKÉHO VZŤAHU AKO PRVÁ. ZJEDNODUŠENE BY SA DALO POVEDAŤ, ŽE ŽENA JE TÁ, KTORÁ SA ROZHODUJE PRE KONKRÉTNEHO PARTNERA. DEJE SA TO NA PODVEDOMEJ ÚROVNI – NA ZÁKLADE KOMPATIBILITY CHÉMIE ŽENY A MUŽA, KTORÁ SA PREJAVUJE AKO VZÁJOMNÁ PRÍŤAŽLIVOSŤ. PRI KONTAKTE S KAŽDÝM MUŽOM TOTIŽ ŽENSKÉ TELO VYGENERUJE DO NIEKOĽKÝCH SEKÚND ODPOVEĎ NA ZÁKLADNÚ OTÁZKU, ČI BY SPOJENIE S TÝMTO PARTNEROM ZARUČILO ZDRAVÉ POTOMSTVO. ROZHODUJÚ TEDA INŠTINKTY A MATKA PRÍRODA. AŽ NÁSLEDNE PRICHÁDZAJÚ POCITY SYMPATIÍ A VZÁJOMNEJ BLÍZKOSTI. PRÍŤAŽLIVOSŤ, ZAMILOVANOSŤ ČI VÁŠEŇ, TAK PARADOXNE NESÚVISIA NATOĽKO S NAŠIMI EMÓCIAMI, AKO S VOĽBOU BIOLOGICKÉHO TELA, MOLEKÚL A HORMÓNOV...

ROZHODUJEME A TVORÍME

Ako ženy sa nielen rozhodujeme pre partnera a konkrétny vzťah, ale prostredie spolužitia aj tvoríme. Dávame mu reálne kontúry, určujeme jeho dynamiku. Vzťah je výsadou ženy. Jej životným poslaním je priviesť na svet potomstvo, udržiavať rodinný krb, podporovať muža v jeho sebarealizácii a vychovávať deti. Muž je v poli vzťahov stratený, pretože jeho životná úloha spočíva v niečom inom – v sebarealizácii a v schopnosti zabezpečovať a chrániť celý tento systém. Žena je navyše tá vnímavejšia, ktorá dokáže zohľadňovať potreby všetkých v danom celku (partnera, detí i širšej rodiny), nemyslí len seba, naopak, často uprednostní potreby ostatných pred svojimi vlastnými. Je schopná vnímať vzťahy v celej ich hĺbke a inštinktívne urobí to, čo je prospešné pre všetkých. Muž, ktorý vyhodnocuje situácie iba na základe racionality, by sa vo vzťahu mal nechať viesť ženou, načúvať jej a nasledovať ju, prinajmenšom na poli medziľudských interakcií. Nie nadarmo sa hovorí, že za každým úspešným mužom je žena. Je to v skutočnosti tak. Ak má žena dobrý zámer a miluje svojho partnera, potom ho dokáže aj ideálnym spôsobom nasmerovať, podporovať ho a našepkávať mu pri jeho rozhodnutiach. **Žena pretvára muža svojou láskou a sexualitou. Práve cez intimitu ho dokáže vylaďovať, opravovať a formovať. Veľkú moc má však žena aj v kuchyni, pretože práve ona používa mágiu surovín a korenín, ktorá ovplyvňuje nielen vitalitu a pohodu muža, ale aj zdravie celej rodiny a fyzický aj psychický vývoj všetkých jej členov.** Žena má tak najväčší vplyv na chod každého spoločenstva a kľúčovú úlohu v partnerskom vzťahu. To, ako vzťah vyzerá a prosperuje, je predovšetkým výsledkom pôsobenia ženy. Keď miluje svojho partnera, dokáže do vzťahu investovať energiu s nekonečnou trpezlivosťou a láskou. Ak však dlhodobo naráža na nepochopenie, rezistenciu, nezáujem či nedostatok citov zo strany muža, potom sa môže stať, že sa emočne odpúta a partnerský vzťah upadá... Bez vyživovania cez energiu ženy jednoducho nemôže prežiť.

ÚLOHA MUŽA A ŽENY

Aj keď sa v dnešnom svete stierajú rozdiely medzi mužmi a ženami – muži zostávajú často na rodičovskej dovolenke a ženy sa im zase vyrovnávajú v kariére a v zarábaní peňazí – archetypy, ktoré máme hlboko zakódované vo svojich génoch, hovoria jasne: muž sa stará o bezpečie a prežitie rodiny, žena ju vyživuje zvnútra. **Žena prináša inšpirácie a muž realizuje. Vtedy funguje partnerský vzťah v rovnováhe.** Mužská energia je viac JANG, preto je pre nich prirodzené dlhodobo fungovať pod psychickou či fyzickou záťažou a podávať výkony. Prácou, zarábaním peňazí, realizovaním projektov sa schopnosti mužov posilňujú. Ženská energia je viac JIN. Je pokojnejšia, citlivejšia,

vnímavejšia a posilňuje sa jemnými činnosťami a rozvíjaním citovosti. Ak sa žena ocitne v mužskej roli a je príliš exponovaná v práci, zamestnaná zarábaním peňazí či rozhodovaním v pozícii hlavy rodiny, jej JIN sa vyčerpáva a žena už nie je schopná popri tomto vyťažení ešte aj udržiavať partnerské vzťahy, čo je jej hlavná úloha. Naopak, posilní sa jej jangová mužská energia a stráca to, čo je jej prirodzené – mäkkosť, vnímavosť a citlivosť. Prehodené role sú riskantné pre oboch partnerov. Muži slabnú v ženských roliach a emancipované ženy vládnu v nohaviciach, pričom si neuvedomujú, že tým oslabujú nielen samy seba, ale aj svojho partnera, ktorého oberajú o jeho rolu, mužskú silu, libido a sexualitu. Pri prehodených roliach nie je ani jeden z partnerov vo svojej prirodzenosti a vzťah sa vychyľuje z rovnováhy a upadá. Aj keď sa nám môžu archetypy silných mužov a slabých žien zdať v modernom svete zvláštne, pravdou je, **že čím je žena jemnejšia a poddajnejšia, tým silnejšieho a schopnejšieho má pri sebe partnera.** A naopak, **silná žena si pritiahne vždy len slabšieho muža.** Polarity JIN a JANG sa totiž vždy napokon spoja aby vytvorili rovnováhu. Cieľom ženy by teda nemalo byť posilňovanie mužskej roly, orientácia na zarábanie peňazí či podávanie vysokých výkonov. Nemala by pestovať svoju silu, ale svoju "slabosť" – ženskosť a rozvíjať svoju jedinečnú energiu pre prospech celej rodiny.



„Jemnosť víťazí nad hrubosťou, slabosť triumfuje nad silou a poddajnosť vždy preváži nad strnulosťou. To je hlavným princípom zvládnutia vecí a dosiahnutím majstrovstva cez harmóniu. "

Lao ´C

CHRÁŇME SI SVOJU ŽENSKÚ ENERGIU

Energia JIN je pokojná, prijímajúca a prispôsobivá. Svoju ženskú energiu si môžeme posilňovať trénovaním našich jemných stránok – empatie, súcitu, trpezlivosti, nehy, poddajnosti a tvorivosti. Prejavovať ich môžeme každý deň nielen v kontakte s partnerom, ale aj v spoločnosti. **POKOJ** je našou výsadou oproti aktívnej mužskej energii, ktorá sa prejavuje turbulentnejšie. Pomáha nám tlmiť expanzívnu či agresívnu energiu muža a vnímať veci s nadhľadom. Vnútorný pokoj si môžeme pestovať cez domáce alebo ručné práce, či cez iné kreatívne činnosti alebo aj cez samotné varenie.

Schopnosť **PRIJÍMAŤ** by mala byť pre ženy automatická. Prijímať starostlivosť od muža, ochranu, fyzickú pomoc, či peniaze, by sme mali s ľahkosťou a samozrejmosťou a zároveň prejaviť mužovi ocenenie a vďaku. Tiež by mali muža viesť a **učiť ho schopnosti dávať napríklad aj tak, že si vypýtame čo potrebujeme.** Pre mnohé ženy to tak však nie je. Chcú byť samostatné a nezávislé. A často sú príliš hrdé na to, aby poprosili o podporu či pomoc. Muži sa o nás chcú starať, no my ich to často odnaučíme svojou prehnanou aktivitou a emancipáciou. Druhá vec je, že muži nie sú natoľko vnímaví a že im jednoducho mnohé veci nenapadnú – ani také banálne aby nám zobrali z rúk tašku s nákupom. My ženy však máme talent komunikácie a dokážeme často hovoriť otvorenejšie ako muži. Použime ho a v každej podobnej situácii skúsme muža naviesť k tomu, čo má pre nás urobiť. Je úplne zbytočné, ak mu to nepovieme a potom sa na neho vo vnútri hneváme. Muža to naozaj iba nenapadne. Žije vo svojom svete, má plnú hlavu iných myšlienok a plánov a nedokáže sa tak vciťovať a naladovať na potreby druhých ako my. Nemôžeme chcieť, aby bol rovnaký. Je iný druh a ak by si prehnane rozvíjal citlivosť, potom nepreží v tvrdej realite, v konkurenčnom boji, v pralese, kde musí každý deň uloviť mamuta. **Majme teda viac na pamäti, že mužom treba všetko povedať a postupne ich naučiť starať sa o nás. Potom budeme môcť rozvíjať aj svoju**

schopnosť prijímať. Trénovať ju môžeme v každodenných situáciách. Ak nám čokoľvek praktické chýba, alebo potrebujeme s niečím pomôcť, oslovme vždy svojho partnera. Jednoducho – pýtajme si to. Či ide o oporu, starostlivosť, fyzickú pomoc, alebo o vyživovanie cez peniaze, skúsme všetko prijímať od mužov s vedomím, že je to ich úloha a že tým posilňujeme ich mužskú silu. **Vrátiť sa k schopnosti prijímať je kľúčová úloha dnešných žien.** Partnerské vzťahy sa tým dostanú oveľa viac do rovnováhy.

Aj na ďalšie svoje výnimočné schopnosti ako je **PRISPÔSOBIVOSŤ** a **PODDAJNOSŤ** sme už v modernom živote spoločnosti akosi zabudli. V nich sa však skrýva najväčšia sila žien. Ženy vo svojej podstate nie sú tvrdohlavé ani neoblomné ako muži, netrvajú na svojich predstavách a dokážu sa chovať veľmi flexibilne. Každej zmene a novej situácii sa prispôsobia rýchlejšie ako muži. **Čínsky majster Lao ´C hovorí: „Mäkká voda vyhĺbi behom časom dieru aj do tvrdého kameňa."** Chovajme sa teda ako voda, ktorá obteká prekážky, vyhne sa nebezpečenstvu, zrážke či konfliktu, počká na svoj čas a príhodnú chvíľu, postupne obrusuje hrany a zmäkčuje všetky situácie. Ak sa žena postaví voči mužovi rovnakou silou a racionalitou ako keby čelil konfliktu s mužom, bude mať tendenciu ju poraziť a keďže je od prírody silnejší a lepšie vyzbrojený do súbojov, je pravdepodobné, že sa mu to skôr či neskôr podarí. Ak sa však žena situácii prispôsobí a hovorí s mužom jemným jazykom, ukáže svoju zraniteľnosť, citlivosť a ženskú podstatu, muž v nej neuvidí protivníka, ale niekoho slabšieho, koho treba chrániť. Pracujme teda so svojou poddajnosťou, mäkkosťou a trpezlivosťou, pretože tak dosiahneme svoje ciele oveľa ľahšie ako odporom a silou.



KULTIVÁCIA ŽENY

Svoje ženské stránky môžeme dobre rozvíjať aj v spoločnosti priateliek a v ženských kruhoch. **Zdieľaním a rozprávaním s ostatnými ženami podporujeme svoju ženskú silu, pocit spolupatričnosti, empatiu i súcit.** Čo nemôžeme povedať mužovi, povedzme priateľke – tam nájdeme porozumenie na rovnakej vibrácii. **Fyzicky nám prospieva tanec a spievanie, hranie na hudobné nástroje a tvorivé činnosti ako je maľovanie, vyšívanie, štrikovanie, tvorba keramiky, či dnes moderné craftovanie.** Činnosti, ktoré trvajú dlho, podporujú našu trpezlivosť a dostávajú nás do hlbšieho kontaktu s našou ženskou podstatou. **Aj rozvíjaním citovosti, nehy a sexuality kultivujeme svoju ženskú energiu.** Vyživovať sa môžeme jinovou alebo hormonálnou jogou, ale aj rozmaznávaním svojho tela cez wellness, kúpele a masáže. **Našou výsadou je tiež schopnosť vnímať a šíriť krásu.** Dokážeme to robiť obliekaním, make-upom, či dizajnovaním domácnosti. Venujme sa všetkým týmto ženským činnostiam, rozvíjajme svoj prirodzený cit pre harmóniu a pohodu v okolitom svete, aj v nás samých. Potom budeme vedieť túto energiu preniesť nielen do partnerských vzťahov, ale aj do celej spoločnosti. **Práve my ženy sme tu predsa na to, aby bol svet krajším a lepším miestom na život. Máme schopnosť ho pretvárať a meniť na harmonický celok.**

MASOCHIZMUS
slasť z bolesti

STRÁNKY nielen PRE MUŽOV

ČO VZRUŠUJE MUŽOV NA PODRIADENÍ SA ŽENÁM?

SEXI POSTAVA, RYŠAVÉ VLASY, „MRAMOROVO BIELA“ POKOŽKA A ZELENÉ OČI. OBLEČENÁ DO VZÁCNEJ KOŽUŠINY, S ČIŽMAMI NA VYSOKÝCH PODPÄTKOCH, V RUKE KONSKÝ BIČ. PRI JEJ NOHÁCH MLADÝ MUŽ. ZBOŽNE A ODDANE VZHLIADAJÚCI K SVOJEJ BOHYNI. ČAKAJÚCI NA POKYN, ALEBO TREST. MOŽNO BY STE NEVERILI, ŽE TÁTO SCÉNA POCHÁDZA Z KNIHY, KTORÝ VYŠLA UŽ PRED 152 ROKMI...

POTEŠENIE A BOLESŤ SÚ NEODDELITEĽNE SPOJENÉ. PRAKTIKY AKO RITUÁLNE BIČOVANIE A SPÚTAVANIE SA TRADUJÚ UŽ OD STAROVEKU. V 19. STOROČÍ SLOVO „ALGOLAGNIA“ (GRÉCKY ALGOS = BOLESŤ, LAGNEIA = ŽIADOSTIVOSŤ) OZNAČOVALO POTEŠENIE Z VYVOLÁVANIA A PRIJÍMANIA BOLESTIVÝCH PODNETOV. DNES TENTO ZASTARANÝ NÁZOV NAHRÁDZA POJEM SADOMASOCHIZMUS. NA SVETLO DNEŠNEJ SPOLOČNOSTI SA ZNOVU DOSTAL AJ PROSTREDNÍCTVOM KNIŽNÉHO BESTSELLERU A DIVÁCKY ÚSPEŠNÉHO FILMU PÄŤDESIAT ODTIEŇOV SIVEJ. KORENE MASOCHIZMU A SM PRAKTÍK VŠAK SIAHAJÚ DO OMNOHO DÁVNEJŠÍCH ČIAS.

VÝRAZNÁ A KRÁSNA, VZNEŠENÁ A BEZOHĽADNÁ

Wanda, hlavná protagonistka prvého masochistického románu Venuša v kožuchu, od v tom čase obľúbeného autora Leopolda von Sacher-Masocha (1836-1895) bola vznešeného pôvodu a rozrušovala čitateľov nielen svojím netypickým správaním, ale aj svojím vonkajším vzhľadom a oblečením, dnes by sme povedali outfitom. Romantikmi vytvorená „la belle dame sans merci“ (krásna dáma bez zľutovania) je panovačná a krutá žena. Na prelome 19. a 20. storočia, keď emancipácia bola ešte v plienkach a práva žien neexistovali, bol vytvorený typ dominantného erotického monštra (vamp alebo upír), zameraného na podriadenie a ponižovanie mužského náprotivku. „Femme fatale“ bola veľmi populárna a spoznáme ju aj v iných dielach tej doby ako napríklad Salomé od Oscara Wilda, Nana od Émila Zolu, alebo a Lulu od Franka Wedekinda.



text_ Andrej Maťko
foto_ ingimage

PREČO SI INTELEKTUÁLNI MUŽI 19. STOROČIA VYTVÁRALI OBRAZ DOMINY?

Koniec 19. storočia bol obdobím, keď sa rušili tabu, a to nielen pokiaľ ide o potešenie z bolesti. Veľa vecí, ktoré boli predtým nevysloviteľné, sa stalo transparentnými. Vznikali nové pojmy ako sadizmus, masochizmus, alebo homosexuál. To, že spisovateľ Sacher-Masoch dal svoje meno forme sexuálnej posadnutosti, nebol jeho zámer. Bol to Richard von Krafft-Ebing (1840 – 1902), ktorý v roku 1886 zaviedol nielen slovo sadizmus ale aj slovo „masochizmus“. Vo svojom diele Psychopathia sexualis, ho definuje ako „spojenie znášať krutosť a násilie so (sexuálnou) žiadostivosťou“. Von Sacher-Masoch sa však bránil a vôbec nevnímal ako poctu byť „celebritou perverznosti“. Chcel byť tým, čím bol. Dobrým spisovateľom. Neúspešne. V jeho dielach budete márne hľadať explicitné sexuálne opisy.

Jeho početné romány boli obľúbené pre svoju exotickosť a tiež tým, že boli vždy vzrušujúce. V umeleckom diele popísal dovtedy nepredstaviteľné situácie dobrovoľného ponižovania sa muža dominantou ženou. Práve v čase keď, žena bola zvyčajne poddanou domácou slúžkou, ktorej požiadavky a túžby boli v rodinnom vzťahu na úplne poslednom mieste.

Odkiaľ sa teda zobrala túžba nechať sa podmaniť? Z radosti vyskúšať niečo nové? Z nudy zo stereotypov? Chcenia otočiť prax vykonávania moci nad inými a zažiť poníženie od predtým ponižovaných? Z psychickej traumy plynúcej z často krutých výchovných metód detí a mládeže? Z nenávisti voči sebe? Lásky až na hranicu deštrukcie seba samého?

Dej románu Venuša v kožuchu je nasledovný: hlavná postava, 16-ročný mladý muž Severin, sa v karpatských kúpeľoch zoznámi s mladou a bohatou vdovou Wandou von Dunajew, ktorá ho zaujme svojou krásou a podobnosťou s gréckou Venušou, ktorú obdivoval už od detstva. Wanda však Severinové návrhy na sobáš nechce prijať a namiesto toho navrhuje ročnú skúšobnú dobu. Wanda súhlasí, že bude jeho milenkou pod podmienkou, že sa Severin po odchode z kúpeľov premení na jej otroka Gregora. Wanda tak dokonale napĺňa Severinovu fantáziu o krásnej žene, ktorá si despoticky podmaňuje svojho otroka a týra ho fyzicky aj psychicky (aj bezdôvodne), až za hranicu jeho fyzických a psychických možností. Sem-tam vypadáva zo svojej úlohy dominy a stáva sa milujúcou, nežnou milenkou Severina. (Možno práve toto striedanie úloh je podstatou masochizmu. Vydráždenie oboch protipólov vzťahu a rozkoše.)
Avšak s ďalšími Wandinými obdivovateľmi sa Severin dokáže zmierovať čoraz menej. Keďže je ale s Wandou zmluvne viazaný, nenachádza iné východisko zo svojej situácie, ako sa zabiť, na čo však nemá odvahu. Napriek tomu, že Severin situáciou trpí, je uväznený vo svojich masochistických fantáziách. Až po tom, ako ho Wanda zradí - nechá ho zbičovať novým sadistickým milencom a smejúc sa tomu prizerá, zdá sa byť Severin uzdravený. Vracia sa na statok svojho otca a vracia sa aj k svojmu predchádzajúcemu životu. Vo vzťahu k ženám je teraz dominantným, keďže považuje za nemožné, aby muži a ženy spolu žili rovnocenne, pokiaľ ženy nie sú spoločensky rovnocenné s mužmi z hľadiska vzdelania a práce.

MASOCHIZMUS UŽ NIE JE SEXUÁLNA PORUCHA

Vo Wikipédii sa dočítame: Masochizmus je forma sadomasochizmu, pri ktorej sa daná osoba (masochista) ukája tým, že je partnerom/partnerkou ponižovaný a týraný. U jednotlivca dochádza k sexuálnemu uspokojeniu iba vtedy, keď je týraný. U masochistu sa spája vzrušenie s bolesťou, duševnou alebo telesnou. Širšie je masochizmus aj vlastnosť, keď jednotlivec znáša bolesť, ktorej sa môže vyhnúť, alebo sám trýznenie v živote vyhľadáva. Aj keď sa masochizmus dlho považoval za „zvrátenosť", teraz sa už nepovažuje za sexuálnu poruchu. Nová „Medzinárodná klasifikácia chorôb" Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) ho vypustila zo zoznamu v roku 2022. Sadizmus a masochizmus sa spájajú v termíne sadomasochizmus (známy aj v skrátenej forme SM), kde je jeden partner dominantný a jeden submisívny. Sadista prežíva sexuálne uspokojenie z utrpenia toho druhého a je dominantnou súčasťou sexu. Masochista sa podriaďuje sadistovi a získava potešenie z utrpenia a bolesti. Je to sexuálna preferencia, pri ktorej sexuálni partneri konsenzuálne vykonávajú SM praktiky.

„Žena, ako ju príroda stvorila a ako ju v súčasnosti pestuje muž, je jeho nepriateľkou a môže byť len jeho otrokyňou alebo despotkou, nikdy nie spoločníčkou. Bude to môcť urobiť len vtedy, keď mu bude rovná v právach a keď mu bude rovná vo vzdelaní a práci. "

Leopold von Sacher-Masoch, z knihy Venuša v kožuchu

BOLESŤ, ADRENALÍN A HORMÓNY ŠŤASTIA

Asi ste už videli súťaže v jedení čili papričiek, znášania bolesti, reality šou s vystavovaním sa nechutnostiam na určitý čas, alebo súťaže prežitia typu Spartan Race, v ktorých ľudia dobrovoľne znášajú utrpenie a bolesť, a to ešte pred očami divákov. Existuje racionálne vysvetlenie takéhoto vystavovania sa diskomfortu? Naša reakcia na bolestivé podnety je do značnej miery automatická – náš centrálny nervový systém vyhodnotí hrozbu a napumpuje do organizmu adrenalín a hormóny šťastia, aby sme zostali počas útoku funkční. **Vyvolanie bolesti, intenzívny pocit vnemu bolestivého vzruchu, po ktorom nasleduje eufória – je tak excitovaný a obohacujúci stav, že niet divu, prečo ľudia zachádzajú tak ďaleko, aby sa sním stretli.** Pravdepodobne ste to zažili aj vy. Pre vytrvalostných športovcov s trasúcimi sa a unavenými svalmi, je táto biochemická výhoda veľmi ohlasovaným bežeckým maximom. Asi po 30 minútach intenzívneho cvičenia uvoľnia bunky do krvného obehu endorfíny a anandamid, molekuly blaženosti zlepšujúce náladu, aby uľavili nielen boľavým nohám. Organizmus jednoducho vyšle hormonálnu pomoc. Podobný efekt dosiahnete aj bez fyzickej námahy pri jedení čili. **Ak vytvoríte dostatok momentu „au", vaše bunky vypumpujú kokteil adrenalínu, endorfínov a dopamínu, aby podporili psychický pokoj a pomohli vám fungovať, kým nepríjemnosti neprejdú.** Vy viete, že ohnivé šklbanie v ústach pri jedení čili je len dočasné, ale váš centrálny nervový systém to nevie – podnet zaznamená ako popálenie a okamžite zareaguje. To isté sa deje pri hraničných a psychicky náročných situáciách. Vaša vedomá myseľ nečaká, aby zistila, prečo ste vystrašení. Mohli by ste spadnúť z vysokej budovy s pocitom smrteľného strachu. Alebo by ste mohli byť na kolotočovej atrakcii a prežívať podobne intenzívne jazdu na horskej dráhe, ktorá je navrhnutá tak, aby vyvolala paniku pomalým, zlovestným stúpaním do strmej výšky, zastavením v spomalenej pasáži na najvyššom bode, a následným prepadnutím sa jazdou dole, ktoré vyvoláva paniku. Reálne vám na tejto atrakcii nehrozí žiadne nebezpečenstvo, no váš organizmus to netuší. Práve ste hackli jeho odmeňovací systém...

LÁSKAVÝ MASOCHIZMUS – EUFÓRIA NA POŽIADANIE

Zdá sa, že v modernej dobe sú nielen muži posadnutí hľadaním extrémnych, no paradoxne bezpečných spôsobov, ako si navodiť intenzívny pocit hraničnej situácie prostredníctvom kontrolovaného podávania rôznych stimulácií silnej bolesti. **Chceme sa cítiť tak, akoby sme žili na hrane, ale nechceme pritom zomrieť.** Tento stav nazvali odborníci ako „benígny (láskavý) masochizmus". Termín vytvoril Paul Rozin, Ph.D., psychológ z Pennsylvánskej univerzity, ktorý presne vysvetľuje, prečo považujeme tieto zvláštne obsesie za také atraktívne.
V článku v časopise Judgment and Decision Making urobil Rozin prieskum medzi stovkami ľudí, aby zistil, kto sú najobľúbenejší agitátori radosti z utrpenia a bolesti. Reality šou Faktor strachu (Fear Factor) sa umiestnila vysoko, ale celkový víťaz bol prekvapivejší, pretože si vyžadoval skutočné úsilie – reálne fyzické vyčerpanie.
A čo viac, benígni masochisti nemajú radi, keď sa nechajú len trochu popáliť, vystrašiť alebo vyčerpať. Väčšina z nich, hlavne mužov, vyhľadáva úroveň tesne pod hranicou, pri ktorej sa bolesť stáva neznesiteľnou. To stavia moderných masochistov na križovatku. Môžete sa uspokojiť s ľadovou sprchou pre jednoduchú, extatickú spätnú väzbu. Alebo môžete pracovať tvrdšie a ponoriť sa do 0 °C vody na pol hodinu a posúvať hranice bolesti ďalej a odolávať jej cvičením v snahe o legitímnu odmenu. Niektorí vedci sa však domnievajú, že Rozin nedotiahol svoju tézu dostatočne ďaleko. Tvrdia, že bolesť z vyčerpania, alebo znášania hĺbkovej thajskej masáže, je len ďalšou výzvou

pre **víťazstvo mysle nad telom**, ktoré treba dosiahnuť a posunúť sa ďalej. Skúšať hranice nemožného. Tak znie nový argument na získavanie ešte väčšej odmeny, ktorú nám poskytne náš nervový systém. **Viac skutočnej bolesti = viac výslednej eufórie. To, že sa v dnešnom civilizovanom svete muži potrebujú vystavovať extrémnym situáciám a testovať svoje hranice čoraz viac, súvisí s pohodlným spôsobom konzumného života. Muž – archetypálny lovec – nemá v dnešnom svete dostatok podnetov na to, aby otestoval svoje schopnosti v každodennom boji o prežitie. Potravu najčastejšie loví prácou za počítačom, ktorá mu neposkytuje dostatok adrenalínu, živočíšneho pohybu ani uspokojenia či rozvíjania jeho mužskej sily.** Aj preto musí extrémne situácie vyhľadávať inde. Pocit nebezpečenstva potom vyhľadáva v adrenalínových športoch, v jazde na motorke, či v sexualite s nádychom prekračovania hraníc bolesti...

SCHOPNOSŤ ODOLÁVAŤ BOLESTI MÁME V GÉNOCH

Prijímanie bolesti v snahe o hmatateľný zisk je prastará prax. Paleo lovci riskovali, že sa porania alebo dokonca zomrú pri honbe za veľkou a nebezpečnou zverou. Ak sa im to ale podarilo, zabodovali s väčšou korisťou. Štatút poskytovateľa najväčšej hojnosti v skupine, viedol k väčšiemu počtu sexuálnych partnerov a potomkov, čo znamená, že **gény prežitia v riziku sa odovzdávali z generácie na generáciu.** Dnes už nejeme mamutov na večeru. Ale evoluční teoretici nám hovoria, že aj keď sa spoločnosti stali viac agrárne, objavilo sa ďalšie odbytisko pre ľudí hľadajúcich bolesť. V boji na blízko. Muž proti mužovi. Každá spoločnosť, od starovekej Rímskej ríše až po moderný západný svet, poslala do boja mužov, z ktorých každý mal svoj vlastný bojový vzorec. **Okrem fyziologickej odmeny bolo prežitie jeho vlastnou a najvyššou odmenou.** U prírodných národov sú známe iniciačné rituály, kedy dospievajúci muž musí preukázať odvahu a schopnosť odolávať bolesti. Napríklad tým, že odíde na lov do pralesa a môže sa vrátiť až, kým prinesie hlavu ulovenej zveri. Až po zdolaní náročnej skúšky si môže nájsť partnerku a plodiť potomkov.

Po tom, čo technologický pokrok viac-menej zrušil boj muža proti mužovi na bojisku, začali muži hľadať tak zvané rekreačné (t. j. benígne masochistické) spôsoby, ako trpieť a prežiť. Viac ako 1,3 milióna ľudí dokonca platilo za to, aby vydržali v reality šou Tough Mudder (v preklade Brutálne blato). Cieľom bolo, hovorí spoluzakladateľ Will Dean, ukojiť „primitívnejšie“ túžby mužov: **„Myslím si, že je fascinujúce, že moderný život so všetkým jeho pohodlím a výhodami, vytvára svrbenie, ktoré musíme poškriabať."** Nedostatkom svrbenia a šteklenia trpí aj väčšina párov v svojej spálni. Napriek gender cenzúre a korektnosti v médiách, je však (zatiaľ) nemožné cenzurovať naše predstavy.



VÝSTREDNÉ SEXUÁLNE PRAKTIKY A PREDSTAVY

Páči sa vám, ak vám partner roztiahne končatiny, priviaže vás k stĺpikom postele a špinavo sa s vami rozpráva? Nie ste sami. Podľa nedávneho sexuálneho výskumu sú ľudia viac výstrední, ako by sa dalo očakávať.
Štúdia z roku 2017 v časopise Journal of Sexual Medicine zistila, že takmer 50 % bežnej populácie vo svojom živote vyskúšalo nejakú formu BDSM (Bondage & Discipline, Dominance & Submission, Sadism & Masochism / v preklade: spútanie & disciplína, dominancia & podriadenosť, sadizmus & masochizmus).
Aj keď neexistuje všeobecný konsenzus o tom, ako často sa ľudia zapájajú do výstredných aktivít, existuje jeden o tom, ako často ľudia snívajú o výstrednostiach. Seriózny výskum pochádza od Justina Lehmillera, PhD, výskumného pracovníka z Kinseyho inštitútu. Pre svoju knihu Povedz mi, čo chceš, urobil prieskum medzi 4 175 Američanmi vo veku 18 až 87 rokov o ich sexuálnych fantáziách a presne zistil, o ktorých výstrednostiach ľudia najviac snívajú.
To, že fantazírujete o určitom extréme, ešte neznamená, že v skutočnosti chcete podľa toho konať, poznamenáva Lehmiller. „Ak je fantázia nekonsenzuálna alebo predstavuje neprijateľné riziko poranenia, nikdy by sa podľa nej nemalo konať," vysvetľuje. "Majte na pamäti, že fantázia a realita sú dve rôzne veci a niektoré fantázie je najlepšie ponechať ako fantázie."
Nižšie vysvetľuje Lehmiller najbežnejšie masochistické praktiky, s ktorými sa pri svojom výskume stretol.

1. BDSM

Až 93 % mužov a dokonca 96 % žien si už niekedy predstavovalo nejaký aspekt BDSM, ktoré odráža široké spektrum sexuálneho správania – od mierneho po divoké. Väčšina ľudí je na miernejšom konci, s fantáziami o prevzatí dominantných alebo submisívnych rolí, zväzovaní partnera alebo zväzovaní a zapojení sa do ľahkého sadomasochizmu (napríklad výprask a hryzenie), ktoré sú najbežnejšie. Ľudia sú priťahovaní k BDSM z viacerých dôvodov. Pre niektorých je to jednoducho únik z hraníc tradičných rodových rolí. Pre iných je to únik od sebakontroly, alebo skúmanie iných stránok seba samého. Pre iných je to o príťažlivosti tabu, skúšaní niečoho nového, zakázaného, alebo o túžbe po intenzívnej stimulácii.

2. Fetiše

Fetišové fantázie zahŕňajú zameranie sa na konkrétne predmety (ako čižmy, podpätky topánok, spodné prádlo, pančuchy...), alebo nepohlavné časti tela (ako chodidlá alebo podpazušie). 45 % účastníkov výskumu uviedlo, že mali fetišovú fantáziu už predtým, pričom muži uvádzali viac takýchto fantázií ako ženy. Jedna najbežnejšia fetišistická fantázia sa týkala chodidiel, pričom asi 1 zo 7 dospelých povedal, že už predtým mal fantáziu, v ktorej chodidlá alebo prsty na nohách hrali významnú úlohu. Psychológovia sa domnievajú, že väčšina fetišov funguje prostredníctvom asociácie medzi určitými predmetmi a časťami tela spôsobujúce sexuálne vzrušenie.

3. Telesné tekutiny

Mnoho ľudí uvádzalo fantázie, v ktorých zohrávali veľkú úlohu špecifické telesné tekutiny. Nie je prekvapením, že mužský a ženský ejakulát bol najbežnejší, pričom väčšina mužov a žien o nich už predtým snívala. S určitou frekvenciou sa však objavovali aj iné telesné tekutiny. Napríklad 45 % mužov a 35 % žien malo fantáziu zahŕňajúcu pľuvanie, 31 % mužov a 14 % žien malo fantáziu zahŕňajúcu materské mlieko, 32 % mužov a 15 % žien malo fantáziu zahŕňajúcu moč. V mnohých fantáziách, zahŕňajúcich telesné tekutiny, boli použité v akte dominancie/podriadenosti, takže sa zdá, že to je bežne zastúpená časť príťažlivosti.

4. Voyeurizmus

Predstavy o tom, ako sa niekto iný vyzlieka alebo má sex s iným, sú veľmi bežné. V skutočnosti 60 % účastníkov uviedlo, že o tom predtým snívali,

hoci muži mali viac voyeurských fantázií ako ženy. Voyeurizmus je príťažlivý pre mnohých, pretože sme veľmi vizuálne stvorenia, pokiaľ ide o sex – je to niečo ako sledovanie porna v skutočnom živote. Voyeuristické fantázie však často zahŕňajú aj zakrádanie sa a tajné špehovanie, takže súčasťou príťažlivosti môže byť vzrušenie z toho, že robíte niečo, čo by ste nemali robiť.

5. Exhibicionizmus

Veľa ľudí sníva o predvádzaní sa. Konkrétne 42 % účastníkov uviedlo, že majú fantáziu o verejnom odhaľovaní sa, alebo o sexe pred publikom. V prieskume sa rozlišovalo medzi konsenzuálnym a nekonsenzuálnym exhibicionizmom a 42 % je prípadov, keď je exhibicionizmus súčasťou vzájomnej dohody. Asi 10 % účastníkov snívalo o nekonsenzuálnej forme, napríklad keď naznačujú alebo praktikujú sex s cudzincom, alebo masturbujú na verejnosti. Fantázie o konsenzuálnom exhibicionizme sú pravdepodobne poháňané niekoľkými faktormi: zvyšovaním vzrušenia tým, že máte divákov a vedomím, že iní ľudia vás považujú za atraktívnych alebo sexy.
Nekonsenzuálny exhibicionizmus je úplne iná vec – ktorá je často poháňaná túžbou šokovať alebo uraziť niekoho iného.

6. Hra s vekom

Niektorí z účastníkov snívali o prevzatí rolí rôznych vekových skupín. Napríklad 11 % snívalo o obliekaní, alebo správaní sa ako dieťa. Tu sa prekrývajú fantázie byť znovu dieťaťom s BDSM, pretože často zahŕňali témy dominancie/podriadenosti a/alebo ponižovania, takže tieto fantázie sú často len variantom BDSM.

7. Hra na zviera

Asi 9 % účastníkov uviedlo, že snívali o sexe prezlečení za zviera. Chlpaté fantázie súviseli so širšou



tendenciou meniť sa vo svojich sexuálnych fantáziách, čo naznačuje, že často môžu byť o psychologickom úniku. Mnohí z nás sa vo svojich fantáziách stávajú inými ľuďmi – a niekedy aj rôznymi stvoreniami, pretože to poskytuje únik od sebauvedomenia, čo umožňuje sa sústrediť viac na sex ako na seba. Pre niekoho však môžu byť príťažlivé aj chlpaté fantázie ako forma novosti a dobrodružstva.

8. Rodová hra

Veľa cis gender ľudí (ľudia ktorých genderová identita zodpovedá pohlaviu, ktoré im bolo určené pri narodení) používa svoje fantázie ako spôsob skúmania ich rodovej roly alebo prejavu. Napríklad asi 1 zo 4 cis osôb snívala o prezliekaní, zatiaľ čo asi 1 z 3 snívala o výmene tiel s niekým iného pohlavia. Tieto fantázie sú niekedy o túžbe oslobodiť sa od tradičných rodových rolí, alebo preskúmať seba; došlo však aj k veľkému prekrývaniu s BDSM. Napríklad niekoľko mužov uviedlo to, čo opísali ako fantázie o „nútenej feminizácii", v ktorých ich partnerka „núti" oblieť sa ako žena.

9. Paroháč

Predstavy o tom, ako vašu partnerku vzrušuje sex s niekým iným, sú veľmi bežné, najmä medzi mužmi. V skutočnosti sa zistilo, že 58 % mužov a 33 % žien o tom predtým snívalo. Paroháčske fantázie môžu byť príťažlivé z viacerých dôvodov. Pre niektorých je to o sebazdokonaľovaní – vedomie, že iní ľudia považujú jeho partnera za žiadaného, v skutočnosti zvyšuje ich sebavedomie. Pre iných je to o túžbe vidieť svojho partnera sexuálne spokojného – majú radosť z partnerovo potešenia. A pre ďalších je to prvok BDSM – v mnohých z týchto fantázií pozorovateľ preberá submisívnu rolu a niekedy je pri tom ponižovaný.

10. Jedlo a sex

Ukazuje sa, že veľa ľudí má záujem o spojenie jedla so sexom. Asi 40 % účastníkov o tom snívalo už predtým. Najčastejšie ich predstavy zahŕňali kocky ľadu, jahody a šľahačku. Príťažlivosť miešania jedla a sexu je sčasti aj o novosti, či chuti skúšať nové a iné veci. Ale je to tiež o pridávaní nových pocitov, chutí a textúr. Avšak niekedy je v používaní jedla aj fetišistický prvok a niekedy prvok BDSM – potraviny sa niekedy používajú dominantným/submisívnym alebo ponižujúcim spôsobom.

PREŽÍVAJTE SEXUALITU TAK SLOBODNE AKO TÚŽITE

Robiť veci tak, ako ich cítime – bez hanby, zbytočných predsudkov či morálnych výčitiek, je naším právom a výsadou. **Ak ste už niekedy mali masochistické predstavy, alebo praktické skúsenosti s masochizmom, ste v najlepšej spoločnosti viac než 90 % ľudstva ☺.** Už nemusíte mať ani zlé svedomie preto, že trpíte psychickou chorobou, alebo máte sexuálnu úchylku, pretože svetová zdravotnícka organizácia WHO už neeviduje masochizmus ani ako úchylku, ani ako chorobu.
A kto by vlastne mal posudzovať, čo sa deje v spálni dvoch rovnoprávnych partnerov, ktorí sa snažia o spestrenie svojho sexuálneho života? Ako vo všetkom, aj tu platí všeobecná norma „môžem robiť čo chcem, ak tým neubližujem niekomu inému". Ak pociťujeme rozkoš v bolesti spôsobovanej v dohodnutých rámcoch blízkou alebo milovanou osobou a nemá to zdraviu nebezpečné následky, tak sa bolesť stáva len jedným a určite nie šedým, ale farebným odtieňom rozkoše.

"Ty chceš byť moja len za podmienok, kým ja som tvoj bezpodmienečne."

Leopold von Sacher Masoch

CHCEME BYŤ ON-LINE alebo IN-LIFE?

text_ Daniela Mináčová
foto_ ingimage



Po dlhých mesiacoch práce z domu, zavretých reštaurácií a zmrazených spoločenských kontaktov, sa konečne dostávame do prirodzenej reality života. To, či sme sa dobre adaptovali na on-line prostredie, súviselo s našou osobnosťou. Introvertom vyhovoval prechod na prácu z domu určite viac ako extrovertom, ktorí pre svoj vnútorný komfort potrebujú živé kontakty s ľuďmi. Doba plná obmedzení však zasiahla jedných aj druhých. Zmenila naše návyky, spoločenské normy, vzorce správania i spôsob komunikácie. Čo nám dala a vzala pandémia? A zvládneme návrat do normálu?



„Náš mozog potrebuje impulzy, výživu zo sociálneho prostredia a emócie ho nasledujú.“

„Dlhodobá sociálna izolácia vedie k osobnostnému úpadku a znižovaniu nášho sebavedomia.“

Záleží len na nás, čo si zoberieme ako benefity z obdobia, ktoré sme prežili. Určite sme sa naučili nové zručnosti v práci, zdokonalili svoje schopnosti pre fungovanie v on-line prostredí, začali používať nové nástroje, platformy...
Z psychologického hľadiska sme sa naučili byť viac sami so sebou a prehĺbili vzťahy s najbližšími ľuďmi. To sú tie užitočné momenty, ktoré priniesol spoločensky uzavretý svet. **Okliešťený on-line život však priniesol aj mnohé riziká. So sociálnou izoláciou, nedostatkom kontaktov a prirodzených podnetov sa objavila u mnohých ľudí aj psychická nerovnováha, prichádzali pocity samoty, úzkosti či depresie. Duchovne sme ale pri prekonávaní obáv a strachov narástli, možno sme si nanovo utriedili priority a hodnoty v živote.** Tiež sme si museli poradiť so zabehanými stereotypmi, nájsť si iné zdroje zábavy, rozptýlenia, relaxu či športovania, než na aké sme boli zvyknutí. Možno ani netušíme ako intenzívne sme na sebe počas uplynulých dvoch rokov pracovali, akou transformáciou sme prešli, stali sme sa flexibilnejšími a silnejšími, aj keď to bolo miestami náročné a bolestivé.
Dnes stojíme pred rozhodnutím, či sa s otvorenou náručou vrátime naspäť do života, alebo sú naše zmenené sociálne návyky natoľko silné či pohodlné, že zostaneme naďalej čiastočne oddelení od spoločnosti a uzavretí vo svojich on-line bublinách...

AKO VPLÝVA IZOLÁCIA NA NAŠU PSYCHIKU?

Na začiatku pandémie boli firmy i zamestnanci zaskočení tým, že

mnohé profesie sa presunuli do home office prostredia, ktoré sa dovtedy vnímalo iba ako výhoda pre vyvolených, odmena, alebo riešenie naliehavej situácie. Zaskočení preto, lebo nie každý mal v domácom prostredí primerané podmienky na prácu, ale i preto, že nie každý je osobnostne vybavený na prácu v izolácii, kde sa musí spoliehať len sám na seba. Home office totiž vyžaduje kľudné pracovné miesto (bez rušivých vplyvov domácnosti) – aby sa práca nemusela presúvať do neskorých nočných hodín, čo má negatívny vplyv na psychohygienu, ale i na celkovú výkonnosť v čase, kedy by sme mali po náročnom dni už odpočívať. Ďalším otáznikom bol priestor. Pracovať na žehliacej doske a kuchynskej stoličke naozaj nepodporuje pracovný entuziazmus... nehovoriac o situácii, keď na home office zostali obaja partneri a deti mali školu on-line. To sú už pomerne náročné situácie. Aj keď sa niektoré veci časom vyriešili (aj za pomoci firiem, ktoré investovali do home-office svojich zamestnancov), nebola to výhoda pre každého a v mnohých rodinách vládol zvýšený stres a narušené vzťahy. Striedanie domáceho a pracovného prostredia, vrátane komunikácie s inými ľuďmi, je totiž pre nás prirodzené. **Pre svoj harmonický rozvoj potrebuje človek prijímať viac podnetov, meniť stereotypy, zažívať iné typy vzťahov a komunikácie, pohybovať sa v rôznych prostrediach. Človek je spoločenská bytosť, a práve preto život v izolácii mnohých poznačil.** S nástupom pandémie sa zvýšil počet úzkostných stavov, depresií, či iných zdravotných a psychických problémov. Ten nárast bol obrovský. Príčinou bola nielen sociálna izolácia, ale i úzkosť z toho, že si nedokážeme dobre zorganizovať svoj vlastný život a pracovný čas (podľa najnovších prieskumov na Slovensku až 70 % zamestnancov v home office strávi pri obrazovke až 10 hodín!), nemáme dostatok informácií, alebo sa komplikovane získavajú, chýba spätná väzba aj tímová podpora. Ambivalencia medzi tým, či sa venovať domácnosti a rodine, alebo otvoriť počítač a pracovať, spôsobovala napätie, hnev na seba i okolie, zmätok v prioritách... **Home office je totiž vhodný len pre veľmi disciplinovaných ľudí, ktorí si dokážu striktne vyhradiť pracovný čas, dokážu sa koncentrovať, majú pevný režim práce a odpočinku a dobre zadefinované priority.** A navyše, podporu a vysokú mieru komunikácie zo strany svojich vedúcich a rodiny. Inak sa ocitnú na vode a plávajú, mierne sa potápajúc... Nedefinované hranice a nejasné vymedzenie pôsobnosti pri on-line práci vedú k zvýšenému stresu, nízkej efektivite, podprahovým, či reálnym konfliktom a potenciálnemu vyhoreniu.



Aj keď si napokon sna zmenu sociálneho správania privykli a našli sme v práci z domu aj výhody – väčšie pohodlie, ušetrený čas na cestovanie do práce, tepláková kultúra, vyššia efektivita práce bez neformálnych rozhovorov s kolegami, kávičiek a spoločných obedov – táto doba celú spoločnosť zasiahla a návrat do prirodzeného fungovania nebude jednoduchý.

AJ NÁVRAT DO NORMÁLU MÔŽE ZNAMENAŤ STRES

Zmena, po ktorej sme všetci túžili, môže po takom dlhom čase priniesť pocity neistoty, odporu a diskomfortu. Stres nevzniká len tak. Má svoje príčiny aj v dlhom období bez autentických medziľudských kontaktov. **Ako sa zapojím do tímu? Budem vedieť vhodne reagovať, komunikovať, podporovať iných? A prichádzajú aj ďalšie obavy, ktoré nás vytrhávajú z neviditeľného sveta domáceho pohodlia do každodennej interakcie so živými ľuďmi, do víru komunikácie, v ktorej sme poľavili, pretože v on-line prostredí nám stačilo väčši-**

nou len písať maily a chatovať. Nikto nevidel naše nálady, svoje vnútorné rozpoloženie sme mohli schovať do textov... a teraz máme byť znovu viditeľní, celou svojou bytosťou ísť opäť „na trh" a do každodennej konfrontácie? Tráviť opäť čas cestovaním, obliekaním a starostlivosťou o svoj zovňajšok? Nečudo, že mnohým sa naspäť do bežného pracovného režimu nechce. Ani firmy netlačia na plný návrat zamestnancov do procesu. Podiel práce z domu a v kancelárii zadefinovali percentuálne, alebo ho určili na konkrétne dni, medzičasom zoštíhlili svoje priestory, ušetrili na prenájmoch, zaviedli sharovanie pracovných stolov... Mohlo by sa zdať, že doba home office priniesla výhody na oboch stranách a život mimo kancelárií a pracovných kolektívov sa zamestnancom aj firmám zdá lákavejší, praktickejší a efektívnejší. **Je to však klamlivé zdanie a tento stav môže z dlhodobého hľadiska priniesť nenapraviteľné škody. Najprv na psychickom odpojení zamestnancov, čoraz slabšej interakcii s firmou a kolegami, miznúcom pocite spolupatričnosti, oslabení súdržnosti tímov... a napokon aj na schopnosti prinášať nové nápady a rastové podnety pre rozvoj firmy, ktoré vznikajú práve spoločnými myšlienkami v tímových interakciách, či už na formálnych alebo neformálnych stretnutiach. Toto všetko sa v dlhodobom horizonte môže odraziť aj na prosperovaní a výsledkoch firmy.** Preto by práve v záujme firiem malo byť povzbudzovanie zamestnancov k návratu do prirodzeného kolobehu pracovného života, vrátane všetkých podporných aktivít – eventov,

„Pracovať a žiť v spoločnosti je NORMÁLNE, aj keď sme si odvykli!"

teambuildingov, rozvojových školení, tréningov, či koučingov. **Po čase núteného odpojenia, prichádza na rad čas spájania.**

PREČO JE FUNGOVANIE V BEŽNOM ŽIVOTE PROSPEŠNEJŠIE?

Home office pre firmy ani pre ľudí nie je tým najvhodnejším riešením. Primárne sme sociálne bytosti a naša tvorivosť a výkonnosť v pracovných kolektívoch stúpa. Pre svoj pracovný aj osobný rozvoj potrebujeme primeranú sociálnu odozvu. Tá súvisí s našou sebahodnotou, kreativitou, efektivitou a sebarealizáciou. Sociálne prostredie nás inšpiruje, posúva vpred, dodáva pocit užitočnosti a zmysluplnosti – cez naše výkony a prispievanie k tímovej práci. **Po fyziologických potrebách je potreba niekam patriť, byť súčasťou sociálnej komunity hneď druhou najdôležitejšou ľudskou potrebou (Harold Maslow).** Iba v interakcii s inými ľuďmi si uvedomujeme, že „sme niekým" že máme vplyv, že sme dôležití... Dlhodobá sociálna izolácia vedie k osobnostnému úpadku, znižovaniu sebavedomia, depresívnym náladám, k pocitu bezmocnosti a nepotrebnosti.

Benefity, ktoré prináša naše zapojenie do spoločnosti sú nesporné. **V kolobehu života cez reťazec MYSLENIE – PREŽÍVANIE – – SPRÁVANIE – VYHODNOTENIE si tvoríme vlastnú realitu. Náš mozog potrebuje impulzy, výživu zo sociálneho prostredia a emócie ho nasledujú.** Potrebujeme mať radosť z kontaktov s priateľmi, kolegami, širšou rodinou. Potrebujeme objatia, ocenenia, úsmevy. Život v spoločnosti je jednoducho pre väčšinu z nás príjemnejší a zdravší pre naše psychické prežívanie.

Preto buďme otvorení svetu, prijmime s vďakou jeho výzvy. Uzavretý svet on-line fungovania nám nikdy neposkytne dostatočnú výživu pre našu dušu, chýba mu totiž tá najdôležitejšia vec – ľudské teplo a energia, ktorá je zdrojom a zmyslom nášho života, či už súkromného alebo pracovného.

Podľa prieskumu *Ako sa máte, Slovensko?* z mája 2020, viac než štvrtina obyvateľstva pociťovala zhoršenie svojho duševného zdravia kvôli izolácii a 48 % respondentov zažívalo občasné či časté pocity depresie. Svetová zdravotnícka organizácia varuje, že depresia sa v roku 2022 stane druhou najčastejšou príčinou práceneschopnosti vo svete. Na Slovensku predstavujú celkové ročné náklady na všetkých pacientov s depresiou už teraz viac ako 71 miliónov eur (!). Tie sa týkajú nielen zdravotnej starostlivosti (32 %), ale i sociálnych nákladov na zvýšenú práceneschopnosť a stratu produktivity práce (až 68 %). Z hľadiska pohlavia sa to týka viac žien ako mužov – v pomere 2:1, z hľadiska veku sú najviac zasiahnuté skupiny mladých ľudí vo veku do 30, prípadne do 40 rokov (Róbert Babeľa, Ministerstvo zdravotníctva SR). Štatistiky internetovej poradne pre mladých IPčko.sk ukazujú, že v porovnaní s rokom 2019 narástol v roku 2020 počet kontaktov s prosbou o pomoc až trojnásobne a počet ľudí psychickými ťažkosťami stúpol až o 40 %.

Ako dostať organizmus znova do formy po prekonaní ochorenia?

Post Covid terapia

ČÍNSKA MEDICÍNA



text_ Anka Kanovská
foto_ ingimage

Prekonali ste v poslednom období Covid? Alebo ho mal niekto z vašich blízkych? Aké je zotavovanie z tohto ochorenia? Skúsenosti mnohých ľudí po bezprostrednom prekonaní choroby hovoria o tom, že úplná regenerácia organizmu trvá zvyčajne dlhšie. Pocity únavy, slabá kondícia, sťažené dýchanie, vykašliavanie, problémy koncentráciou či bolesti hlavy sú symptómami, ktoré môžete pozorovať aj mesiac po odznení akútnych príznakov. Sú tiež signálom toho, že telo sa ešte nedostalo do svojej prirodzenej formy a treba mu pomôcť. Čo nám ponúka čínska medicína na podporu nášho zdravia – pre efektívnejšiu regeneráciu, ale aj podpornú liečbu tohto ochorenia v jeho jednotlivých fázach?

BYLINKY

V čínskej medicíne sa všetko rieši bylinkami a inak to nebolo ani teraz pred, počas a po ochorení Covid. Vo všeobecnosti rozdelili priebeh ochorenia do štyroch štádií.

Terapia pri počiatočnej fáze

Počiatočnú fázu ochorenia predstavovala najmä vnútorná horúčosť, chlad zvonku a vlhkosť v pľúcach, čo sa prejavovalo ako zvýšená horúčka, kašeľ, bolesti hlavy, kĺbov a svalov, boľavé hrdlo a triaška. V tomto prípade používali na liečbu **semienka kardamonu pravého**, ktorý je mierne pikantný a zohrievajúci. Pomáha v tele premieňať vlhkosť a hlieny a rozhýbať energiu. Je výborný aj pri poruchách trávenia, nechutenstve, zvracaní, hnačke a pocitu ťažoby v celom tele, lebo zahrieva stred. Na kašeľ podávali horké **marhuľové jadierka**, ktoré zastavujú kašľanie a dušnosť. Svojou horkosťou rozhýbavajú hlieny a odstraňujú zrazeniny, používajú sa aj do bylinných zmesí na upchatý nos. Proti vlhkosti, hlienom a chladu používali **sušenú kôru Magnólie lekárskej. V**ysušuje vlhkosť a tíši dušnosť. Má tiež horkú a mierne štipľavú chuť. Do zmesi pridávali aj koreň **Sladovky hladkoplodej** známej ako sladké drievko. Tiež pomáha zastaviť kašeľ a bolesti a podporuje správne funkcie sleziny, ktorá má za úlohu spracovávať hlien a vlhkosť v tele. Keď je hlienu však priveľa, potrebuje pomoc zvonku. V Číne sa sladovka používa pri zápale pľúc, tuberkulóze, rôznych otravách a prečistení tela od škodlivín. Pozor, je však kontraindikovaná pri vysokom krvnom tlaku, závratoch a hormonálnych poruchách.

Terapia v akútnej fáze

V prípade, že sa napriek tomu ochorenie prehuplo do ďalšieho horšieho štádia a hlieny ešte viac zahltili pľúca, pokračovali v užívaní už spomenutých bylín, z ktorých pripravovali silné odvary. No pridali aj **klíčky zo žeruchy.** Sú horkasté a štipľavé. Vypúšťajú horúčosť z pľúc a uľavujú od nahromadených hlienov. Často ich varia s J**ujubou čínskou** a **slzovkou.** Táto trojkombinácia efektívne odstraňuje hlieny a vlhkosť z tela. Dá sa z nej pripraviť vynikajúca kaša. V treťom najsilnejšom štádiu ochorenia podávali pravý ženšen, Aconitum a Drienku lekársku. **Ženšen** má sladkú chuť a je mierne zahrievajúci. Výdatne dopĺňa vrodenú telesnú esenciu, produkuje tekutiny a upokojuje dušu. Používa sa na obnovu síl po kolapse a strate vedomia a na celkovú regeneráciu organizmu po chorobe. Ak je v tele priveľa chladu kombinuje sa so zázvorom, ak je naopak priveľa horúčosti, pridáva sa k nemu S**chizandra čínska** alebo **Drienka lekárska. Aconitum** je bylinka, ktorá sa v čínskej medicíne používa bežne, no je neurotoxická a vyžaduje špeciálne úpravy a kombinácie s inými bylinkami, ktoré jej jedovatý efekt potláčajú. V našich končinách je preto odporúčaná len v homeopatickej forme. Používa sa na silné bolesti svalov, kĺbov a kostí, pri ktorých človek proste zaľahne do postele a nemôže sa ani pohnúť od bolesti. V tom prípade výborne zaberá **homeopatický liek Aconitum v riedení 9CH.**

Poslednou bylinkou do partie v najintenzívnejšom štádiu ochorenia je Drienka lekárska. Má kyslú chuť, je trpká a mierne teplá. Sťahuje, zviera a spevňuje najmä obličky a pečeň. Zahrieva, no nevysušuje, dopĺňa, ale nezahusťuje. Používa sa na uchovanie energie, pri závratoch, pískaní v ušiach, bolestiach bedier, padaní vlasov, impotencii a zníženom libide, nadmernej menštruácii, potení z vyčerpania. Všetko tieto príznaky sa v priebehu ochorenia Covid bežne objavujú.

Terapia v post Covid fáze

V post covidovom štádiu môže u mnohých ľudí pretrvávať **nedostatočnosť energie pľúc a sleziny a nedostatok jinu. Všetko súvisí so zahlienením,** ktoré zmierňujeme pomocou huby Pórnatky, mandarínkovej kôry a koreňa Šalvie červenokorennej. **Pórnatka a mandarínková kôra** veľmi efektívne vylučujú z tela vlhkosť a šalvia odstraňuje zrazeniny a vyživuje krv, ktorú zároveň riedi krv na úrovni pľúc a srdca, čo je veľmi nápomocné v prípade, že sa hlieny dostanú do krvi a vznikajú tam zhluky a zrazeniny. **V prípade straty chute a hlavne čuchu, ktoré často pretrvávalo aj niekoľko mesiacov po prekonaní ochorenia, používame bylinné zmesi na odstránenie vlhka, horúčosti a vetra z oblasti dutín.** Tu pomohol hlavne koreň z **Angeliky dahurskej, Kozinec blanitý, Mäta pieporná, Balónovník, koreň Sladovky hladkoplodej, Tolita, Šišiak bajkalský, Šalvia červenokorenná, Schizandra čínska a Atraktylis.** Je nám jasné, že si doma zrejme takúto zmes nenamiešate, a preto je dobré navštíviť šikovného praktika čínskej medicíny, ktorý vám ponúkne už hotovú zmes, aby sa vám uľavilo čo najskôr.

Z ďalších bežne dostupných byliniek alebo korenín je na post covidové syndrómy vhodný prášok z **Kurkumy dlhej.** V Číne ju používajú pri poruchách vedomia. Vie rozprúdiť krvný obeh a zastaviť bolesti. Tlmí horúčosť v tele a rozrušuje rôzne zhluky a stagnácie. Chronický kašeľ pomôže vyriešiť aj kvet **divozelu, zádušník, prvosienka, majoránka a podbeľ.** Radi by sme vyzdvihli aj semeno feniklu, ktorý sa bežne používa do detských čajov na upokojenie bruška. No je výborný aj na odstránenie hlienov. Nápomocný je aj **urologický čaj,** ktorý obsahuje hlavne zlatobyľ, prasličku a brusnicové listy. Podporí vylučovanie hlienov a toxínov von z tela. **Plody, listy a mladé konáriky moruše sú tiež veľmi zaujímavým liečivom.** Vypudzujú z tela vietor, odstraňujú kŕče a opuchy. Vietor, ktorý sme spomínali pri strate čuchu a chute, pomôže vylúčiť aj **tinktúra z eleuterokoka** (Všehojivec štetinatý), ktorý zároveň posilní šľachy, svaly, kosti a kĺby. Používa sa pri stavoch slabosti a na doliečenie rôznych infekčných ochorení. Ak sa na jar radi potulujete po lese, nazbierajte si **mladé borovicové výhonky a vyrobte si z nich tinktúru spolu s koreňom horca.** Vydrží dlho a pomáha odstraňovať vietor, vysušuje vlhkosť a zastavuje bolesti. Môže sa užívať vnútorne, ale aj zvonku na natieranie. Vietor sa v tele prejavuje ako kŕče, sťahovavé bolesti, tiky, emočná nestabilita, závraty atď.



Tinktúra z borovice a horca

Nazbierajte plný 7 dcl pohár borovicových výhonkov a primiešajte sušené kúsky koreňa horca. Všetko zalejte aspoň 50 % alkoholom a nechajte lúhovať v tme zhruba dva mesiace. Potom preceďte a používajte. Vnútorne užívajte 7 kvapiek 2 x denne maximálne po dobu dvoch mesiacov. Pri vonkajšom používaní natierajte bolestivé miesta ráno aj večer.

OLEJE

V prvom rade máme na mysli tie liečivé, za studena lisované a potom, samozrejme, vzácne esenciálne oleje. Kašeľ často spôsobuje **podráždenie slizníc dýchacej trubice.** Môže na nej byť zachytený hlien, ktorý nejde vykašľať a spôsobuje pocit pálenia. V týchto prípadoch pomôže **rakytníkový** alebo **mrkvový olej, či olej z aloe vera.** Všetky pôsobia veľmi hojivo na zapálené, podráždené až spálené sliznice. Stačí užiť 1 – 2 čajové lyžičky denne a po

pár dňoch je sliznica ako nová. Úžasné na týchto olejoch je, že hneď cítite ako pohladia sliznicu a okamžite sa vám uľaví. Rakytníkový olej je vyrobený buď z čerstvej dužiny alebo zo semien. Oba typy sú veľmi liečivé. Aloe vera olej sa vyrába macerácioou aloe dužiny v inom za studena lisovanom oleji napr. mandľovom alebo repkovom. Aloe je mierne chladivé a celkovo upokojuje pokožku. Mrkvový olej sa vyrába lisovaním semien a je protizápalový a upokojujúci. Radi by sme spomenuli aj **olej z čiernej rasce, ktorý je najsilnejšie antivirotikum** medzi za studena lisovanými olejmi a výborne sa hodí na priamu liečbu vírusových ochorení a aj na fázu doliečovania. Pri ochoreniach dýchacích ciest sa môžu užívať 2 čajové lyžičky denne a dá sa používať aj zvonka, kedy môžete čistý neriedený olej natierať na hrudník a na oblasť pľúc.
Z esenciálnych olejov je dobré mať vždy doma v zásobe tie, ktoré dezinfikujú priestor, v ktorom bývame. Medzi ne patria hlavne **škorica, klinček, niauli.** Všetky pomáhajú zničiť parazity, baktérie a vírusy. Či už počas ochorenia alebo po ňom, nakvapkajte pár kvapiek do aroma lampy alebo difuzéra a čistite pravidelne svoje bývanie. V prípade už rozvinutého kašľu spojeného s bolesťami hrudníka, problémami s odtrhovaním hlienov alebo neustálym vykašliavaním a zahlienením už dlhší čas po chorobe, odporúčame namiešať zmes esenciálnych olejov a natierať celú oblasť hrudného koša od kľúčnych kostí až pod posledné spodné rebrá.

Recept na zmes esenciálnych olejov pri pretrvávajúcom kašli a hlienoch

Do 50 ml ľubovníkového „jánskeho“ oleja dajte po 5 kvapiek esenciálneho oleja z rozmarínu cineolu, vavrínu, kadidla, eukalyptu globulu, tymiánu thymolu, kardamomu, borovice a yzopu. Môžete pridať aj 2 kvapky klinčeka, keďže Covid sa prejavoval najmä pocitmi chladu, no nepoužívajte ho v prípade vysokej horúčky. **Jánsky olej** si kedysi vyrábali naše staré mamy samé. Ľubovník bodkovaný zbierali v noci na Jána (24. júna) a namočili ho do oleja. Nechali macerovať 30 – 40 dní a potom ho používali na liečenie rôznych neduhov. Tento olej je silne protizápalový, preto sa výborne hodí na doliečenie ochorení dýchacích ciest. **Rozmarín cineol** mierne zahrieva a napomáha dýchaniu. Používa sa aj na liečbu astmy. **Vavrín** dokáže zničiť všetky koky v tele – strepto, stafylo, gono atď. Zároveň je protizápalový a hojivý. **Kadidlo** prehlbuje dýchanie a ničí vírusy. **Eukalyptus globulus** uvoľňuje hlieny a hubí parazity, baktérie a vírusy. **Tymián thymol** je silným antibiotikom a výborne pôsobí pri bolesti hrdla. Je však veľmi silný a vždy je vhodnejšie ho pred konzumáciou zmiešať s iným olejom, alebo aspoň s medom. **Kardamom** mierne zohrieva a používa sa na liečbu bronchitídy a iných dýchacích problémov. **Borovica** upokojuje dych aj dušu. Yzop je nápomocný pri liečbe kašľu a astmy.

Všeobecne by sa dalo povedať, že esenciálne oleje nie sú vhodné na priamu konzumáciu, pretože sú veľmi silné, koncentrované a bez rady odborníka môžu spôsobiť popálenie slizníc alebo podráždenie pečene, žlčníka a sleziny, ktoré majú v tele na starosti vstrebávanie tukov. Esenciálny olej je čistý duch rastliny a na jeho výrobu je potrebné obrovské množstvo rastlinného materiálu. Predstavte si, že na výrobu 1 litra medovkového esenciálneho oleja potrebujete 1500 kg listov z medovky! Niektoré oleje sa nesmú používať v tehotenstve ani počas kojenia. To sa týka aj vyššie spomenutej zmesi.

HUBY

Už v detstve nás učili, že huby sú veľmi liečivé, kvôli vysokému obsahu betaglukánov, čiže látok, ktoré podporujú obranyschopnosť. Je dobré ich počas roka pravidelne zaraďovať do jedálnička. V obchodoch už nájdeme naozaj široký výber všakovakých domácich aj zahraničných húb. Na liečbu a rekonvalescenciu po Covide však treba siahnuť po tých najsilnejších. **Shiitake - Húževnatec jedlý sa používa sa na liečbu zápalu pľúc, tuberkulózy a iných ochorení dýchacích ciest.** Má inhibičný vplyv na stafylokoky, takže ich dokáže priamo zničiť. Zvyšuje koncentráciu interferónov, ktoré sú prirodzenou súčasťou imunitného systému. Interferóny sú to prvky, ktoré sa naviažu na okolité bunky a zvyšujú ich odolnosť voči vírusom. **Reishi – Lesklokôrka lesklá je výborným liekom na kašeľ, astmu a rôzne alergie.** Okrem toho mierne riedi krv a zabraňuje tvorbe zrazenín a trombov, ktoré môžu byť počas Covidu zvlášť nebezpečné. Rozpúšťa hlieny, regeneruje pečeň

a celkovo pôsobí upokojujúco. Tradične sa používa na posilnenie kĺbov, šliach, kostí a na revitalizáciu organizmu po operáciách a ťažkých ochoreniach. Dopĺňa energiu a životnú esenciu. **Poria – Pórnatka kokosová pomáha telu odstrániť hlieny,** ktoré sa potom vylúčia močom a stolicou. Je vhodná na doliečenie po Covide v prípade zvýšeného zahlienenia, vykašliavania, cýst, hlienu v moči, problémov s vylučovaním moču, hnačke atď. Výborne pomáha pri opuchoch, ktoré sa tiež vyskytujú počas ochorenia Covid. Podporuje aj správne funkcie sleziny, ktorá je v priebehu ochorenia nadmerne zaťažená hlienmi. To často spôsobuje problémy s trávením, nechutenstvo, gynekologické výtoky, riedku stolicu a únavu. **Podobné účinky má aj Polyporus – choroš.** Vylučuje z tela vlhkosť a horúčosť, odvodňuje a podporuje rast vlasov. **Cordyceps – húsenica čínska je huba, ktorá zahrieva a dopĺňa do tela jang.** Nemala by sa užívať v prípade vysokej horúčky a chronických zápalov v tele. Ak je však v tele aj po prekonaní ochorenia Covid stále chlad, končatiny sa neprekrvujú, striasa nás zima a chodíme viac naobliekaní, je na mieste ju použiť. Lieči astmu, kašeľ i dušnosť. Je to prírodné antibiotikum, ktoré tonizuje obličky, pľúca aj pečeň. **Blahodarne pôsobí aj proti depresiám, ktoré mnohí Covid pacienti popisovali ako „nechuť žiť".** Proste dodáva silu na tele i na duši po ťažkom fyzickom vyčerpaní. **Coriolus – trúdnikovec pestrý** by sme tiež radi spomenuli hlavne ako prevenciu akýchkoľvek ochorení. Má silné protivírusové a imunostimulačné pôsobenie. Je vhodný aj pre deti v škôlke, ktoré sú náchylné na časté infekcie a dýchacie ochorenia.

Toto sú všetko drevokazné huby, ktoré rastú aj u nás. Netreba však pozerať na zem ako pri zbieraní dubákov, ale na kôru stromov, o ktorú sú prichytené. **Všetky je dnes možné zohnať vo forme tabliet alebo v kapsulách** – čisté sušené huby zlisované do tabliet alebo naplnené do kapsúl. Vrelo odporúčame.

PROPOLIS

Propolis je zázračný liek na všetko, ktorý určite treba mať v domácej lekárničke. Častým počiatočným symptómom Covidu býva silná bolesť v hrdle. Vtedy pomáha práve propolisová tinktúra, ktorú treba nakvapkať do malého množstva vody a následne ňou vykloktať. Okamžitá úľava je zaručená. **Najkvalitnejšia propolisová tinktúra je vyrobená z 96 % alkoholu, v ktorom sa lúhoval propolis po dobu dvoch rokov. Z takejto tinktúry vám stačí použiť 2 kvapky na 1 dcl vody.** Zistite si potenciu tinktúry, ktorú kupujete buď priamo od včelára alebo v lekárni. Vysoká a silná dávka by totiž mohla spáliť sliznice. Na internete nájdete rôzne štúdie, ktoré dokazujú vysokú účinnosť propolisu na liečbu Covid. Platí to aj o prevencii aj o regenerácii po prekonaní ochorenia. Je to prírodné liečivo, ktoré úspešne bojuje proti vírusom, baktériám a plesniam. Brzdí zápaly a zosilňuje obranyschopnosť organizmu. Je to ten najlepší nástroj na infekčné ochorenia a zápaly všeobecne, či sa to týka kĺbov, mandlí, nosných dutín alebo čriev.

OMEGA 3 a D 3

Najväčšie množstvo z oboch týchto látok je obsiahnuté v morských rybách, riasach a plodoch. **OMEGA3 mastné kyseliny výborne fungujú na posilnenie imunity a aj proti vypadávaniu vlasov po Covide.** Preto je vhodné do jedálnička zaradiť hlavne **sardinky, makrely v oleji a riasy.** Riasy obsahujú o 20 % viac minerálov ako "pozemská" zelenina. Eliminujú z tela rádioaktivitu a celkovo pôsobia alkalicky. Podporujú krvotvorbu a odstraňujú z tela toxíny. Omega 3 esenciálne nenasýtené mastné kyseliny si telo nevie vyrobiť samo, preto ich musí prijímať už hotové v strave. Okrem potravy z mora sa nachádzajú aj **v konopných a ľanových semienkach a oleji z nich vyrobenom, vo varenom ružičkovom keli, vlašských orechoch a píniových semienkach.** Rastlinné Omega 3 však telo musí ešte premeniť, živočíšne vstrebá priamo.

Vitamín D 3 je teraz veľmi populárny. Len sa potvrdila stará pravda, že "kam nechodí slnko, tam chodí lekár". Podporuje prirodzenú imunitu nášho tela a najjednoduchšie sa získa z priameho slnečného svetla. Je silnou prevenciou pred všetkými infekčnými a aj onkologickými ochoreniami.

ENZÝMY

Sú to proteínové katalyzátory, ktoré sa zúčastňujú na všetkých nevyhnutných činnostiach v tele – rozklad, preprava a vylučovanie látok, detoxikácia, tvorba energie. Telo si ich vytvára v slinných žľazách, slezine, žalúdku a v črevách a prijíma ich tiež z potravy. **Varením sa výrazne znižuje množstvo**



enzýmov v akejkoľvek potrave. Preto si doprajte každý deň aj niečo čerstvé – jablko na desiatu alebo listový šalát k obedu. V dnešnej modernej dobe sa zistilo, že enzýmy predlžujú život a výrazne **pomáhajú pri regenerácii tela po vážnych ochoreniach a operáciách.** Sú prospešné pri liečbe zápalov a poruchách trávenia. Potrebujeme ich na lepšie strávenie laktózy, cukrov i bielkovín. Enzýmy hrajú výraznú úlohu v schopnosti tela samé sa liečiť.

STRAVA

Spôsob stravovania je dôležitý pri každom ochorení. Ochorenie Covid sa často spája s nechutenstvom, stratou chute do jedla aj stratou chute ako takej – jedlo zrazu chutilo inak ako malo. Telo bolo plné chladu, hlienov a vlhkosti. Napriek tomu, že príznaky už odzneli, dá sa povedať, že škodlivina stále pretrváva a ľudia stále pokašliavajú, nemajú čuch alebo chuť a energiu aj po dlhšom čase. **V týchto prípadoch je dobré prejsť na diétnejšiu stravu. 99 % jedál by malo byť tepelne upravených. Jedálniček by mal obsahovať najmä parenú a dusenú zeleninu, obilniny, strukoviny, semienka, zohrievajúce koreniny a bylinky napr. majoránka, tymian a ďumbier, veľa bylinných čajov - hlavne mandarínkovú kôru, fenikel a divozel a čistú vodu, najmä zásaditú.** Vhodné sú hlavne kaše zo slzovky a pšena na lepšie odvádzanie vlhkosti. Pridať sa do nich môže drienka a moruša, ak je nasladko, alebo klíčky a semienka, ak je naslano. Posilní vás aj silný vývar z koreňovej zeleniny so štipkou korenia, bobkovým listom, prípadne oranžovou šošovicou. **Nezabudnite ani na fazuľové struky, ktoré tiež odvádzajú vlhkosť a hlieny von z tela. Namiesto petržlenu použite čerstvý koriander, ktorý pomôže vyhnať z tela vietor.** Trocha čerstvého cesnaku, cibule a horčičných semienok vás dokonale prehreje a tiež vyženie z tela vietor a chlad. Vynechať by sa teraz malo fajčenie, pojedanie sladkostí a bieleho cukru, mlieka a mliečnych výrobkov, pretože to všetko spôsobuje väčšie zahlienenie a ochladenie tela. To isté však platí aj o potravinách, ktoré inokedy považujeme za zdravé, no sú povahovo ochladzujúce – napríklad sója, tofu, priveľa surovej stravy, uhorka, baklažán, avokádo, paradajky, citrusové ovocie atď.

AKUPRESÚRA

Alebo aj iné masážne techniky tiež výborne fungujú. Či už použijete reflexnú masáž na nohy, kde posilníte hlavne oblasť pľúc, obličiek, sleziny a pečene, alebo si spravíte bankovanie, ktoré pomáha vylučovať z tela toxíny. Čokoľvek urobíte, robíte to pre seba a svoje zdravie. Ak poznáte systém meridiánov, akupresúrne si stláčajte body 3, 5 a 10 na dráhe pľúc vyrovnanou technikou. Je to silná trojkombinácia pri oslabení funkcie pľúc. Pomôže navrátiť čuch a chuť. To isté platí o bode pľúc na chrbte (BL13), ktorý sa nachádza medzi lopatkami v hornej časti chrbtice. Je to tzv. "shu" bod pľúc, čo znamená prepravný bod. Prepravný preto, lebo sa v ňom koncentruje jangová energia pľúc, ktorá rozhýbava všetko nielen na svojej dráhe, ale aj v párových a ostatných častiach tela patriacich tomuto orgánu. V prípade pľúc je to nos, dutiny, dýchanie, čuch a pokožka. Tento bod treba vypúšťať, aby z neho odišla patogénna horúčosť – silno stlačiť a rýchlo pustiť.

Na záver už len cenná rada, že aj pozitívne myslenie a viera, že všetko dobre dopadne tvorí veľké percento nádeje na vyliečenie a doliečenie. •

Ranné **zastavenia** a **rozžiarenie** *Jogou*



text_ Katarína Belanová
foto_ ingimage

DOPRIAŤ TELU A MYSLI RÁNO S JOGOU, ČO I LEN NA CHVÍĽU, NÁM MÔŽE POMÔCŤ ROZŽIARIŤ NÁS AJ NÁŠ DEŇ. NIEKEDY JE ŤAŽKÉ NÁJSŤ SI V RANNOM KOLOTOČI DOSTATOK ČASU NA CVIČENIE A KLÁSŤ SI NÁROČNÉ CVIČEBNÉ CIELE MÔŽE BYŤ ČASTO FRUSTRUJÚCE... PRETO SKÚSME NÁJSŤ PREPOJENIE V BEŽNOM RÁNE A JOGE. VEĎ JOGA NIE JE LEN PRESNÝ ČAS NA PODLOŽKE, ALEBO ODCVIČENÁ LEKCIA NIEKDE V ŠTÚDIU.

VZÁCNE MOMENTY RÁNA

Aj malý moment po zobudení môže byť ideálnym štartom. Skúsme ešte v posteli na chvíľu navnímať, ako sa práve cítime. Je predsa v nás sila rozhodnutia, ako by sme chceli začať deň. V ľahu si doprajme pár vedomých dychov. V každej činnosti, ktorá nás čaká pred odchodom z domu, sa aspoň na sekundu s uvedomením si postoja tela a hĺbky dychu, zastavme.

PÁR MINÚT PRE SEBA

Postavíme sa a zatvoríme oči. Cítime zhon alebo naopak ospalosť a nič sa nám nechce? Uvedomíme si ako stojíme – či je telo v napätí alebo uvoľnení. Potom telo jemnými pohybmi rozhýbeme, tak aby sme kúsok po kúsku rozhýbali všetky kĺby.
Niekoľkokrát striedame zdvíhanie špičiek a piat. Pohojdávaním sa rozhýbeme v kolenách a na záver pridáme krúženie panvou a oboma bedrovými kĺbmi. Vo vrchnej časti tela pridávame krúživý pohyb v ramenách, lakťoch až po zápästia a prsty. Jemný pohyb privedieme až ku krčnej chrbtici. Tvár prebudíme či uvoľníme rôznymi



TIP:
Pred pohybom nezabudnime na pohár ideálne teplej vody na naštartovanie a hydratovanie tela zvnútra.



pozícia
Bojovník II.

grimasami a pridáme aj vyplazený jazyk. Ak už cítime, že sa telo jemne prebúdza či zbavuje zbytočného napätia, sme na správnej ceste. Doprajme si znovu zastavenie a uvedomenie si, aké zmeny v tele či mysli postupne prichádzajú.

TIP:
Ak naozaj nie ste ranný typ, pokojne si vyberte akúkoľvek časť dňa. Napríklad obednú prestávku či večerný čas po príchode domov. Veď rozjasnenie a zastavenie sa zíde kedykoľvek ☺

2

VEDOMÝ POHYB

Jednu ruku si položíme na vrch hlavy a druhú na chrbát do oblasti medzi lopatkami a krížami. Máme pocit akoby sme rástli od chodidiel do rúk. Vnímame ako nám dych prechádza celým telom až do ruky v oblasti chrbta. S týmto pocitom potom prechádzame do hlbokého predklonu, pričom ruky nechávame v tej istej polohe.

Po pár dychoch sa pomaly vrátime späť do stoja, z ktorého plynule nasleduje jemný záklon. V stoji vymeníme ruky a plynulo pokračujeme do úklonov tela do jednej aj druhej strany. Potom ruky uvoľníme vedľa tela. V každej z polôh si doprajeme toľko dychov, koľko je vám príjemné.

Po pohyboch na rozhýbanie a rozdýchanie zadnej, prednej a bočnej strany tela, pokračujeme v detailnejšom natiahnutí nôh, rúk a trupu. V stoji pomaly začíname dvíhať pravú nohu a prechádzame ňou vpred, pričom zadnú na moment odlepíme. Vnímame rovnováhu. Potom zadnú nohu položíme celým chodidlom do podložky, predné koleno je pokrčené v pravom uhle, ruky aj pohľad smerujú dohora. Ocitli sme sa v pozícii bojovníka I. Po pár dychoch prenášame váhu tela na zadnú nohu a prednú začíname prenášať späť do podložky. Ruky aj pohľad teraz smerujú dole. Po pár dychoch v pozícii opäť prenášame váhu cez rovnovážnu pozíciu späť do stoja. Ani teraz nezabúdame na bočné strany tela, a tak vykročíme vpravo do bojovníka II. Ruky sú natiahnuté do strán, koleno pokrčené, chodidlo aj pohľad smerujú doprava. Natiahnutie v bojovníkovi zopakujeme aj do ľavej strany. Po návrate späť do stoja telu nezabudneme dopriať rotáciu svalov v okolí chrbtice. Nohy v stoji zakoreníme do podložky v bodoch pod palcami, malíčkami a pätami. Vystierame sa za vrchom hlavy dohora, panva ostáva stabilná. S nádychom do bránice sa postupne rotujeme doprava za ramenom. Postupne sa otáča aj celá hlava, oči. Pre zintenzívnenie môžeme natiahnuť aj pravú ruku. S výdychom pomaly vraciame späť a pohyb zopakujeme doľava.

A PO RANNEJ ZOSTAVE... ZRELAXUJEME

Necháme doznieť a dozrieť účinky pohybov tela v energiu pre naše telo a myseľ. Je už len na každom z nás či ostane na relaxačný moment v stoji, v ľahu, sede, či v pozícii dieťaťa. Dôležité je si ho dopriať a zaslúžene vychutnať pocit, ktorý pre seba potrebujeme.



Zdravie je bohatstvo, pokoj mysle je šťastie. Joga a meditácia vám ukážu cestu k nim.

Raj pre telo aj dušu…

AJURVÉDSKY POBYT NA SRÍ LANKE

text_ Freya
foto_ www.sethmara.com

PREDSTAVTE SI, ŽE MÁTE K DISPOZÍCII DVA TÝŽDNE IBA PRE SEBA. ĎALEKO OD RUCHU CIVILIZÁCIE, V DŽUNGLI A V BLÍZKOSTI MORA SI MÔŽETE UŽÍVAŤ VŠETKO, ČO POSKYTUJE PRÍRODA PRE VAŠE LIEČENIE A PREBUDENIE TELA I DUŠE. S BYLINNÝMI TERAPIAMI, MASÁŽAMI, AJURVÉDSKOU STRAVOU, JOGOU A MEDITÁCIOU PREŽÍVATE DNI S POCITOM STÍŠENIA A VNÚTORNÉHO POKOJA, KEDY VŠETKO OKOLO SLÚŽI IBA PRE VÁS – NA PODPORU VÁŠHO ZDRAVIA A POHODY. VÝSLEDKOM TAKÉHOTO POBYTU NIE JE LEN LIEČENIE, REGENERÁCIA TELA, ČI ÚPRAVA HMOTNOSTI, ALE AJ DUŠEVNÁ ROVNOVÁHA A NOVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL, S KTORÝM SA VRÁTITE DOMOV AKO CELKOM INÝ ČLOVEK. DO VÁŠHO ŽIVOTA SA VRÁTI HARMÓNIA, PRETOŽE SA NAUČÍTE PROSPEŠNE NARÁBAŤ SO SVOJÍM TELOM – S LÁSKOU A REŠPEKTOM. AJ PRETO ĽUDIA ČASTO HĽADAJÚ ÚTOČISKO V OZDRAVNÝCH POBYTOCH NA OPAČNOM KONCI SVETA, ABY DOKÁZALI OD ZÁKLADU ZMENIŤ SVOJ ŽIVOT A POSTAVIŤ HO NA NOVÝCH A PRIRODZENEJŠÍCH ZÁKLADOCH A NA LEPŠOM VZŤAHU K SEBE SAMÝM.

SLOVO SETH ZNAMENÁ ŠŤASTIE A POŽEHNANIE

Nestáva sa bežne, že by si niekto zo Slovenska založil v Indii či na Srí Lanke svoje ajurvédske centrum a poskytoval služby v našom rodnom jazyku. Zakladateľka tohto jedinečného projektu Mirka Bartošová však mala tento sen v hlave už roky. **Dlhoročná cvičiteľka jogy a priekopníčka hormonálnej jogy pre ženy na Slovensku** si už dávno predtým vyskúšala účinky ajurvédskych pobytov na vlastnej koži. A rozhodla sa ich benefity sprostredkovať viacerým, aj tým, pre ktorých by mohla byť problémom jazyková bariéra, či komplikované orientovanie sa v inej krajine a kultúre.

V priebehu roka 2020 tak vzniklo **ajurvédske terapeutické centrum SETHMARA ležiace v južnej časti Srí Lanky, neďaleko mesta Tangalle**. Pokojné a tiché miesto, obklopené nádhernou nedotknutou prírodou, je ideálne na revitalizáciu tela a mysle. Slovo SETH, obsiahnuté v názve rezortu, znamená šťastie a požehnanie pre všetkých. Preto sa aj klienti tohto ajurvédskeho centra môžu cítiť šťastne a blažene.

LIEČENIE ZAČÍNA ĎALEKO OD BEŽNÉHO SVETA

V kolotoči každodenných povinností a stresov si len ťažko udržiavame optimálnu hladinu energie a vnútornú rovnováhu. Môžeme robiť čokoľvek – cvičiť jogu, zdravo jesť, relaxovať – no po čase buď vypadneme rytmu, alebo napriek všetkému, čo robíme a dodržiavame, pociťujeme únavu a vnútornú nepohodu. Bežný svet nás jednoducho zomelie a nie je ľahké udržať si kontinuálne vnútorný pokoj, či zdravý spôsob života. V rýchlom životnom tempe zvyčajne neostáva nášmu organizmu priestor na čistiace a liečivé procesy. **Aby sme sa navrátili do stavu pôvodnej rovnováhy a primeranej energetickej hladiny, treba si uvedomiť, že aj naše telo a duša občas potrebujú reset. Prestávku, nový štart a oživenie všetkých prirodzených procesov samoliečenia.**

Aby sme sa uvoľnili od stresu a každodenných povinností, je ideálne od nich čo najďalej odísť. V novom prostredí, v bezprostrednom kontakte s prírodou, na mieste, kde sa o nás dokonale postarajú, zrazu zhon a tlak bežných dní stráca na intenzite. Preto ajurvédske pobyty fungujú omnoho efektívnejšie ako jednotlivé terapie v domácom prostredí. Telo potrebuje byť čo najviac uvoľnené a otvorené, aby sa začali vylučovať toxíny. Až potom je priestor liečiť, naprávať a harmonizovať. Iba takto očistený a ozdravený organizmus dokáže načerpať novú energiu. **Priestor na očistu tela a obnovu prirodzených funkcií dáva aj špeciálna ajurvédska strava, ktorá je liekom a pôžitkom zároveň. Starostlivo kombinuje chute a živiny tak, aby na jednom tanieri bolo všetko potrebné.** Pestré, farebné, voňavé a vždy čerstvé pokrmy uspokoja všetky naše zmysly. Telo je po takejto vyváženej strave spokojné. Má všetko, čo potrebuje. Ajurvédska kuchyňa pozostáva najmä zo zeleniny, ovocia, strukovín, ryže a čerstvých rýb. Využíva vždy čerstvé, lokálne suroviny. Strava počas ajurvédskych pobytov je výživná, pestrá a zároveň ľahko stráviteľná. Dôležitou súčasťou ajurvédskej liečby je **pitný režim**.



Podľa ajurvédy je ľudské telo jedným z najúžasnejších výtvorov matky prírody. Vie sa samé liečiť a uzdraviť. Liečenie je prirodzený proces, ktorý sa deje sám. Len mu musíme nechať priestor..."

Pozostáva z normálnej a prevarenej vody, bylinkových čajov, odvarov a čerstvých ovocných štiav, ktoré sa podávajú vo vyhradených časoch. Spolu so stravou a terapiami sa ich účinky navzájom dopĺňajú a podporujú.



HÝČKANIE TELA

Všetci to poznáme, stuhla nám šija, zažívame nepríjemné napätie v tele, prípadne bolesť… Po práci za počítačom si občas doprajeme masáž. Masér, fyzioterapeut sa nám starostlivo venuje 30 až 60 minút. Bolesť poľaví, svaly sa uvoľnia, sme unavení a potrebovali by sme si v tomto stave len tak zotrvať. Ale to nejde, povinnosti už volajú. Tak sa vrháme do premávky, obchodov, víru povinností a naše práve uvoľnené telo pod touto ťarchou opäť tuhne…

A teraz si predstavte, že sa vášmu boľavému telu niekto venuje denno-denne dva týždne. Masíruje svaly, zahrieva ich, zbavuje škodlivín, natiera liečivými obkladmi či olejmi a vy máte priestor tieto liečivé procedúry nechať pôsobiť tak dlho, ako je potrebné. Pri takejto dlhodobej terapii potom povolia aj roky pretrvávajúce ťažkosti. Ajurvédske masáže a terapie sú presne stanovené ajurvédskym lekárom na základe diagnostiky, anamnézy a individuálnych potrieb klienta. Všetky techniky sú v súlade s vaším telom a pôsobia tak veľmi efektívne. Na pobyte denne absolvujete 5 až 7 terapií.

JOGA A MEDITÁCIA

Cieľom jogy je dosiahnuť spojenie medzi telom, mysľou a dušou. Keď sa joga praktizuje správne, pomáha dosiahnuť dobré zdravie a zároveň nás spája s naším vnútrom. **Meditácia je liekom a tréningom pre myseľ. Na jednej strane nás upokojuje, na druhej pomáha zlepšiť našu koncentráciu a trénuje nás v dosiahnutí kontroly nad našimi myšlienkami a emóciami.** Praktizovanie jogy a meditácie počas ajurvédskeho pobytu je veľmi osožné, podporuje liečivý proces a harmonizáciu vášho fyzického tela i ducha. Preto je každodenné cvičenie jogy a meditácie súčasťou každého pobytu. Hormonálna joga je mimoriadne vhodná práve pre ženy a má mnohoraké terapeutické účinky na všetky sexuálne orgány, na vitalitu a dlhovekosť žien, harmonizuje hormonálny systém a prebúdza ženskosť, plodnosť a sexualitu.

UZDRAVOVANIE ZVONKA AJ ZVNÚTRA

Podľa ajurvédy je ľudské telo jedným z najúžasnejších výtvorov matky prírody. Vie sa samé liečiť aj napraviť. Liečenie je prirodzený proces, ktorý sa deje spontánne. My len musíme dovoliť nášmu telu, aby sa tento proces mohol udiať. Dopriať mu pokoj a čas. **Ajurvédska medicína rozlišuje tri konštitúcie ľudského organizmu – Vata, Pitta and Kapha. Každý sme jedinečným mixom týchto troch konštitúcií, avšak dôležité je, aby boli medzi sebou v harmónii.** Keď je náš tráviaci oheň (agni) v rovnováhe, tri konštitúcie sú tiež vyvážené. Odpadové látky sa vytvárajú a vylučujú normálne a myseľ, zmysly a vedomie spolu harmonicky spolupracujú. Keď je rovnováha v ktoromkoľvek z našich vnútorných systémov narušená, začína proces choroby. Akákoľvek nerovnováha konštitúcií ovplyvňuje tráviaci oheň a vytvára toxíny. **Jedy v našom tele spôsobuje napríklad slabé trávenie, nevhodná kombinácia jedál, nevhodný pitný režim, znečistené ovzdušie, pesticídy v jedle, emocionálny a fyzický stres alebo trauma. Tieto toxíny sa zhromažďujú a rozkladajú v tele a nakoniec sa umiestňujú v hlbších tkanivách, orgánoch alebo kanáloch, kde spôsobujú dysfunkciu alebo chorobu.** Počas choroby jednotlivé konštitúcie vykazujú konkrétne symptómy, ktoré nás upozorňujú na ich poruchy. Napr. bolesť hlavy, poruchy metabolizmu, kŕče, horúčka, kožné problémy, únava,

arytmia, nechutenstvo, alergie, nespavosť...
Úlohou ajurvédskej medicíny je vypudiť z tela toxíny a vrátiť tri konštitúcie opäť do rovnováhy. Na to používa vonkajšie aj vnútorné terapie. Koncept vnútorných terapií využíva lieky a jedlo. Byliny, kvety, korenie, ovocie alebo kôra sú pripravované a dávkované individuálne v závislosti od prevládajúcej konštitúcie a stavu každého klienta. Vonkajšie terapie zahŕňajú masáže, kúpele, bylinné obklady, olejové kúry, ktoré sú takisto pripravované na mieru pre každého klienta. Všetky terapie sú šetrné k nášmu telu. Nezameriavajú sa iba na symptómy, ale posilňujú telo i dušu, takže človek sa začne postupne uzdravovať aj zvnútra.

AJURVÉDSKE LIEČENIE PREBIEHA V 3 FÁZACH:

1. **SAMSODHANA**
Čistiaci proces, pri ktorom sa telo zbaví nánosov a toxínov a pripraví sa na liečenie.

2. **SAMSAMANA**
Fáza, v ktorej prichádza k zmierneniu negatívnych symptómov a porúch v organizme, ktoré spôsobovali akútne ťažkosti.

3. **NIDANAPARIVARJANA**
Liečenie príčin vzniknutého ochorenia, ktorého účelom je harmonizovať konštitúcie v tele a vytvoriť stabilné prostredie na dlhodobý stav rovnováhy.

Jedinečná kombinácia prostredia, oddychového režimu, stravy, liečivých ošetrení, jogy a meditácie je veľmi účinná. Človek odchádza z ajurvédskeho pobytu ako znovuzrodený. Účinky sú dlhodobé. Energia človeka je dobitá a stabilizovaná. Individuálny pocit znovuzrodenia, regenerácie, obnovy a vitality nie je to jediné čo si človek odnesie z ajurvédskeho pobytu. Dôležité je, že sa naučí udržiavať svoje telo v rovnováhe a žiť optimálne v harmónii a v zdraví.

Ajurvéda je veda o živote. Jej poslaním je spoznať a naplno uplatniť potenciál každého človeka. Bez pevného zdravia a ideálne fungujúceho tela, sa nedokážeme plnohodnotne rozvíjať a realizovať v živote. Zdravie je základnou podmienkou nášho šťastia a telo je nástrojom nášho ducha. Preto je také dôležité udržiavať ho v dobrej kondícii. Až potom môžeme napĺňať svoje poslanie cez túžby, vízie, sny a životné úlohy. Ajurvédsky pobyt je jedna z ideálnych ciest ako obnoviť všetky prirodzené vitálne funkcie nášho tela a vrátiť rovnováhu svojej duši.

SETHMARA
ajurvédsky rezort na Srí Lanke so slovenským vedením
www.sethmara.com

Viac info a objednávanie pobytu na:
booking@sethmara.com

ČO NÁM PRINÁŠA AJURVÉDA?

- Aktiváciu vnútorných liečivých síl
- Odstránenie negatívnych následkov stresu
- Detoxikáciu tela, očistu na bunkovej úrovni
- Posilnenie imunitného systému
- Regeneráciu a doliečenie následkov po ochorení Covidom
- Zníženie hmotnosti zdravým a udržateľným spôsobom
- Elimináciu bolestí spôsobených zápalovým procesom (bolesti kĺbov, artritída, dna, bolesti kolien a chrbta)
- Vyrovnanie hormónov a podporu plodnosti
- Odstránenie závislosti na stimulantoch
- Nárast energie
- Celkovú regeneráciu a omladenie
- Zvýšenie flexibility
- Príležitosť viesť život bez liekov na podporu spánku, antidepresív, liekov proti bolesti, vysokému tlaku, cukrovke, syntetických hormónov alebo liekov na riedenie krvi

Leto s príchuťou EXOTIKY



KOKOSOVÉ MOJITO

POTREBUJEME:

- 3/4 šálky kokosového mlieka
- 1/2 šálky čerstvej mäty
- 2 limetky
- 3 PL agávového sirupu
- 4 šálky ľadu

AKO NA TO:

Limetky zbavíme šupky a rozmixujeme s ostatnými surovinami. Nalejeme do kokteilových pohárov a ozdobíme lístkami mäty, prípadne kolieskom limetky.



ČILI ANANÁS SO ŠAMPIŇÓNMI

POTREBUJEME:

- 1 veľký zrelý ananás
- 1 červený lollo rosso šalát
- 250 g šampiňónov
- 1 šálka petržlenovej vňate
- 1 vetvička tymianu
- korenie a soľ
- 1/2 šálky na slnku sušených paradajok
- 4 čili papričky
- 1 kapiu
- 1 PL surového kokosového oleja
- 2 strúčiky cesnaku
- štipku soli

TIP:

V Ázii je ananás so soľou a čili úplne bežným jedlom. Je to skutočná explózia sladko-ostro-kyslej chuti.

AKO NA TO:

Do Vitamixu pridáme sušené paradajky (môžeme predtým namočiť na 1 hodinu), čili papričky, červenú papriku, 1 strúčik cesnaku, kokosový olej a soľ a rozmixujeme. Očistíme ananás, vyrežeme tvrdú časť v strede a nakrájame na plátky. Plátky poukladáme do misky, zalejeme čili omáčkou a necháme 10 minút postáť. Zatiaľ si pripravíme šampiňónový šalát. Očistíme šampiňóny, nakrájame na malé kúsky, vložíme do misky, doplníme nasekaným petržlenom, lyžičkou kokosového oleja a tymianom. Pretlačíme cesnak, pridáme soľ a všetko spolu dobre premiešame. Na tanier položíme 3 kúsky ananásu, vnútro ozdobíme listami šalátu lollo rosso a podávame so šampiňónovým šalátom.

ČOKOLÁDOVO-ŠĽAHAČKOVÝ POHÁR

POTREBUJEME:

Kakaová časť

- 1/2 šálky kakaových bôbov v surovej bio kvalite
- 2 zrelé avokáda
- 1 banán
- 3 PL kakaového prášku
- 5 malých fíg

Šľahačka

- 2 konzervy kokosového mlieka (aspoň 70 % pevnej zložky)
- 2 ČL xylitolu (brezový cukor)
- lesné ovocie
- jedlé kvety



TIP: Namiesto kokosového mlieka z konzervy môžeme použiť dužinu z mladého kokosu, ktorá je jemná a krémová.

AKO NA TO:

Vo Vitamixe rozmixujeme prísady na kakaovú spodnú vrstvu, ktorou naplníme poháre do polovice. Plechovku s kokosovým mliekom dáme na noc do chladničky. Stuhnutú časť mlieka vyberieme ráno z plechovky lyžicou, vložíme do nádoby a šľaháme ako šľahačku. Na dosladenie môžeme pridať xylitol. Doplníme do pohárov a ozdobíme lesným ovocím a kvetmi. Aby zmes stuhla, môžeme ju na 1 hodinu vložiť do chladničky.

VITARIÁNI

STRIEDMI MILOVNÍCI SLADKOSTÍ

V kaviarňach, reštauráciách či na festivaloch jedla sa už mnohí z nás stretli s takým či onakým „raw cakeom" či „vita" koláčom. Vitariánske dezerty si našli množstvo fanúšikov a to aj u ľudí, ktorí surovej strave neholdujú. Hoci vitariáni obľubujú sladkosti, nikdy sa ich neprejedajú. Treba si uvedomiť, že napriek tomu, že na výrobu týchto dezertov používame tepelne neupravované, zdravé suroviny, dezerty a sladkosti sa nemajú stať hlavnými jedlami našich dní. Aj zdravé jedlo si treba dopriať s mierou.

SUSHI

POTREBUJEME:

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

AKO NA TO:

Chia semienka dáme do jedného pohára, psylium do druhého a zalejeme vodou. Necháme postáť 20 minút, aby napučali a vytvorili hustú, lepkavú konzistenciu. Avokádo, papriku, tofu, pažítku, hráškové výhonky, radicchio šalát a iné ľubovoľné suroviny nakrájame na tenké, dlhé plátky. Listy zo šalátov si pripravíme na rovné kúsky približne 15 x 7 cm. Ryžový papier namočíme do vlažnej vody, položíme na dosku a obložíme 2 – 3 vrstvami šalátu alebo cviklových výhonkov, aby sme získali pevnú štruktúru. Na túto vrstvu poukladáme tofu, avokádo, papriku, lollo roso a zrolujeme tak, aby sme vnútro čo najviac stlačili. Musíme to robiť opatrne, pretože ryžový papier sa ľahko trhá. Trik je v tom, že papier nesmie byť ani príliš mäkký, ani príliš tvrdý. Namočený plátok nori položíme na bambusovú podložku a nanesieme naň chia semienka alebo psyllium želé vo vrstve hrubej asi 5 mm. Obložíme paprikou, tofu a pažítkou a stočíme do rolky, pričom si pomôžeme bambusovou podložkou. Necháme 15 minút postáť, aby plátky stvrdli. Ostrým nožom narežeme kúsky dlhé 4 až 5 cm, ktoré uložíme na tanier. Podávame so sójovou omáčkou, wasabi a nakladaným japonským zázvorom.



text_ Peter Verček



• Anke Evertz

DEVĚT DNÍ NEKONEČNA

O TOM, CO SE MI MIMO TĚLO ODHALILO O VĚDOMÍ, FYZICKÉ EXISTENCI A SMYSLU ŽIVOTA

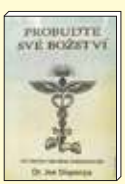
ANCH BOOKS | 2019

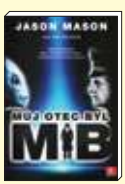
„Ty zázraku na dvou nohách ... Ty zázraku s mocným duchem ... Ty zázraku vědomého Stvoření ... Rozvzpomeň se!“

Anke Evertz si často kládla otázky o zmysle života, odpovede však neprichádzali... Až dramatická nehoda v roku 2009 všetko zmenila – 9 dní v nemocnici s ťažkými popáleninami na hranici života a smrti boli natoľko komplexným „zážitkom“, že od základu zmenili jej pohľad na život. A už nikdy sa nemohla vrátiť k starému obmedzenému spôsobu života a myslenia. Od tejto udalosti vníma život ako nesmierny zázrak a svoju skúsenosť ďalej sprostredkováva na kurzoch a seminároch. Zatiaľ čo jej fyzické telo bojovalo 9 dní s ťažkými popáleninami o život, ona samotná sa cítila živšia ako kedykoľvek predtým. Prebývala vo svete, ktorý je mimo ľudskej predstavivosti, ponárala sa do realít, ktoré nikdy nepovažovala za možné, a vďaka tomu všetkému našla samú seba. S odstupom času si uvedomila, že v onen septembrový večer sama pre seba – v pravom slova zmysle a doslova – prešla ohňom, aby sa o 9 dní vrátila ako nový človek. A stala sa tak človekom s 2 životmi – so životom pred smrťou a so životom po smrti. Anke vykročila na najdobrodružnejšiu cestu svojho života – v duchovných svetoch, mimo čas a priestor, neoddeliteľne spojená s Pôvodom všetkého bytia dostáva odpovede na všetky otázky, ktoré kedy mala. Posolstvo a poznanie, ktoré Anke prináša, je jasné – sme tu, aby sme si spomenuli na všetko, čo vždy bolo a vždy bude našou neoddeliteľnou súčasťou. Sme tu, aby sme rozpoznali svoju neobmedzenú tvorivú silu a prestali sa pred sebou skrývať. Sme tu preto, aby sme rozšírili svoje vedomie vo všetkých oblastiach, ktoré máme k dispozícii a aby sme tak obohatili seba i celý svet. Táto kniha nie je len postupnosťou slov za sebou, ktoré rozprávajú napínavý príbeh. Má byť prebudením! Vaším prebudením. Ste pripravení prejsť ohňom, aby ste našli sami seba?

Vo vydavateľstve Anch Books vyšli aj tieto zaujímavé tituly:











• Zoev Jho • Diana Luppi

E.T. 101

KOSMICKÁ PŘÍRUČKA

NOUZOVÉ VYDÁNÍ PRO PLANETU ZEMI

ANCH BOOKS | 2021

„Toto vydání Kosmické příručky je určeno konkrétně pro tento planetární systém – systém, jenž se vzpírá veškerému rozumu skutečné sebezáchovy a ktorý povýšil dysfunkci na formu umění. Rovnež je jedním z hrstky systémů, kde se skryté zdělovaní pravdy považuje za akt chrabrosti."

Máte niekedy podozrenie, že v skutočnosti pochádzate z nejakého iného, menej narušeného, sveta? Nosíte v sebe matnú spomienku na to, že ste sa tu ocitli z nejakého dôvodu a že to, čo momentálne robíte, s tým nemá nič spoločné? Máte v súčasnom období problémy so svojim genetickým kódovaním? Pokiaľ áno – vydržte!

E.T. 101 je praktický návod, ako sa stať v tomto iracionálnom svete „skutočným človekom". Pomocou tejto knihy viete precitnúť z hlbokého evolučného spánku a spomenúť si na to, čo o sebe a svete okolo viete, akurát ste si to zle zapamätali, alebo úplne zabudli. Veľmi rýchlo pochopíte, že táto kniha je jeden veľký vtip.

Kniha pre všetkých mimozemšťanov, ktorí sa inkarnovali na planétu Zem a začínajú si uvedomovať svoje práve korene. Zároveň kniha prináša životne dôležité fakty o tom, kto a aký sme, kam smerujeme a čo vlastne na tejto veľkej Lopte, ktorá letí vesmírom, robíme. Je to vtipné a zároveň poučné čítanie.

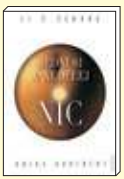










VOJNA VONKU, MIER VO VNÚTRI...



AK OPOMENIEME LOKÁLNU VOJNU NA BALKÁNE ZAČIATKOM 90. ROKOV MINULÉHO STOROČIA, TAK SME V EURÓPE ŽILI DLHÝCH 77 ROKOV BEZ VOJNY A BEZ POCITU PRIAMEHO OHROZENIA. MYSLELI SME SI, ŽE TO TAK OSTANE UŽ NAVŽDY. ALE V DEJINÁCH BUDETE MÁRNE HĽADAŤ TAK DLHÉ OBDOBIE MIERU. ĽUDIA SI ZVYKLI, ŽE BLAHOBYT, DEMOKRACIA A MIER SÚ NIEČO SAMOZREJMÉ, ČO VYPLÝVA Z TOHO, ŽE SA NARODILI NA SPRÁVNOM KONTINENTE. NAŠE ISTOTY, POCIT SLOBODY A BEZSTAROSTNOSTI ŽIVOTA V POKOJNEJ A DOPREDU SA ROZVÍJAJÚCEJ SPOLOČNOSTI, VŠAK PRECHÁDZAJÚ V POSLEDNOM OBDOBÍ DOSŤ NÁROČNÝMI SKÚŠKAMI.



text_ Andrej Maťko
foto_ ingimage

„Blahoslavení chudobní v duchu, lebo ich je nebeské kráľovstvo."

Evanjelium podľa Matúša 5:3

KEĎ VYKONŠTRUOVANÉ PROBLÉMY NAHRADIA TIE SKUTOČNÉ

Európska únia sa dva roky zaoberala bojom s pandémiou, na ktorý minula astronomické sumy s nejasným výsledkom. Roky predtým sme zasa riešili iné spoločenské a hodnotové témy ako GDPR (ochrana osobných údajov), gender equality (rovnoprávnosť pohlaví), LGBTI (rovnoprávnosť sexuálnej orientácie), Me Too (boj proti harašmentu žien), Black Lives Matter (boj proti rasizmu a diskriminácii), Green Deal (vytvorenie ekologicky udržateľného modelu hospodárstva) a ďalšie iné. Občan nestačí žasnúť nad kreativitou v jednoročnom cykle predhadzovaných tém a agiend. Vždy, keď si so škrípajúcimi zubami zvykol na jednu agendu, prišla v zapätí ďalšia a ďalšia. **Oprávnene mohol mať pocit, že nie ON je na prvom mieste, že nie politici majú slúžiť jeho záujmom, ale ON je stvorený len na to, aby sa učil a dodržiaval stále nové a často nezmyselné pravidlá.** Občan bol posudzovaný podľa toho, či tieto pravidlá dodržiaval alebo nie. Prípadne bol potrestaný, ak nové nariadenie nestihol v stanovenom termíne aplikovať vo svojom podnikaní alebo v súkromnom živote. **Diskriminácia neočkovaných v takmer všetkých západných krajinách? Zákazy cestovania, zábavy, kultúry, športu, potreba sa legitimovať potvrdením o zdravotnom stave pri návšteve lekára? Do akých absurdností sme sa dostali? Na čo štáty míňali energiu a financie? Čomu všetkému museli čeliť občania, aby si udržali ako-tak slobodný život a vlastnú integritu?** Začiatkom marca 2022 sme sa už tešili nielen na jar, ale aj na uvoľnenie „opatrení". Už sme si chceli vydýchnuť a oslavovať, že dva roky trápenia skončili.

A zrazu prišla vojna, ktorá zobudila západných politikov aj občanov na našom kontinente zo zimného spánku. Z letargie. **V konfrontácii so skutočným problémom a pocitom reálneho ohrozenia, všetky predchádzajúce témy ustúpili do úzadia a stali sa zrazu nepodstatnými. Krvavý konflikt pred dverami únie zo dňa na deň vytlačil zo spoločenského života tému pandémie aj všetky hodnotové agendy.**

Občan EÚ, ktorý si ešte včera lámal hlavu nad tým, či bude môcť ísť po dvoch rokoch prvý krát do kina alebo na koncert, a ktorý si konečne vydýchol s nádejou na návrat do normálneho života, sa ocitol opäť pod tlakom strachu o život, o všetky základné istoty, o pocit mieru a bezpečia, ktoré sú kľúčovou podmienkou nášho pokojného života a rozvoja. Médiá a politici, ktorí dva roky nemali inú tému ako Covid, vrátane reportovania čísiel počtu ochorení a úmrtí a následného obviňovania neposlušných občanov, akoby mávnutím čarovného prútika našli novú tému, ešte oveľa hrôzostrašnejšiu. Spoločnosť zachvátilo živé vysielanie priamo z bojiska, zo zbombardovaných obytných domov a nemocníc, preplnených podzemných úkrytov, z hraničných prechodov, cez ktoré utekali milióny utečencov. Vojna sa dostala do každej obývačky, do každej kancelárie, zaplnila médiá, internety, maily, sociálne siete... Stala sa prvou aj poslednou správou dňa, s ktorou sa ľudia zobúdzali aj zaspávali.

ÚTEK, ALEBO ÚTOK

Počet psychických porúch, ktorý narastal enormne už počas pandémie, explodoval. Vystrašení občania si začali kupovať maskáče, zbrane, nepriestrelné vesty a jód. Na pasových oddeleniach sa tvorili dlhé rady, mnohí pomýšľali na útek z krajiny. **Naše biologické telá totiž nevedia rozlíšiť medzi vojnou ukazovanou v médiách a tou ozajstnou... a reagujú na to obrovským stresom. V tomto prípade kontinuálnym a dlhodobým stresom. Keď má človek pocit ohrozenia, strach mu nadiktuje dve možnosti pudových reakcií – útek, alebo útok.** Žiadne iné možnosti v strese nevidí. Myseľ spracúva správy z bojiska, ktorých príťažlivosť je tak silná, že je ťažké tomu odolať. A tak sa znovu a znovu vystavujeme negatívnym informáciám a konfrontujeme sa s hraničnými životnými situáciami, ktoré však nie sú a napokon ani nemusia bezprostrednou súčasťou našich životov. Prežívame ich však tak, akoby sa diali v našej realite a v našej prítomnosti. Najdôležitejšiu úlohu v celom kolotoči negatívnych myšlienok a stresových reakcií hrá, samozrejme, naša myseľ. A tu prichádzam k podstate citátu z Biblie ktorým som začal tento článok: „Blahoslavení chudobní v duchu, lebo ich je nebeské kráľovstvo."

SILA NEZÁVISLÉHO DUCHA

Keď Ježiš vyslovil túto myšlienku pred približne 2 000 rokmi, svet vyzeral asi tak ako dnešná Ukrajina. Násilie, hladomory, prepady, vojny, epidémie. Dĺžka života človeka bola 20 – 30 rokov. Cena ľudského života žiadna. A v tejto situácii vysloví niekto myšlienku, že blahoslavení sú chudobní v duchu, lebo ich je nebeské kráľovstvo. Kto boli tí chudobní duchom? Možno tí, ktorí si nevšímali, čo sa okolo nich deje, ak ich to priamo nezasahovalo. Každú prírodnú katastrofu, každú vojnu, každú genocídu, každú pandémiu niekto prežil. A boli to práve tí – chudobní duchom. **Preklad citátu z Biblie možno nie je celkom správny. Povedal by som skôr, že význam slova chudobní odkazuje na tých s nezávislým duchom. S duchom schopným odolávať aj tej najťažšej situácii. S duchom, ktorý prežil všetky katastrofy.** A preto im patrí nebeské kráľovstvo, kráľovstvo budúcnosti a večnosti, pretože oni to prežili. Pretože sa tomu nepoddali, pretože sa nedali ovplyvniť povrchom vecí a ich duch zostal nezlomný. Žili každý deň tak najlepšie, ako sa dalo. Tešili sa z každého dňa, ktorý prežili. Z dňa, kedy sa najedli. Smiali sa a radovali. Napriek tomu, čo všetko sa okolo nich dialo.

Buďte aj vy tými, ktorým bude patriť kráľovstvo nebeské. **Zostaňte silnými v duchu práve tým, že nebudete podporovať hrôzu jej sledovaním a šírením. Že sa do tej hrôzy jednoducho nezapojíte. Že pôjde mimo vás. Vaše lamentovanie nepomôže nikomu. Ani váš hnev, nenávisť, hejt, či strach. Je ľahké naskočiť na vlnu negativity a oprávneného hnevu.**

Čo sa však deje v spoločenskom vedomí, kde sa všetky nitky našich myšlienok spájajú a vytvárajú jednotnú energiu? Aký obal tvoríme negatívnymi myšlienkami a pocitmi? Unesieme potom jeho ťarchu a ťažobu s ktorou dopadne naspäť na celú spoločnosť? Dokážeme predsa omnoho viac!



„Vy vytvárate svojimi predstavami reálny svet! Čím krajšie budú, tým krajší bude svet, v ktorom žijete. Tu a teraz."

Jane Roberts

KAŽDÁ NAŠA MYŠLIENKA TVORÍ REALITU SVETA

Svojimi myšlienkami a následnými pocitmi tvoríme nielen svoju realitu, ale prispievame aj k spoločnej prítomnosti i budúcnosti. Ak chceme ochrániť seba a prispieť k harmónii v svete, môžeme to urobiť **len pozitívnymi myšlienkami, iba dobrým chcením a silným vnútorným cítením – krok za krokom, človek za človekom. Iba tak dokážeme meniť vibrácie spoločenského vedomia a pretvoriť nálady v spoločnosti a napokon aj spoločenskú realitu.** Na každom z nás záleží ako bude vyzerať tento svet. Pomôžte sebe a svetu tým, že budete žiť normálny život, naplno prežívať každý prítomný okamih, uvedomovať si pokoj a harmóniu, šťastie a lásku, ktorú môžete prežívať v každom detaile života práve tu a teraz... a všetky tieto pocity vysielajte a vyžarujte do okolitého sveta. Žiť s pocitom dokonalej prítomnosti a cítiť sa šťastne v každom okamihu nášho života je len a len naša voľba. Rovnako aj rozhodnutie myslieť pozitívne je iba na nás. Svojimi myšlienkami tvoríme prítomnosť aj budúcnosť. Čím budú krajšie, tým lepšiu budúcnosť vytvoríme pre seba i pre svet.

VÝSTAVA • PREDNÁŠKY • ZDRAVIE • HARMÓNIA

EZO zdravia fest

6.-7.5.2022

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

Kultúrno-spoločenské centrum
Jedlíkova 7, Košice

www.EZOfest.sk

Partneri: EZOfit.sk
BIOpotravinyRAJ.sk

REGENERAČNÉ CENTRUM WWW.EZOFIT.SK

ZDRAVÉ POTRAVINY, KOZMETIKA
DOPLNKY VÝŽIVY, PORADENSTVO

Vanda
www.astrotouch.com

Astrológia

pre všetky znamenia

OD MÁJA DO OKTÓBRA



BARAN

21. 3. – 19. 4.

MÁJ 2022

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

Mars končí svoju niekoľkotýždňovú púť vaším domom podvedomia. Podivné okolnosti, zdravotné, alebo iné problémy vás čiastočne izolovali od spoločnosti. Toto samotárske obdobie koncom mája skončí. 25. mája sa Mars presunie za Jupiterom do vášho znamenia. Zostane tu až do začiatku júla. Dovtedy vynaložíte veľa času na seba, svoj vzhľad a záujmy. Mars vás vyzbrojí energiou a rozhodnosťou, aby ste konečne nielen snívali, ale pre seba aj niečo konkrétne urobili. Mnohí z vás prepočujú veľkorysé nápady Jupitera a budú slepo nasledovať volanie Slnka v dome peňazí. Spln v strede mája vám pripomína, že sa máte spoliehať len na vlastný zárobok. 21. mája sa Slnko presunie do domu komunikácie a vy sa zameriate na ľudí okolo seba.

JÚN 2022

Čaká vás rušné obdobie. Absolvujete niekoľko dôležitých stretnutí a rozhovorov.

Záverečný týždeň musíte pred všetkým uprednostniť rodinu.

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. Okrem povinností sa snažíte aj stihnúť aj pár stretnutí s blízkymi ľuďmi. 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. Záverečný týždeň patrí záležitostiam štvrtého astrologického domu – domu domova. Venujte sa hľadaniu nového bývania alebo vylepšovaniu toho starého. Niektorí z vás budú viac času tráviť s rodičmi alebo deťmi.

JÚL 2022

Tento mesiac máte kopu energie na zarábanie, ale rodinné výdavky vám nedovolia nič ušetriť. Koniec mesiaca prinesie chvíle potešenia a zábavy.

Mars je vo vašom druhom astrologickom dome – 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. Je ale nevyhnutné zintenzívniť starostlivosť o rodinu. 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.

AUGUST 2022
Tento mesiac budete mať do činenia s nezvyčajne vysokými sumami. A konečne si začnete naplno užívať. Záver augusta už bude viac zameraný na prácu a prípadné zmeny v životnom štýle.

Mars nachádzame vo vašom astrologickom dome peňazí. Ešte stále zarábate, ale aj bez zábran míňate. Nič nebude obmedzovať ani váš tvorivý prejav a môžete sa venovať deťom, zábave, nejakej kreatívnej aktivite, alebo aj hazardu. Ani flirt, či ľúbostná aféra nie sú vylúčené. Zvýšte opatrnosť okolo splnu 12. augusta. Najmä si dajte pozor na "priateľov". Po troch týždňoch, s Marsom čerstvo nasťahovaným do vášho tretieho domu, nastúpi obdobie, ktoré bude pomerne náročné z hľadiska komunikácie. Koncom mesiaca sa Slnko ocitne vo vašom dome práce a zdravia. Kým ste sa bavili, práca čakala, až sa jej nazbierala slušná kopa. Tak si vyhrňte rukávy a niečo s tým urobte.

SEPTEMBER 2022
Máte pred sebou množstvo rutinných povinností, ktoré musíte zvládnuť. Nepôjde len o prácu, ale aj o zdravie – treba niečo urobiť s kondíciou, takže smelo do toho. A na konci mesiaca vás čaká láska.

Mars bude vo vašom treťom astrologickom dome. Znamená to obdobie, ktoré bude asi najťažšie v tomto roku z hľadiska komunikácie s ľuďmi. Ovláda vás teraz náchylnosť k impulzívnosti, energickosti, útočnosti. A pritom toľko vecí treba vybaviť. Prvé tri týždne sú orientované aj na dom zdravia a práce. Preto nemalý dôraz je teraz na rutinných pracovných povinnostiach, kondícii a zdravotných záležitostiach. Neskôr Slnko prejde do domu partnerstva a nastúpi intenzívne obdobie, pokiaľ ide o lásku a partnerské vzťahy. Nie vždy sa veci daria samé od seba, občas nás úspech stojí trochu viac námahy a obetí. A to bez ohľadu na to, či patríte k slobodným, alebo k zadaným.

OKTÓBER 2022
Rodinné hodnoty a partnerské záležitosti – to sú teraz vaše témy. Aj keď v druhej polovici mesiaca vám začne v hlave strašiť aj čosi ďalšie: majetok a peniaze...

Mars ukončí tento mesiac svoj prechod domom komunikácie a presunie sa do vášho domu domova. Znamená to, že prežijete obdobie, počas ktorého vynaložíte veľa energie na aktivity, súvisiace s ľuďmi z najbližšieho okolia, pričom postupne sa to zúži na rodinu. Aj v láske a partnerských vzťahoch sa vám mimoriadne darí. Preto počas prvých troch týždňov buď definitívne ukončíte beznádejný vzťah, stretnete novú lásku, či zistíte, že v rutinnom vzťahu opäť svitá na lepšie časy. Koncom mesiaca Slnko zmení znamenie a nastolí témy ako dedičstvo, alebo majetok, zdieľaný spoločne s niekým iným. Ak je dosiahnutie úspechu závislé na financiách z cudzích zdrojov, pustite sa do ich zháňania.



BÝK

20. 4. – 20. 5.

MÁJ 2022

Na čo siahnete počas prvých troch týždňov, to sa vám podarí. Nebudete pritom zanedbávať seba, ani druhých. Koncom mája začnete ale veci riadiť spoza scény. Objaví sa aj príležitosť zvýšiť si príjmy.

Mars je spočiatku ešte vo vašom dome priateľstva. Týždne, počas ktorých ste sa energicky zasadzovali za záujmy priateľov, alebo nejakej organizácie, sa koncom mája uzatvoria. Využite dovtedy šance spoločensky sa angažovať, alebo vybojovať splnenie istého dávneho sna. To je jeden z dôvodov, kvôli ktorému sa máj zaradí k najlepším mesiacom v tomto roku. A to zďaleka nie je všetko, čo si pre vás hviezdy pripravili na tento čas, na ktorý budete ešte dlho spomínať! Aj optimistické Slnko prechádzajúce vaším znamením, je pripravené podporiť každú vašu iniciatívu. 21. mája Slnko prejde do domu peňazí. Podporí vás to v úsilí rozbehnúť sa za vysnívanou finančnou príležitosťou. S Marsom, smerujúcim do domu podvedomia je ale namieste varovanie, že nie je dôvod ponáhľať sa. Každé svoje rozhodnutie si najprv dôkladne premyslite.

JÚN 2022

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

Slnko a zopár planét v dome peňazí a Mars v dome podvedomia udržujú pri živote témy týkajúce sa finančnej situácie. Ak chcete požiadať o zvýšenie platu, alebo naštartovať úplne nový projekt, urobte to teraz. Niektoré šance človek dostane len raz. Po dvadsiatom sa Slnko v rámci vášho horoskopu presunie do vášho domu komunikácie. Vybavte čo musíte – určite sa toho nakopilo dosť. 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. Okrem toho si nájdite čas aspoň na jedno príjemné stretnutie s najbližšími.

JÚL 2022

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. Znamená to, že prežívate obdobie, ktoré je neobvykle rušné a náročné z hľadiska komunikácie s ľuďmi. Ste neustále v pohybe, aby ste toho čo najviac stihli zariadiť a dohodnúť. Okrem povinností sa snažíte stihnúť aj pár stretnutí s blízkymi ľuďmi. 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. Záverečný týždeň patrí záležitostiam domu domova. Venujte sa hľadaniu nového bývania alebo vylepšovaniu toho starého.

AUGUST 2022
Budete riešiť otázniky okolo rodiny, bývania a financií. Koniec mesiaca prinesie navyše veľa vzrušenia a zábavy.

Už minulý mesiac ste vynaložili veľa energie na domov a rodinu a teraz to bude podobné. Rodina dostane prednosť pred kariérou a zdá sa, že to váš zamestnávateľ prežije. Len v dňoch okolo 12. augusta môže byť trochu náročnejšie zvládať jedno aj druhé. Neskôr sa Mars presunie z vášho znamenia do nasledujúceho a začne naliehavo upozorňovať na finančné záležitosti – najmä na peniaze, ktoré zarábate vlastnými silami. Možno sa ocitnete sa na prahu nových možností, alebo budete investovať vyššiu čiastku do rodiny a do bývania. Po dvadsiatom sa Slnko pridá k planétam v piatom astrologickom dome. Zdá sa, že sa konečne opäť môžete venovať deťom, nejakej kreatívnej aktivite, alebo koníčkom.

SEPTEMBER 2022
Tento mesiac bude patriť k vaším najlepším obdobiam v roku. Budete zarábať, ale aj utrácať a patrične si užívať. Záverečný týždeň vás navyše podnieti k pozitívnym zmenám v životnom štýle.

S Marsom vo vašom dome peňazí prežijete obdobie, počas ktorého vynaložíte veľa energie na finančné a majetkové záležitosti. S veľkým entuziazmom sa púšťate do zarábania peňazí. Mnohí z vás budú nielen zarábať, ale vo veľkom štýle aj míňať. Niektorí z vás sa nezastavia ani pred hazardom. Flirt či ľúbostná aféra takisto nie sú vylúčené. To všetko má na svedomí Slnko v dome potešenia. Po prvých troch týždňoch Slnko vstupuje do vášho domu práce a zdravia. S jeho optimistickou podporou je možné, že začnete intenzívnejšie uvažovať o zmene životného štýlu, preorganizovaní rutinných pracovných povinností a riešení prípadných zdravotných problémov.

OKTÓBER 2022
Máte pred sebou množstvo rutinných povinností, ktoré musíte zvládnuť. Nepôjde len o prácu, ale aj o zdravie. A na konci mesiaca vás čaká láska.

Tento mesiac začínate s Marsom v astrologickom dome peňazí a so Slnkom v dome zdravia a práce. Preto nemalý dôraz je na rutinných pracovných povinnostiach, kondícii a zdravotných záležitostiach. Koncom mesiaca bude Mars už vo vašom treťom dome. Znamená to obdobie, ktoré bude asi najťažšie v tomto roku z hľadiska komunikácie s ľuďmi. Ovláda vás teraz náchylnosť k impulzívnosti, energickosti, útočnosti. Neskôr aj Slnko zmení znamenie a dostane sa tým do vášho domu partnerstva. Nastúpi intenzívne obdobie, pokiaľ ide o lásku a partnerské vzťahy. Nie vždy sa veci daria samé od seba, občas im treba trochu pomôcť, ale teraz by to malo stáť za to.



BLÍŽENCI

21. 5. – 20. 6.

MÁJ 2022

Pozadie vašich aktivít je tento mesiac trochu tajomné, u niektorých z vás to posunie kariéru nečakaným smerom. Záver mesiaca bude rušný, spoločensky angažovaný.

Mars sa posúva vaším domom kariéry. Už niekoľko týždňov patrí množstvo vašej energie profesii a upevňovaniu spoločenského postavenia. So Slnkom vo vašom tajomnom dome podvedomia sa zameriate na duchovné aktivity a na svoj osobný rozvoj. Budete sa musieť zamknúť vo svojej pracovni a sústrediť sa na dokončenie istých pracovných povinností. Niektorí z vás budú okolo 16. mája čeliť dôsledkom prepracovanosti. Mnohí budú rozmýšľať nad zmenami v kariére, lebo súčasná práca im nevyhovuje. 25. mája sa energický Mars presunie do vášho domu priateľstva, ktorý je teraz domovom aj pre šťastný Jupiter. Čaká vás niekoľko týždňov, počas ktorých budete bojovať za splnenie nejakého svojho dávneho sna.

JÚN 2022

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

Tento mesiac strávi Mars v znamení vášho astrologického domu priateľstva. Ten súvisí s tajnými túžbami, čo znamená, že máte bojovať za splnenie nejakého svojho dávneho sna. Dom priateľstva je ale zameraný aj na spoločensky angažované aktivity. Prvé týždne si doprajete čas aj pre seba. Kúpite si niečo na seba, zmeníte účes a možno sa odhodláte aj k vážnejším zmenám. Slnko v sprievode niekoľkých planét prechádza vaším znamením, čo bude veľké plus pre každú vašu iniciatívu. Koncom mesiaca Slnko zmení znamenie a ocitne sa v dome peňazí. Záverečný týždeň prinesie možnosť lepšieho zárobku. Možno to dokonca bude ďalší krok k vysnívanému povolaniu.

JÚL 2022

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

Slnko a zopár planét v dome peňazí a Mars v dome podvedomia udržujú pri živote témy, ktoré boli nastolené už koncom minulého mesiaca. Ide najmä o vašu finančnú situáciu. Ak chcete požiadať o zvýšenie platu, alebo naštartovať úplne nový projekt, urobte to teraz. Neskôr sa Slnko v rámci vášho horoskopu presunie do tretieho astrologického domu. Ten je zameraný na komunikáciu, mobilitu, vzdelávanie. Vybavte čo musíte – určite sa toho nakopilo dosť. Zvážte aj možnosť doplniť si vzdelanie v rámci nejakého kurzu.

A v každom prípade sa sústreďte na vedomosti, ktoré chcete vstrebať, alebo na zručnosti, ktoré si chcete nacvičiť. Okrem toho si nájdite čas aspoň na jedno stretnutie s najbližšími.

AUGUST 2022
Témou prvých týždňov sú trochu zvláštne, u mnohých dokonca utajované aktivity. Čaká vás množstvo príjemných stretnutí a rozhovorov. Záver mesiaca prinesie zmeny, ktoré pozitívne ovplyvnia rodinný život.

So Slnkom v treťom astrologickom dome sú prvé týždne orientované na komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti, blízke medziľudské kontakty. Veľa času strávite so starými priateľmi, alebo súrodencami. Spln Mesiaca 12. augusta vo vašom dome filozofie ešte podčiarkuje danú tému. Istá ďaleká cesta, alebo vzdelávací projekt sa ukážu byť sklamaním, ale – ako neskôr zistíte – umožní vám to zamerať sa na nové možnosti. Začiatkom mesiaca prechádza Mars posledným úsekom vášho domu podvedomia. Ten je tradične spájaný s vecami skrytými a neznámymi, s podvedomím, snami, tajomstvami, tajnými nepriateľmi, samotou, únikom od reality, chorobami, alkoholom, drogami. Neuzatvárajte sa pred vašimi blízkymi. Práve na nich, alebo na vás útočia nástrahy dvanásteho domu.

SEPTEMBER 2022
Prvé týždne patria rodine a otázkam bývania. Druhá polovica mesiaca prinesie navyše veľa vzrušenia a potešenia, ale aj neistoty a neodhadnuteľného rizika.

Mars sa nasťahoval do vášho znamenia, čo je skvelé. Znamená to, že vynaložíte veľa energie na seba, svoj vzhľad a záujmy. Prvé tri týždne sú najdôležitejšími záležitosti domova a rodiny. V dome domova máte totiž Slnko a ďalšie planéty, a to znamená, že sa môžete úspešne venovať aktivitám súvisiacim s rodinou a domácnosťou. Navštívte rodičov, vychutnajte rodinnú pohodu. Koncom mesiaca Slnko vstúpi do vášho domu potešenia. Keďže tento dom súvisí napríklad s deťmi, možno zistíte, že sú teraz najdôležitejšou súčasťou vášho života. Či už s deťmi, alebo bez nich – prichádza čas hravosti, flirtu, zábavy, ale zároveň vás hviezdy varujú, aby ste sa nenechali príliš strhnúť.

OKTÓBER 2022
Prvé týždne možno budete aj utrácať a užívať si. Neskôr sa ale sústredíte na prácu a zarábanie peňazí. Záverečný týždeň vás navyše podnieti k pozitívnym zmenám v životnom štýle.

S energickým Marsom vo vašom znamení a so Slnkom v astrologickom dome potešenia sa nenecháte obmedzovať v tvorivosti, hravosti a zábave. Niektorí z vás sa nezastavia ani pred hazardom. Flirt, či ľúbostná aféra takisto nie sú vylúčené. Druhá polovica mesiaca už bude iná. Červená planéta sa postupne presúva do vášho domu peňazí. S veľkým entuziazmom sa pustíte do zarábania peňazí. Podporí vás v tom aj Slnko svojím prechodom do domu práce a zdravia. S takouto kozmickou podporou sa zdá, že začnete intenzívnejšie uvažovať o zmene životného štýlu, preorganizovaní rutinných pracovných povinností a riešení prípadných zdravotných problémov.



RAK

21. 6. – 22. 7.

MÁJ 2022

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

Prvé týždne je Mars ešte vo vašom dome filozofie. Vrcholí tým obdobie plné intelektuálnej práce. Toto obdobie bude aj bohaté na spoločenské udalosti, keďže Slnko prechádza domom priateľstva. Keďže Mars bude od 25. mája vo vašom dome kariéry spolu s Jupiterom, je možné, že staré, alebo novonadobudnuté kontakty budú katalyzátorom prekvapení v pracovnej sfére. Koncom mesiaca Slnko prejde do domu podvedomia. Budete sa vyhýbať spoločnosti. Možno to spôsobí práca, ktorá vás na niekoľko dní, až týždňov oberie o voľný čas. Iní sa utiahnu do súkromia kvôli boju s nejakou chorobou, zlozvykom, prípadne s nejakým neprajníkom, alebo niečím negatívnym, čo potrebujú nadobro odstrániť zo svojho života.

JÚN 2022

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

Tento mesiac bude mimoriadne introspektívny. Vo vašom tajuplnom dvanástom astrologickom dome stretávame Slnko a niekoľko planét. Pripravte sa na chvíle symbolických návratov do minulosti, čas hodnotenia a pripravovania nových stratégií. Niektorí z vás úspešne pokročia v boji s nejakou chorobou, závislosťou, zlozvykom, alebo niečím negatívnym, čo vás v nedávnych týždňoch, či mesiacoch trápilo. Ak sa chcete riadiť astrológiou, tak tento mesiac by ste určite nemali zanedbať ani pracovnú sféru. Energický Mars totiž okupuje váš dom kariéry. Koncom mesiaca Slnko prejde do vášho znamenia. Pomôže vám odhodlať sa k zásadnej životnej zmene. Obrat k lepšiemu zaznamenáte už koncom tohto, alebo začiatkom nasledujúceho mesiaca.

JÚL 2022

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

Tento mesiac strávi Mars v znamení vášho astrologického domu priateľstva. Ten súvisí s tajnými túžbami a červená planéta vám svojou pozíciou naznačuje, že máte bojovať za splnenie nejakého svojho dávneho sna. Dom priateľstva je ale zameraný aj na priateľov, spoločenské udalosti, rôzne angažované aktivity. Prvé týždne si doprajete čas aj pre seba. Kúpite si niečo na seba, zmeníte účes a možno sa odhodláte aj k vážnejším zmenám. Slnko v sprievode niekoľkých planét prechádza vaším znamením,

čo bude veľké plus pre každú vašu iniciatívu. Koncom mesiaca sa Slnko ocitne v dome peňazí. Záverečný týždeň prinesie možnosť lepšieho zárobku. Možno to dokonca bude ďalší krok k vysnívanému povolaniu.

AUGUST 2022
Nové zárobkové možnosti vás nenechajú ľahostajnými. Až koncom mesiaca sa od peňazí čiastočne odpútate a nájdete si čas aj na seba a na ľudí zo svojho okolia.

Prvé týždne sú do veľkej miery orientované na peniaze. Ak chcete požiadať o zvýšenie platu, neváhajte. Prípadne naštartujte nové podnikanie. Spoliehajte sa však hlavne na seba. Planéty hovoria, že pôjde o vlastnými silami zarobené peniaze. Výnimkou sú dni okolo splnu 12. augusta. Prvé týždne môže nečakane výraznú úlohu zohrať vplyvný známy. Je naozaj možné, že prijmete pomocnú ruku, aby ste sa dostali bližšie k splneniu svojho dávneho sna. Červená planéta sa postupne presúva do vášho domu podvedomia a začne vás tlačiť k tomu, aby ste sa za zatvorenými dverami vysporiadali s istými záležitosťami. Až koncom mesiaca sa vám podarí čiastočne sa vymaniť spod nadvlády samotárskeho Marsu a stráviť príjemné chvíle s ľuďmi, na ktorých vám záleží.

SEPTEMBER 2022
Témou mesiaca je komunikácia. Čaká vás množstvo dôležitých stretnutí. Záverečný týždeň prinesie zmeny, ktoré ovplyvnia rodinný život.

Mars prechádza vaším domom podvedomia. Ten je tradične spájaný s vecami skrytými a neznámymi, s podvedomím, snami, tajomstvami, tajnými nepriateľmi, samotou, únikom od reality, chorobami, alkoholom, drogami. Prvé tri týždne sú orientované aj na tretí dom, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti, blízke medziľudské kontakty. Tretí dom súvisí aj so vzdelaním a vyzerá to tak, že jedna študijná, alebo poznávacia etapa vášho života práve končí. Keď sa koncom mesiaca Slnko presunie do štvrtého domu, o slovo sa prihlási rodina. Dostanete sa v tomto smere do zodpovednejšej pozície, než tomu bolo doteraz. Nejaká rodinná záležitosť si vyžiada viac energie, než ste čakali.

OKTÓBER 2022
Prvé týždne patria rodine a otázkam bývania. Druhá polovica mesiaca prinesie navyše veľa vzrušenia a potešenia, ale aj neistoty a neodhadnuteľného rizika.

To, čo je prvé tri týždne najdôležitejšie, sú záležitosti domova a rodiny. V dome domova máte totiž Slnko, a to znamená, že sa môžete úspešne venovať aktivitám, súvisiacim s rodinou a domácnosťou. Mars v dvanástom dome je nostalgicky naladený. Navštívte rodičov, vychutnajte rodinnú pohodu, alebo dokončite prerábky v byte, či v dome. Koncom mesiaca sa Mars na niekoľko mesiacov nasťahuje do vášho znamenia, čo je skvelé. Znamená to, že vynaložíte veľa energie na seba, svoj vzhľad a záujmy. Slnko bude v tom čase už vo vašom dome potešenia. Keďže tento dom súvisí napríklad s deťmi, možno zistíte, že sú teraz najdôležitejšou súčasťou vášho života. Prichádza čas hravosti, flirtu, zábavy, ale zároveň vás hviezdy varujú, aby ste sa nenechali príliš strhnúť.



LEV

23. 7. – 22. 8.

MÁJ 2022

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

Do 25. mája bude množstvo vašej energie patriť finančným záležitostiam a intenzívnym sexuálanym zážitkom. Energický Mars vás môže povzbudiť k zháňaniu finančných prostriedkov kvôli pracovnému projektu. Kariéra totiž patrí tento mesiac k prioritám. Pracovné záležitosti ovplyvnia aj váš rodinný život. Alebo to bude presne naopak? V každom prípade sú ale prvé tri májové týždne skvelé pre postup v zamestnaní, alebo úspešné odštartovanie novej kariéry. Mars po vstupe do domu filozofie prinesie buď tvorivú intelektuálnu prácu, ďalšie vzdelávanie, riešenie právnych záležitostí, alebo fyzicky náročnú, ďalekú cestu. Po 21. máji by to mohla byť aj dovolenka s priateľmi. Jupiter v blízkosti Marsu ponúkne veľkorysé možnosti, možno aj romantické destinácie.

JÚN 2022

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 nebudete len dávať, ale aj dostávať. A nezabúdajte, že aj teraz je vhodná doba na to, aby ste sa pridali k priateľom a vybrali sa s nimi napríklad na dovolenku. Umožní vám to rozšíriť si obzory. Mars vo vašom dome filozofie naznačuje, že vás čaká buď intenzívna intelektuálna práca, štúdium, riešenie právnych záležitostí, alebo pomerne náročná ďaleká cesta. Po troch týždňoch sa Slnko ocitne v dome podvedomia. Záver mesiaca sa preto za zatvorenými dverami budete venovať duševnej práci, alebo nostalgickému rozjímaniu.

JÚL 2022

Aj keď vynaložíte množstvo energie na prácu a upevnenie spoločenského postavenia, prvé týždne nemožno nazvať spoločensky aktívnymi. Je to kvôli introspektívnym náladám, ale aj preto, lebo sa v ústraní snažíte lepšie sústrediť na pracovné povinnosti. Koncom mesiaca ale opäť vyjdete na svetlo.

Záver uplynulého a väčšina tohto mesiaca sa nesú v introspektívnom tóne. Prepadli ste úvahám o svojom ďalšom smerovaní. Zatúžili ste po práci, ktorá vás vytrhne zo súčasnej rutiny. Možno svoju kariéru zameriate viac na duchovné sféry, alebo celospoločenské problémy, na ľudí, alebo na oblasti, ktoré sú trochu tajomné, či na okraji spoločenského záujmu.

Koncom mesiaca, so Slnkom vstupujúcim do vášho znamenia, vykročíte z ústrania a začnete s realizáciou svojich osobných rozhodnutí. Slnko vás podnieti k vážnym úvahám nad tým, čo ste doteraz dosiahli a prinúti vás pracovať na svojom osobnom rozvoji oveľa intenzívnejšie ako kedysi.

AUGUST 2022
Začiatkom mesiaca intenzívne pracujete na svojej premene. S každým ďalším dňom rastie vaše sebavedomie, a to vám pomáha klásť si smelé nové rozhodnutia. Patrí k nim aj aktívna snaha o zlepšenie finančnej situácie.

Začiatkom mesiaca Mars končí svoju púť vaším domom kariéry. Tým vrcholí obdobie, ktoré je v exponovanej miere venované práci a upevňovaniu spoločenského postavenia. Ste v jednom z tých vzácnych období, keď sa vám darí vyhradiť si čas aj pre seba. Ako väčšina ľudí, aj vy máte zrejme pocit, že k dokonalosti máte ďaleko, zdá sa ale, že po prvých týždňoch budete mať zo seba lepší pocit. Mars sa presúva do vášho astrologického domu priateľstva. Začnete sa zasadzovať za záujmy určitej organizácie, alebo skupiny ľudí. Po dvadsiatom sa Slnko pripojí k planétam vo vašom dome peňazí. Či už máte ambiciózne finančné plány, alebo chcete požiadať o zvýšenie platu, teraz je ten správny čas. Využite na všetky podobné kroky záverečný týždeň, alebo prvé týždne nasledujúceho mesiaca.

SEPTEMBER 2022
Peniaze a množstvo vybavovačiek – to je to, čo vás bude tento mesiac zamestnávať. Koncom mesiaca sa od toho čiastočne odpútate a nájdete si viac času aj pre ľudí z najbližšieho okolia.

Mars sa usadil vo vašom dome priateľstva. Čaká vás rušné, spoločensky angažované obdobie. Je tiež možné, že budete bojovať za splnenie nejakého svojho dávneho sna. So Slnkom v astrologickom dome peňazí sa môžete rozbehnúť za vytúženou finančnou príležitosťou. Ak chcete odštartovať nové zárobkové aktivity, urobte to počas prvých troch týždňov. Opatrnosť bude namieste v čase splnu. Ten môže ohroziť nielen peniaze, ktoré ste zarobili, ale aj tie, ktoré by ste radi získali z nejakých ďalších zdrojov. S konečnou platnosťou zistíte, či je táto cesta schodná, alebo nie. Neskôr sa Slnko pripojí k panétam vo vašom astrologickom dome komunikácie. Upriamite pozornosť na ľudí okolo seba. Užijete si s nimi diskusie na prechádzkach prebúdzajúcou sa prírodou, alebo v útulných kaviarňach.

OKTÓBER 2022
Témou mesiaca je komunikácia. Čaká vás množstvo dôležitých stretnutí. Záverečný týždeň prinesie zmeny, ktoré ovplyvnia rodinný život.

Prvé tri týždne sú orientované na tretí astrologický dom, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti, blízke medziľudské kontakty. V tomto dome máte teraz Slnko, a to znamená, že si určite nájdete čas pre svojich blízkych. Mars v dome priateľstva je takisto spoločensky naladený. Keď sa po prvých troch týždňoch Slnko presunie do štvrtého domu, o slovo sa prihlási rodina. Dostanete sa v tomto smere do zodpovednejšej pozície, než tomu bolo doteraz. Nejaká rodinná záležitosť si vyžiada viac energie, než ste čakali. Môže to byť napríklad potreba prebrať starostlivosť o rodiča, či iného člena rodiny, alebo nutnosť zabezpečiť lepšie podmienky bývania.



PANNA

23. 8. – 22. 9.

MÁJ 2022

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

Mars finišuje vo vašom dome partnerstva. Ani tento mesiac nebude chýbať dávka romantiky, ktorá ale určite bude mať v sebe veľa vášne a občas možno aj výbušnosti a konfliktnosti. Prvé tri týždne sú orientované aj na záležitosti domu filozofie a prinášajú radosť zo štúdia, z nových zážitkov, cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. Potvrdzuje to aj spln Mesiaca 16. mája, ktorý uzatvorí určitú študijnú, alebo poznávaciu etapu. 21. mája Slnko prejde do sféry kariéry. Mars bude v tom čase už na hranici vášho 8. domu, ktorý súvisí s peniazmi iných ľudí. Ak sa aj nepustíte do zásadných profesných zmien, tak to určite bude aspoň čas, keď zistíte, ako svoju prácu nasmerovať k tomu, čím ste sa chceli živiť. Ak potrebujete štartovací kapitál, energický Mars vám pomôže nájsť tie správne zdroje.

JÚN 2022

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.

Tento mesiac strávi Mars vo vašom ôsmom dome. Budete sa venovať nejakým záležitostiam, súvisiacim s dedičstvom, alebo zdieľanými financiami. Možno pôjde o súkromné financie, ale skôr to vyzerá na pôžičku, alebo grant na nový pracovný projekt. Nečudo, veď kariéra je teraz mimoriadne aktuálnou témou. Opäť sa vážnejšie zamyslíte nad svojím pracovným zaradením. Ak nie ste úplne spokojní, zvážte iné možnosti. Získať potrebné finančné zdroje by momentálne mohlo byť reálne. Ako každý mesiac, aj teraz Slnko po prvých troch týždňoch zmení znamenie. V prípade vášho horoskopu to tentokrát znamená, že sa presunie do astrologického domu priateľstva. Z tejto pozície vás podporí v snahe pomáhať druhým ľuďom.

JÚL 2022

Po prvých troch týždnoch Slnko prejde do vášho domu podvedomia. Záver mesiaca sa bude preto niesť v introspektívnejšom tóne a v znamení úspešného pokroku v boji s nejakou chorobou, zlozvykom, prípadne s niekým, kto vám nepraje.

Tento mesiac strávi Mars vo vašom dome filozofie, to znamená, že vás čaká buď intenzívna intelektuálna práca, štúdium, riešenie právnych záležitostí, alebo fyzicky náročná, ďaleká cesta. Júl bude bohatý aj na spoločenské udalosti,

keďže Slnko je prvé tri týždne v dome priateľstva. Zdá sa, že prišla príležitosť začať realizovať nejaký svoj dávny sen, nadviazať, alebo oživiť priateľstvá, prípadne sa úspešne pridať k nejakej charitatívnej, či humanitárnej skupinovej aktivite. Ešte lepším rozhodnutím je pridať sa k priateľom a vybrať sa s nimi na dovolenku. Umožní vám to rozšíriť si obzory a spoznať nové krajiny a ľudí.

AUGUST 2022
Záverečný týždeň môže byť dôležitým medzníkom. Nenechajte sa zaskočiť a dôkladne si predtým naplánujte svoju budúcnosť. Koncom mesiaca tak budete pripravení vstúpiť do nového života.

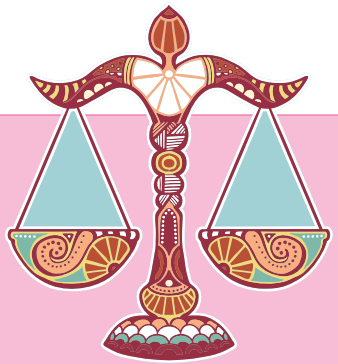
Zameriate sa na duchovné aktivity a na svoj osobný rozvoj. Prvé týždne prechádza totiž Slnko vaším domom podvedomia a Mars domom filozofie. A tak bude toto obdobie trochu meditatívnejšie, než je to u vás bežné. Čakajú vás chvíle symbolických návratov do minulosti, do detstva, budete rekapitulovať svoj život. Možno úspešne pokročíte v boji s nejakou chorobou, alebo zlozvykom. Táto téma vyvrcholí začiatkom mesiaca, v čase splnu. Dajte si pozor na ohrozenie zdravia, prepracovanosť, prípadne nebezpečenstvo úrazu. Obrat k lepšiemu sľubujú nasledujúce dni. Koncom mesiaca nastúpi obdobie, ktoré bude náročné z hľadiska kariéry. Po dvadsiatom Slnko prejde do vášho znamenia. Ukončíte rozjímanie a odhodláte sa k zásadnej zmene vo svojom živote.

SEPTEMBER 2022
Všetko sa točí okolo vás a vašej kariéry. Chytáte druhý dych a opäť sa vám začína dariť. V druhej polovici mesiaca sa dokonca objaví príležitosť zvýšiť si príjmy.

Mars sa usádza vo vašom dome kariéry. V nasledujúcich týždňoch to pre vás znamená vynaloženie množstva energie na kariéru a upevnenie spoločenského postavenia. September sa zaradí k najlepším mesiacom v tomto roku. Slnko je vo vašom znamení, čo mimoriadne praje každej vašej iniciatíve. Už od konca minulého mesiaca cítite, že človek sa musí občas intenzívnejšie venovať aj sám sebe, svojmu výzoru a záujmom. Ešte stále je vhodná doba na vylepšenie šatníka, účesu a pod. Po prvých troch týždňoch Slnko opúšťa vaše znamenie a prechádza do znamenia astrologického domu peňazí. Ak chcete požiadať o zvýšenie platu, alebo rozbehnúť nový projekt, skúste to koncom tohto, alebo začiatkom nasledujúceho mesiaca.

OKTÓBER 2022
Peniaze a kariéra – to je to, čo vás bude tento mesiac zamestnávať. Koncom mesiaca sa od toho čiastočne odpútate a nájdete si viac času aj pre ľudí z najbližšieho okolia.

So Slnkom vo vašom astrologickom dome peňazí a s Marsom v dome kariéry sa môžete rozbehnúť za vytúženou finančnou príležitosťou. Ak chcete odštartovať nové zárobkové aktivity, šanca na úspech je obrovská. Mnohí z vás sa tento mesiac dočkajú povýšenia a finančného prilepšenia. Skrátka – kariéra má zelenú! Po troch týždňoch sa Slnko presunie do vášho domu komunikácie. Upriamite pozornosť na ľudí okolo seba. Užijete si s nimi výlety do prírody, alebo diskusie v útulných kaviarňach.



VÁHY

23. 9. – 22. 10.

MÁJ 2022

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

Prvé týždne je Mars vo vašom dome zdravia a práce. Zavŕši sa tým obdobie, ktoré ste strávili návštevami lekárov, alebo cvičením. Teraz to bude láska, ktorá sa na dlhšiu dobu dostane do popredia, keď sa 25. mája Mars pripojí k šťastnému Jupiteru vo vašom dome partnerstva. Prvé tri týždne sú v značnej miere orientované aj na záležitosti 8. domu, ktorý sa týka sexuálneho správania a peňazí, súvisiacich s inými ľuďmi. Cudzie zdroje získajú na atraktívnosti, keď sa okolo 16. mája ukáže, ako ľahko sa vaše vlastné príjmy môžu ocitnúť v ohrození. Našťastie, partner (partnerka) si teraz môžu dovoliť štedrejšie prispieť do spoločnej kasy. 21. mája Slnko prejde do domu filozofie. Je možné, že sa vyberiete na dovolenku, alebo využijete príležitosť doplniť si vzdelanie.

JÚN 2022

Chcete si rozšíriť obzory a rozhodnete sa cestovať alebo študovať. Nové perspektívy sa koncom mesiaca 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, najlepšie urobíte, keď sa spolu vyberiete na ďalekú exotickú dovolenku. Ak na to finančne nemáte, alebo nie ste cestovateľský typ, tak doprajte rozlet aspoň svojej fantázii. Zahĺbte sa do kníh či filmov, vzdelávajte sa. Koncom mesiaca sa Slnko presunie do ďalšieho znamenia a v rámci vášho horoskopu do sféry kariéry. Vďaka tomu sa môže posledný týždeň tohto mesiaca spolu so začiatkom nasledujúceho mesiaca zaradiť k mimoriadne úspešným pracovným obdobiam.

JÚL 2022

Túžite postúpiť vyššie na spoločenskom rebríčku a počas prvých troch týždňov sa vám to podarí. Neskôr strávite príjemné letné chvíle, alebo aj dni, v kruhu najlepších priateľov.

To, čo je teraz dominantné, je kariéra. Tú ovplyvňuje Slnko už od konca uplynulého mesiaca. Aj prvé tri júlové týždne sú skvelé pre postup v zamestnaní, alebo úspešné odštartovanie novej kariéry. Ak potrebujete finančnú podporu z cudzích zdrojov vo forme pôžičky, sponzorstva, štipendia, alebo grantu, tak neváhajte a buďte aktívni.

Pomôže vám pritom energický Mars z vášho 8. astrologického domu. Nárast sexuálnej aktivity je tiež pravdepodobný. Po dvadsiatom Slnko prejde do domu priateľstva, aby vás podporilo v úsilí pomáhať druhým ľuďom. Uplatníte pritom svoj cit pre diplomaciu a schopnosť kooperácie. Niektorí z vás dostanú lekciu o tom, aké vzácne je nefalšované priateľstvo.

AUGUST 2022
Prvá polovica mesiaca bude mimoriadne spoločenská. Potom ale zatúžite po samote, aby ste sa dokázali sústrediť a zvládnuť čosi zvláštne, ale dôležité.

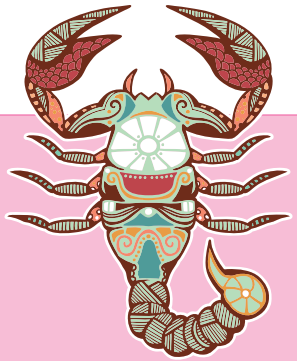
Tento mesiac bude spočiatku bohatý na spoločenské udalosti, keďže Slnko prechádza vaším astrologickým domom priateľstva. Okolo splnu Mesiaca 12. augusta vo vašom dome potešenia zistíte, že to, čo zo začiatku vyzeralo ako dobrý vtip, alebo veľmi originálny nápad, napokon príliš dobre nedopadlo. Mars prechádza začiatkom posledným úsekom vášho 8. domu. Dotiahnete nejaké detaily, súvisiace s dedičstvom, alebo s majetkom, ktorý nepatrí len vám. Aj nárast sexuálnej energie je ešte stále aktuálny. Po dvadsiatom sa vaše tempo trochu spomalí. Slnko prejde do znamenia domu podvedomia. V tom čase bude Mars už vo vašom dome filozofie. Koniec mesiaca, ale následne aj ten budúci, prinesú intenzívne štúdium, riešenie právnych záležitostí, alebo ďalekú cestu.

SEPTEMBER 2022
Ak budete počas prvých troch týždňov dovolenkovať, rekapitulovať, alebo plánovať, tak to bude to najlepšie, čo môžete urobiť. Druhá časť mesiaca už bude akčnejšia.

Mars nachádzame tento mesiac vo vašom dome filozofie. Jeho prechod týmto úsekom horoskopu môže naznačovať riešenie právnych záležitostí, alebo rušnú zahraničnú cestu, či námahu, venovanú získavaniu vyššieho vzdelania. Nech už ide vo vašom prípade o čokoľvek, nie je dobré ostať pasívnym. Pokúste sa využiť energiu červenej planéty a bojujte za svoje predstavy a práva. September by mohol byť dobrým mesiacom zameraným na duchovné aktivity a osobný rozvoj. Po dvadsiatom Slnko postúpi do vášho znamenia a postará sa o to, aby ste ukončili rozjímanie a s rastúcim elánom sa pustili do realizácie ambicióznych predsavzatí.

OKTÓBER 2022
Všetko sa točí okolo vás a vašej kariéry. Chytáte druhý dych a opäť sa vám začína dariť. V druhej polovici mesiaca sa dokonca objaví príležitosť zvýšiť si príjmy.

Október sa zaradí k najlepším mesiacom v tomto roku. Slnko je vo vašom znamení, čo mimoriadne praje každej vašej iniciatíve. Už od konca minulého mesiaca cítite, že človek sa musí občas intenzívnejšie venovať aj sám sebe. S Marsom v dome filozofie ste si rozšírili aj vzdelanie. Po prvých troch týždňoch Slnko opúšťa vaše znamenie a prejde do znamenia vášho domu peňazí. Ak chcete požiadať o zvýšenie platu, alebo rozbehnúť nejaký finančný projekt, skúste to koncom tohto mesiaca, alebo začiatkom nasledujúceho. Mars sa postupne blíži k vášmu domu kariéry. V nasledujúcich týždňoch a dokonca niekoľkých mesiacoch, to pre vás znamená vynaloženie množstva energie na kariéru a upevnenie spoločenského postavenia.



ŠKORPIÓN

23. 10. – 21. 11.

MÁJ 2022

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

Prvé týždne je Mars ešte vo vašom dome potešenia. Znamená to, že vrcholí obdobie, počas ktorého vynakladáte veľa energie na aktivity, súvisiace s deťmi, fyzickou láskou, alebo nejakou tvorivou prácou. V dome partnerstva máte totiž Slnko a súkromné záležitosti akcentuje aj spln Mesiaca 16. mája vo vašom znamení. Tento spln uzatvorí určitú etapu v osobnom živote. Následne, ešte počas prvých troch týždňov, buď stretnete novú lásku, alebo oživíte svoje súčasné partnerstvo. Pripomeniete si, že život vo dvojici je predsalen oveľa krajší. Od 25. mája je Mars po boku Jupitera vo vašom dome zdravia a práce. 21. mája Slnko prejde do 8. domu. To vás koncom mesiaca prinúti zamyslieť sa aj nad peniazmi, alebo majetkom, ktoré sú zdieľané spoločne s niekým iným.

JÚN 2022

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 dedičstvom, finančným vyrovnaním, alebo majetkom, zdieľaným spoločne s niekým iným. Slnko vám pomôže dotiahnuť aj tieto záležitosti do úspešného konca. Po prvých troch týždňoch Slnko prejde do vášho domu filozofie. Mars bude v tom čase už v dome partnerstva. Dajte zelenú rozširovaniu obzorov. V optimálnom prípade vo dvojici.

JÚL 2022

Partnerským záležitostiam sa tento mesiac rozhodne nevyhnete. V tom najlepšom prípade to znamená poznávací zájazd pre dvoch. Či už na cestách, alebo doma – rozšírite si obzory. Koncom mesiaca sa objaví zaujímavá pracovná príležitosť.

Mars je vo vašom dome partnerstva. Preto množstvo vašej energie pohltí láska. Ak partnera nemáte, s pomocou aktívneho Marsu to môžete tento mesiac zmeniť. Ak ho máte, ale akosi ste si jeden na druhého nenachádzali dosť času, tak teraz to môže byť inak. Prvé tri týždne sú orientované aj na záležitosti domu filozofie a prinášajú radosť zo štúdia, z nových zážitkov, cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. Určite si rozšírite obzory – najlepšie

urobíte, ak sa rozhodnete pre veľkorysú dovolenku. V druhej polovici mesiaca sa začnú o slovo hlásiť pracovné záležitosti. Po 20. júli, so Slnkom vstupujúcim do domu kariéry, to pôjde ľahšie. Dokonca sa záver júla a začiatok augusta môžu zaradiť k najúspešnejším obdobiam v tomto roku.

AUGUST 2022
Chcete sa pracovne presadiť a prvé týždne sa naozaj oplatí na to zamerať, hoci vás bude rozptylovať aj kadečo iné. Záver mesiaca už bude patriť najmä priateľom.

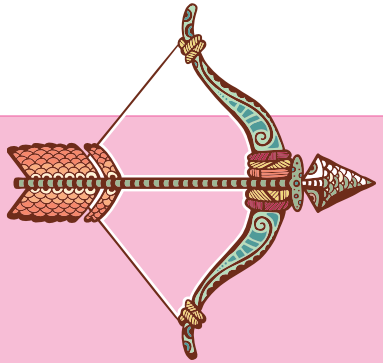
Prvý týždeň množstvo vašej energie patrí partnerskému vzťahu. V lepšom prípade to znamená veľa vášne a aktívneho, spoločne stráveného času, v horšom je tu hrozba konfliktov a impulzívnosti. Záleží trochu aj od vás, ktorou cestou sa vyberiete. To, čo je teraz nemenej dôležité, je kariéra. Pracovné záležitosti sa ale môžu prelínať s rodinnými. Naznačuje to aspoň spln Mesiaca, ktorý okolo 12. augusta signalizuje, že budete musieť riešiť menšiu rodinnú krízu.
V druhej polovici mesiaca prichádzajú témy, ktoré údajne najviac hýbu svetom – sex a peniaze. Ak medzi vami a súkromným alebo pracovným partnerom vládne napätie, pravdepodobne sa to teraz pretaví do hádok. Koncom mesiaca sa Slnko presunie do domu priateľstva a podporí vás v úsilí pomáhať druhým ľuďom.

SEPTEMBER 2022
Prvá polovica mesiaca bude mimoriadne spoločenská. Potom ale zatúžite po samote, veď niektoré veci musí človek vyriešiť a zvládnuť bez cudzej pomoci.

Mars je vo vašom ôsmom astrologickom dome. Preto množstvo vašej energie bude patriť nejakým záležitostiam, súvisiacim s dedičstvom, alebo s majetkom, ktorý nepatrí len vám. Nárast sexuálnej energie je tiež pravdepodobný. Tento mesiac bude bohatý aj na spoločenské udalosti, keďže Slnko prechádza domom priateľstva. Zdá sa, že najmä prvé tri týždne prinášajú príležitosti začať realizovať nejaký svoj dávny sen, nadviazať, alebo oživiť priateľstvá, prípadne sa úspešne pridať k nejakej charitatívnej, či humanitárnej skupinovej aktivite. Koncom mesiaca Slnko vstupuje do astrologického domu podvedomia. Treba dokončiť veci nedokončené, spoznať doteraz nepoznané a vysporiadať sa s utajovanými problémami, aby ste boli pripravení na vstup do novej, zrelšej životnej etapy.

OKTÓBER 2022
Ak budete počas prvých troch týždňov dovolenkovať, rekapitulovať, alebo intenzívne plánovať, tak to bude to najlepšie, čo môžete urobiť. Druhá časť mesiaca už bude akčnejšia.

Mars nachádzame tento mesiac vo vašom ôsmom astrologickom dome. Jeho prechod týmto úsekom horoskopu môže akcentovať citlivé intímne a finančné otázky. Nech už ide vo vašom prípade o čokoľvek, venujte tomu pozornosť. Pokúste sa využiť energiu červenej planéty a bojujte za svoje predstavy a práva. Október by mohol byť aj mesiacom, zameraným na osobný rozvoj. So Slnkom vo vašom dome podvedomia sa totiž dá očakávať obdobie sústredené, introspektívne, možno až samotárske. Koncom mesiaca Slnko postúpi do vášho znamenia a postará sa o to, aby ste ukončili rozjímanie a s rastúcim elánom sa pustili do realizácie ambicióznych predsavzatí.



STRELEC

22. 11. – 21. 12.

MÁJ 2022

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

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

JÚN 2022

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 astrologickom 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. Neskôr Slnko prejde do nasledujúceho znamenia a v rámci vášho horoskopu do 8. domu. Ten je spájaný so sexualitou, čo by mohlo predznamenať zaujímavý erotický zážitok. Týka sa ale aj iných tém – najmä majetkových a finančných záležitostí. Možno sa potrebujete dohodnúť o financiách so súkromným, alebo pracovným partnerom. Prípadne sa poobzerajte po ďalších zdrojoch a zvážte možnosť pôžičky, alebo sa uchádzajte o grant, dotáciu, či sponzorský príspevok.

JÚL 2022

Musíte zvládnuť kopu rutinnej roboty a dostať sa do lepšej formy. Okrem toho treba zariadiť isté majetkové záležitosti. Ale posledný týždeň dostanete skvelú príležitosť uniknúť a prežiť niečo zaujímavé.

Vynaložíte množstvo energie na pracovné a zdravotné záležitosti. Možno nebudete vedieť, kam skôr skočiť: musíte zvládnuť kopu vlastnej práce a navyše aj robotu, s ktorou chcete pomôcť niekomu inému. Ďalším možným prejavom tejto energie sú bolesti hlavy, horúčky, zosilnenie chronických bolestí. Prvé tri týždne sa zároveň môžete sa preto tešiť na zaujímavé erotické experimenty, prípadne príjemný nový flirt. Hlavne sa však budete musieť

venovať majetku, ktorý je zdieľaný, alebo súvisiaci aj s niekým iným. Koncom mesiaca slnko prejde do domu filozofie. Rozšírite si obzory. Je možné, že sa vyberiete na dovolenku. Vaším cieľom bude vzdialená krajina, doteraz pre vás takmer neznáma.

AUGUST 2022
Vedie vás túžba po dobrodružstve a poznávaní. Niečo z toho, čo ste sa naučili, môžete onedlho aj zúročiť. Koncom mesiaca sa totiž objaví zaujímavá pracovná príležitosť.

Mars prechádza posledným úsekom vášho domu zdravia a práce. Je to dom, tradične spájaný so zdravím, kondíciou, životným štýlom. Prvé týždne sú zároveň orientované na dom filozofie. Slnko v tomto dome prináša radosť zo štúdia, z nových zážitkov, cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. Spln Mesiaca 12. augusta ešte podčiarkuje danú tému. Po prvých troch týždňoch sa Slnko pripojí k ďalším planétam v astrologickom dome kariéry a o slovo sa začnú hlásiť pracovné záležitosti. Záverečný týždeň môže dať nečakaný impulz vašej kariére. V tom čase bude Mars už vo vašom dome partnerstva, nasmerovaný k témam ako láska a medziľudské vzťahy. Nastupuje obdobie, počas ktorého vložíte veľa energie aj do partnerského vzťahu.

SEPTEMBER 2022
Chcete sa presadiť a medziľudské vzťahy pritom zohrajú svoju úlohu. Prvé tri týždne z veľkej časti pohltí kariéra. Ale záver mesiaca už bude patriť chvíľam s partnerom a priateľmi.

S Marsom vo vašom astrologickom dome partnerstva je pozitívnym prínosom energia, ktorú dokážete investovať do existujúceho, alebo vznikajúce partnerského vzťahu. Nečakajte však len chvíle plné romantiky. Často bude treba krotiť výbušnosť a vyhýbať sa konfliktom. Presmerujte nadbytočnú energiu do športu, alebo fyzickej práce. To, čo je teraz nemenej dôležité, je kariéra. Tú ovplyvňuje Slnko v desiatom dome už od konca uplynulého mesiaca. Aj prvé tri septembrové týždne sú ešte skvelé pre postup v zamestnaní, alebo úspešné odštartovanie novej kariéry. Koncom mesiaca Slnko vstúpi do vášho domu priateľstva. To znamená, že vykonáte veľa práce pre priateľov a ľudí, ktorí to potrebujú.

OKTÓBER 2022
Prvá polovica mesiaca bude mimoriadne spoločenská. Potom ale zatúžite po samote, veď niektoré veci musí človek vyriešiť a zvládnuť bez cudzej pomoci.

Mars nachádzame vo vašom siedmom astrologickom dome. Preto množstvo vašej energie bude patriť nejakým záležitostiam, súvisiacim s partnerskými vzťahmi. Tento mesiac bude bohatý aj na spoločenské udalosti, keďže Slnko je v dome priateľstva. Najmä prvé tri týždne prinášajú príležitosti začať realizovať nejaký svoj dávny sen, nadviazať, alebo oživiť priateľstvá, prípadne sa úspešne pridať k nejakej skupinovej aktivite. Koncom mesiaca Slnko vstupuje do 12. domu (veci skryté a neznáme, podvedomie, sny, tajomstvá, tajní nepriatelia, samota, únik od reality, choroby, alkohol, drogy). Treba dokončiť veci nedokončené, vysporiadať sa s utajovanými problémami, aby ste boli pripravení na vstup do novej životnej etapy.



KOZOROŽEC

22. 12. – 19. 1.

MÁJ 2022

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

V máji ešte stále prežívate obdobie, ktoré je náročné z hľadiska komunikácie s ľuďmi. Škoda, že vás občas ovládne impulzívnosť a útočnosť. V kombinácii so splnom Mesiaca 16. mája to môže viesť až k tomu, že sa pripravíte o priateľa, alebo neuvážene ukončíte istú spoluprácu. Podobné siuácie, našťastie, nebudú na dennom poriadku. Skôr naopak, prvé tri týždne sú orientované na dom potešenia, ktorým tento mesiac putuje Slnko. Nič nebude obmedzovať váš tvorivý prejav a vy sa môžete venovať deťom, láske, kreatívnej aktivite, alebo aj hazardu. Po dvadsiatom sa Slnko presunie do domu práce a zdravia, Mars bude v tom čase smerovať za Jupiterom do domu domova. Preto druhá časť mesiaca bude mimoriadne vhodná na definitívne vyriešenie nejakých rodinných záležitostí, alebo prípadného zdravotného problému, alebo naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity, začatie diéty, cvičenia. Aj rutinnej, dlho odkladanej práce, najmä v domácnosti, bude dosť.

JÚN 2022

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 vo vašom 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. Mars v dome domova by to potvrdzoval. Po troch týždňoch Slnko prejde do nasledujúceho znamenia. Vo vašom horoskope tým vstupuje do domu partnerstva. Záverečný týždeň venujete hlavne svojmu partnerovi a ak ho nemáte, tak honbe za novým objavom.

JÚL 2022

Či už žijete v legalizovanom vzťahu, alebo nie, tešte sa na týždne plné vzrušenia a potešenia. Až koncom júla sa budete musieť venovať aj čomusi ďalšiemu: majetku a peniazom.

Mars v dome potešenia, to sú týždne, počas ktorých vynaložíte veľa energie na aktivity, súvisiace s deťmi, tvorivou prácou. Ak k tomu pridáme, že domom partnerstva tento mesiac postupne prejde Slnko a niekoľko planét, stáva sa zrejmým, že prežívate najvzrušujúcejší mesiac tohto roka. Po dvadsiatom Slnko

prejde do 8. domu, ktorý je v astrológii okrem iného spájaný so sexualitou, čo by mohlo signalizovať zaujímavý erotický zážitok. Tí zdržanlivejší by sa mali sústrediť na ďalšiu tému, prisudzovanú tomuto domu, a to sú peniaze. Ak je dosiahnutie úspechu závislé na financiách z cudzích zdrojov, mnohým z vás zdá, že dosiahnuť pokrok je nemožné. Teraz to ale uvidíte v inom, optimistickom svetle.

AUGUST 2022
Začiatkom mesiaca nebude chýbať vzrušenie. Zariadiť treba aj isté majetkové záležitosti. Neskôr budete riešiť dilemu, či sa zbaviť nahromadenej práce, alebo radšej relaxovať, či dokonca dovolenkovať.

Mars je ešte stále vo vašom dome potešenia. Prvé týždne sú orientované aj na záležitosti ôsmeho domu. Môžete sa preto tešiť na zaujímavé erotické experimenty, alebo príjemný flirt. Hlavne sa však budete musieť venovať financiám, súvisiacim s niekým iným. Prvé dva týždne sú na to ako stvorené, s výnimkou dní okolo splnu 12. augusta. Po prvých troch týždňoch vás začnú zamestnávať aj témy domu filozofie. Možno sa vyberiete na dovolenku, alebo využijete príležitosť študovať, učiť sa nové veci. V tom čase bude Mars už v ďalšom znamení, aby svoju energiu investoval do pracovných a zdravotných záležitostí. Potrebujete sa zbaviť kopy nezáživnej. U niektorých hrozí stres, lebo si toho naložili priveľa v práci, aj doma.

SEPTEMBER 2022
Pracujete a rozširujete si obzory. To, čo ste sa naučili, môžete onedlho zúročiť. Koncom mesiaca sa totiž objaví zaujímavá pracovná príležitosť.

Mars je v dome zdravia a práce. Hrozí konflikt z nutnosti pracovať pre niekoho iného a zároveň pre seba. Ak zabudnete na pravidelný oddych, ohlásia sa bolesti hlavy, horúčky, zosilnenie chronických bolestí. Možno si nakoniec poviete, že práca počká, ale zdravie a kondícia vyžadujú okamžitú pozornosť. Prvé týždne sú orientované aj na záležitosti domu filozofie a prinášajú radosť zo štúdia, z nových zážitkov, z cestovania. Ak na to máte, ujdite do nejakej zaujímavej ďalekej destinácie. Či ale budete doma, alebo v exotickej cudzine, budete sa často zamýšľať nad svojimi životnými postojmi a budúcnosťou. Po troch týždňoch Slnko zmení znamenie a zaslúži sa o to, že si záver mesiaca zaradíte k najúspešnejším obdobiam v tomto roku, pokiaľ ide o kariéru.

OKTÓBER 2022
Chcete sa presadiť a medziľudské vzťahy pritom zohrajú svoju úlohu. Prvé týždne z veľkej časti pohltí kariéra. Ale záver mesiaca už bude patriť chvíľam s partnerom a priateľmi.

To, čo je tento mesiac najdôležitejšie, je kariéra. Tú ovplyvňuje Slnko v desiatom dome už od konca uplynulého mesiaca. Prvé týždne sú skvelé pre postup v zamestnaní, alebo úspešné odštartovanie novej kariéry. S Marsom v dome zdravia a práce budete mať dosť síl pustiť sa do čohokoľvek Koncom mesiaca Slnko vstúpi do vášho domu priateľstva. To znamená, že vykonáte veľa práce pre priateľov a ľudí, ktorí to potrebujú. Možno sa zapojíte do činnosti nejakého spoločenstva, alebo charitatívnej organizácie.



VODNÁR

20. 1. – 18. 2.

MÁJ 2022

Prvé dni budú sprevádzané veľkorysými pohybmi na finančnom účte. Ak ide o výdavky, pravdepodobne sa budú týkať bývania. Pokračovanie mesiaca môže priniesť veľa vášne, ale aj veľa potešenia.

Do 25. mája je Mars ešte vo vašom dome peňazí. Tým sa zavŕši niekoľkotýždňové obdobie, počas ktorého ste vynakladali veľa energie na finančné a majetkové záležitosti. To, že Mars opúšťa dom peňazí, nie je jediný signál toho, že s hektickým zarábaním je na nejaký čas koniec. Aj spln Mesiaca 16. mája hovorí o výpovedi v zamestnaní, alebo o ukončení istej pracovnej etapy. Táto záležitosť do ovplyvní aj váš rodinný život. Aj poloha Slnka naznačuje, že to, čo je prvé tri týždne najdôležitejšie, sú záležitosti domova a rodiny. Koniec mesiaca môže byť intenzívnym obdobím z hľadiska komunikácie. Ale zároveň to bude aj vzrušujúce obdobie, plné hravosti, flirtu, zábavy.

JÚN 2022

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 aj k tomu, že si narobíte nových nepriateľov. Prítomnosť Slnka a niekoľkých planét vo vašom dome potešenia je ale rozhodne dôvodom na optimizmus. Už od konca minulého mesiaca si užívate znovuobjavenú tvorivosť, ako aj opätovnú chuť flirtovať a tešiť sa zo života. Po troch týždňoch sa Slnko presunie do domu zdravia a práce. Pustíte sa do kritického posúdenia svojho životného štýlu. Ak je čo zlepšovať, smelo do toho!

JÚL 2022

Máte pred sebou nielen množstvo práce, ale aj zdravie a kondícia si zaslúžia viac pozornosti. Napriek tomu sa zdá, že možno bude musieť všetko ustúpiť rodinným udalostiam a riešeniu partnerských záležitostí.

Už od konca júna je Mars vo vašom dome domova a Slnko v dome práce a zdravia. Najväčší dôraz preto zostáva na rutinných pracovných povinnostiach, kondícii a zdravotných záležitostiach. Prvé tri týždne sú mimoriadne vhodné pre vytrvalý pracovný maratón. Je tiež možné, že niekto z rodiny bude potrebovať vašu pomoc, alebo opatrovateľské služby. Dosť energie bude aj na definitívne vyriešenie nejakého vlastného zdravotného

problému, prípadne naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity, začatie diéty, cvičenia. Koniec mesiaca, po vstupe Slnka do domu partnerstva, bude patriť najmä láske a partnerským záležitostiam. Váš partner či partnerka sa môže tešiť zvýšenej pozornosti.

AUGUST 2022
Rodina, láska, potešenie a peniaze. Pre mnohých životné priority. Tento mesiac sa nevyhnete žiadnej z týchto kľúčových tém.

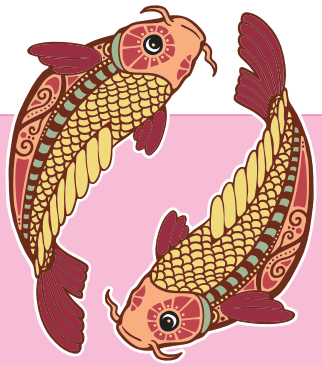
Prvé týždne budú patriť najmä rodičom, deťom, alebo otázkam bývania, keďže Mars prechádza posledným úsekom vášho domu domova. Súkromné záležitosti akcentuje aj spln Mesiaca 12. augusta. Prišiel čas zatvoriť dvere za istými vecami a pohnúť sa v živote ďalej. Zmeny sú nevyhnutné, aj keď zo začiatku z nich budete mať obavy. Zdá sa, že je opäť na obzore láska. Mars sa neskôr presunie do vášho astrologického domu potešenia. S nadšením sa pustíte do činností, ktoré vám prinášajú radosť, ale počas uplynulých dvoch rokoch ste ich zanedbávali. Slnko v 8. dome koncom mesiaca udrží pri súkromných témach, akými sú sex a pre mnohých aj téma peňazí.

SEPTEMBER 2022
Popustíte uzdu tvorivosti a hravosti. Popritom musíte riešiť aj isté majetkové záležitosti. Ale posledný týždeň dostanete možnosť uniknúť a objaviť nové zážitky a nové obzory.

Mars bude vo vašom astrologickom dome potešenia. Znamená to týždne, počas ktorých vynaložíte veľa energie na aktivity, súvisiace s deťmi, fyzickou láskou, alebo nejakou tvorivou prácou. Prvé tri týždne sú zároveň orientované aj na záležitosti ôsmeho domu. Ten sa týka sexuálneho správania a peňazí, ktoré súvisia s inými ľuďmi. Môžete sa preto tešiť na zaujímavé erotické experimenty, prípadne príjemný nový flirt. Neskôr sa Slnko presunie do vášho domu filozofie. Tento astrologický dom býva tradične spájaný s náboženstvom, cestovaním, cudzími krajinami, vyšším vzdelaním, právom, etikou a morálkou. Začnete sa zamýšľať nad svojimi životnými postojmi a svojou budúcnosťou.

OKTÓBER 2022
Veľa zábavy a k tomu aj trochu práce a sebazdokonaľovania. To, čo ste sa naučili, môžete onedlho zúročiť. Koncom mesiaca sa totiž objaví zaujímavá pracovná príležitosť.

Mars je v astrologickom dome potešenia. Doprajte si všetkého, čo vás baví. Prvé týždne sú orientované aj na záležitosti domu filozofie a prinášajú radosť zo štúdia, z nových zážitkov, z cestovania. Ak na to máte, ujdite do nejakej zaujímavej ďalekej destinácie. Či ale budete doma, alebo v exotickej cudzine, budete sa často zamýšľať nad svojimi životnými postojmi a budúcnosťou. Opätovne zvážite možnosti ďalšieho vzdelávania. Po troch týždňoch Slnko zmení znamenie a zaslúži sa o to, že si záver mesiaca zaradíte k najúspešnejším obdobiam v tomto roku, pokiaľ ide o kariéru. Dočkáte sa odmeny za nedávne úspechy a do ďalšieho obdobia vstúpite s optimizmom.



RYBY

19. 2. – 20. 3.

MÁJ 2022

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

Prvé týždne Mars prechádza posledným úsekom vášho znamenia. Tým vrcholí obdobie, počas ktorého vynakladáte veľa energie na seba. Mars vás vyzbrojuje energiou a rozhodnosťou. 25. mája sa presunie do znamenia Rýb a vášho astrologického domu peňazí. S obrovským entuziazmom sa pustíte do zarábania. Jupiter, ktorý je takisto vo vašom dome peňazí, pridá niekoľko naozaj originálnych a nekonvenčných nápadov, ako zdvojnásobiť príjmy. Prvé tri týždne sú zároveň orientované aj na 3. dom, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti, blízke medziľudské kontakty. V tomto dome máte teraz Slnko, a to znamená, že si určite nájdete čas pre svojich blízkych. V závere mesiaca sa na prvé miesto dostane rodina.

JÚN 2022

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. Je ale nevyhnutné zintenzívniť starostlivosť o rodinu, možno aj začať hľadať nové bývanie, prípadne prestavovať a vynovovať. 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 posledný týždeň presne podľa svojich predstáv.

JÚL 2022

Budete si užívať, ako už dávno nie. Ale aj intenzívne a energicky komunikovať so svojím najbližším okolím. Posledné dni mesiaca vás navyše podnietia k pozitívnym zmenám v životnom štýle.

Prvé tri týždne sú orientované na Slnko v dome potešenia. Nič nebude obmedzovať váš tvorivý prejav a vy sa môžete venovať deťom, novej láske, kreatívnej aktivite, hazardu, flirtu. Hviezdy jednoznačne hovoria, že si budete skvele užívať! Celý júl bude Mars vo vašom 3. astrologickom dome a zaslúži sa o obdobie, ktoré bude asi najnáročnejšie v tomto roku z hľadiska komunikácie s ľuďmi. Starý priateľ, súrodenec, sused alebo niekto iný z vášho najbližšieho okolia sa postará o konflikt,

na ktorý len tak ľahko nezabudnete. Zábava teda nebude to jediné, čo na vás tento mesiac čaká. Koncom júla Slnko prejde do domu práce a zdravia. Už dlhšiu dobu cítite, že musíte urobiť viac pre svoje zdravie a kondíciu. Slnko je na vašej strane, využite jeho energiu.

AUGUST 2022
Vybavovačky, kopa rutinnej roboty, pohovory, u niektorých z vás termíny u lekára, u iných diéty a drina v telocvični, to sú témy prvých troch týždňov. Musíte toho stihnúť čo najviac, lebo koncom mesiaca vás na plný úväzok zamestnajú rodinné a partnerské záležitosti.

Začiatkom mesiaca je Mars ešte vo vašom treťom dome, aby ukončil niekoľkotýždňové obdobie, ktoré bolo pomerne náročné z hľadiska komunikácie s ľuďmi. Nechýba impulzívnosť a útočnosť. Pritom lepšie by bolo držať sa na uzde, veď je toho dosť, čo musíte prvé týždne zariadiť a dohodnúť. Spln mesiaca 12. augusta vo vašom dome podvedomia prinesie vyvrcholenie niečoho, čo vám už dlhšiu dobu znepríjemňuje život a podľa všetkého ide o dôsledky zanedbávania zdravotných záležitostí a kondície. Koniec mesiaca, s Marsom už v dome domova a so Slnkom v dome partnerstva, bude patriť rodine a v rámci nej najmä partnerským záležitostiam. Ak túžite po oživení partnerského života, dostanete príležitosť, láska je na dosah.

SEPTEMBER 2022
Rodinné hodnoty a partnerské záležitosti, to sú teraz vaše témy. Aj keď v druhej polovici mesiaca vám začne v hlave strašiť aj čosi ďalšie: majetok a peniaze.

Červená planéta bude tento mesiac vo vašom dome domova. Znamená to, že prežijete obdobie, počas ktorého vynaložíte veľa energie na aktivity, súvisiace s domovom a rodinou. V láske a partnerských vzťahoch sa vám začne mimoriadne dariť. V dome partnerstva máte Slnko a aj ďalšiu kozmickú podporu. Preto počas prvých troch týždňov buď definitívne ukončíte beznádejný vzťah, alebo stretnete novú lásku, či zistíte, že v zdanlivo rutinnom vzťahu opäť svitá na lepšie časy. Koncom mesiaca Slnko zmení znamenie a nastolí témy ako dedičstvo, alebo majetok, zdieľaný spoločne s niekým iným (súkromným, alebo obchodným partnerom a pod.). Ak je dosiahnutie úspechu závislé na financiách z cudzích zdrojov, pustite sa do ich zháňania.

OKTÓBER 2022
Popustíte uzdu tvorivosti a hravosti. Popritom musíte riešiť aj isté rodinné a majetkové záležitosti. Ale posledný týždeň dostanete možnosť uniknúť a objaviť nové zážitky a nové obzory.

Mars je stále v astrologickom dome domova. Znamená to týždne, počas ktorých vynaložíte veľa energie na aktivity, súvisiace prvé týždne hlavne s rodinou a deťmi. Môžete sa ale tešiť aj na zaujímavé erotické experimenty, prípadne príjemný nový flirt. Hlavne sa však budete musieť venovať financiám, ktoré sú zdieľané, alebo súvisiace aj s niekým iným. Neskôr sa Slnko presunie do vášho domu filozofie. Tento dom býva tradične spájaný s náboženstvom, cestovaním, cudzími krajinami, vyšším vzdelaním, právom, etikou a morálkou. Ak musíte riešiť aj nejaké právne záležitosti, je pravdepodobné, že tento mesiac sa veci konečne pohnú dopredu.

ŽENA BOHYŇA SVETLA



EDUKAČNO-TERAPEUTICKÝ POBYT V CHORVÁTSKU

pre všetky ženy, ktoré si vážia sami seba,
sú silné a dosiahnu všetko, čo chcú.

MAGICKÝ TÝŽDEŇ

25. jún – 2. júl

Hotel Angeli*** · Vodice · Chorvátsko

PROGRAM:

Aktivácia 6. čakry
Jasnovidenie a lucidné snívanie
Kvantovanie reality a lásky
Šamanizmus
Numerológia a Tarot
Ženský kruh
Joga a Čchi-kung

CENA ZA POBYT:

489 €

V cene pobytu je zahrnuté
ubytovanie, polpenzia
a doplnkový program
každý deň.

Viac info a prihlášky na pobyt: **erikasvecova90@gmail.com · 0903 818 067**

Dahlert

DT-WP-20

Stolový filter
s reverznou osmózou

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

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

3 teploty vody
92 | 40 - 45 | 20 °C

Bez inštalácie
s výmenou filtra za 30 sekúnd raz do roka

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

5+ filtrov v jednom



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

Šetrite svoju peňaženku aj životné prostredie

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




SUBARU
Confidence in Motion
NOVÝ
OUTBACK
OUTBACK
SUBARU
5 ROČNÁ ZÁRUKA*
ALEBO
200.000 km*
S ISTOTOU
V PRÉMIOVEJ TRIEDE
facebook.com/SubaruSlovakia
www.subaruslovakia.sk
Ilustračné foto. Kombinovaná spotreba: 7,4 l/100km. Emisie CO_2: 169 g/km.
* 5 ročná predĺžená záruka (3 + 2 roky) do celkového nájazdu 200 000 km.