

## HOROSKOPSKIM ZNAKOVIMA

C  
mak

## Osobine Zmijonosca

Astrološki gledano, Zmijonosac nosi jaku simboliku Jupitera, piramida i zagrobnog života, kao i novog rođenja. Ima snažnu pokretačku energiju i igra presudnu ulogu u svakom horoskopu, a naročito ako se u natalnoj karti Sunce ili ascendent (podznak) nalaze u Zmijonoscu. Pripadnike tog znaka krasi genijalnost, inventivnost, njihovi izumi donose dobrobit čovječanstvu. To su osobe koje žele mir, govore jezikom ljubavi i traže jednakost za sve. Zmijonosac je, također, simbol karme i dugova koje moramo otplaćiti i ispuniti ovozemaljsku misiju jer bez toga nema napretka. Da bi krenuli u nešto novo, moramo otpustiti staro - prema ovome je sličan Škorpionu, vjerojatno i neke njegove osobine proizlaze iz ovog, moćnog, znaka. Osobe rođene u periodu od 2012. do 2025. godine



Zmijonosac najavljuje novi svjetski poredak

u znaku Zmijonosca pokrenut će čovječanstvo. Život im neće biti lagan, a posebno od 28. do 31. godine, ali ih zato u starijim godinama očekuju velika nagrada i uspjeh. Osim toga, imat će zaštitu Jupitera, koji im donosi sreću i izvlači ih iz najtežih situacija. U ovom periodu osnovat će se i neke religije, doći će do promjene sistema vrijednosti, moral, pravda i poštenje ponovo će biti na sceni.

Zmijonosac najavljuje novi svjetski poredak, kojemu će prethoditi apokalipsa ili smak svijeta, kako to nazivaju tumači majanskog kalendara. Astrolozi su primjetili da se znak Zmijonosac aktivirao još 1990. godine i njegovo najjače djelovanje trebalo se osjetiti još 2012. godine. Tome u prilog govori činjenica da u posljednja dva desetljeća imamo osjećaj da nam dani brzo prolaze, a to nije slučajno, jer ovaj znak simbolično predstavlja vrijeme i budućnost. Također, svjedoci smo ekspanzije raznih sektu, pa i onih koje propagiraju zlo, a sve se to događa pod utjecajem Zmijonosca. Novi poredak je predviđen tek za 2025. godinu, a najavit će ga blještava svjetlost koja će se pojaviti na nebu u obliku križa. To će označiti pobjedu dobra nad zlom i tek nakon toga čovječanstvo očekuju bolji dani.

Rick Levine tvrdi da Zmijonosac nije znak nego konstelacija, zvijezde. Astrologija se, kako dodaje, ne bazira na konstelacijama zvijezda, nego na četiri godišnja doba od kojih svaki ima svoj početak, sredinu i kraj,

a sve to zajedno čini 12 znakova Zodijskoga. Prema njegovim riječima, ne postoji nešto što bi se zvalo 13. znak Zodijskoga.

## Klasična astrologija

Zmijonosac je velika konstelacija zvijezda koja se u obzir uzima samo u određenim vrstama astrologije kojima se bavi možda jedan od sto astrologa, tvrdi Rick Levine, a njegovo mišljenje dijeli i Julija Pintar - predsjednica Udruge astrologa Hrvatske. Ona je za Nezavisne novine izjavila da misli kako profesor Kunkle ni u čemu nije pogriješio jer je iznio samo činjenice, ali činjenice koje nemaju veze s klasičnom astrologijom. "Zvijezde 'iscrtavaju' zvijezda koja su tamo gdje jesu i činjenica je da ih ima 13 na putanji koju Sunce prividno prijedje u godinu dana, gledano sa Zemlje. Ali, mi astrolozi se služimo zodijskim znakovima koji su određeni putanjama Zemlje oko Sunca i koje imaju četiri glavne točke, ravnodnevnicu i suncostaj, a koje određuje početak godišnjih doba. Na primjer, proljetna ravnodnevnicu je početak znaka Ovna", pojašnjava Pintarova za Nezavisne novine

**Astrolog Rick Levine tvrdi da Zmijonosac nije znak nego konstelacija, zvijezde. Astrologija se, kako dodaje, ne bazira na konstelacijama zvijezda, nego na četiri godišnja doba od kojih svaki ima svoj početak, sredinu i kraj, a sve to zajedno čini 12 znakova Zodijskoga**

Američki astronom Park Kunkle izazvao je pravu buru svojom među astrolozima

lemika o potrebi promjene zodijskoga, a astrolog Parke Kunkle i slični tvrde da drugi dio Škorpiona i početak Strijelca trebaju biti Zmijonosci s argumentom da Jarac ne počinje prije 19. siječnja, jer tek tada Sunce gledano sa Zemlje počinje prolaziti kroz to zvijezde.

## Dugotrajnije polemike

Zodijski kao takav predstavlja zamišljeni pojas na nebeskoj sferi kroz koji se Sunce prividno kreće tokom jedne godine. Pojava Zmijonosca donosi velike promjene ne samo za pojedinca nego i čovječanstvo.

Američki astronom Park Kunkle izazvao je pravu buru svojom izjavom da se pozicija Zemlje u odnosu na Sunce promijenila u posljednjih 3.000 godina, te da to kao posljedicu povlači promjenu među horoskopskim znakovima. Astrolog



Tjelovježba

Piše body instruktorka Morena Poglajen Carić

## Trčanje je sve popularnije

Zadnje dvije - tri godine rekreativno trčanje je sve popularnije, svi trče ili razmišljaju kako će početi. Meni je trebalo dvije godine da iz drugačijeg kuta (jer sama ne trčim pet ili više kilometara), promotrim trčanje, njegovu snagu, pozitivu, osjećaje ali i one manje lijepe trenutke (bolnost, mirovanje, odustajanje). Neosporno je da svaka ciklička aktivnost koja se provodi u prirodi i dobrom društvu s prirodom ima puno benefita na cjelokupno psihofizičko stanje pojedinca, rekreativca. Zato se veselim svakoj pozitivnoj promjeni koju ćete tek napraviti ili već činite u svome životu. Međutim uvijek postoji i ono "ali". Moja je zadaća iznijeti ga i obrazložiti jer želim da ta vaša ljubav prema trčanju kao aktivnosti potraje što dulje (statistike govore da čak 80 posto trkača

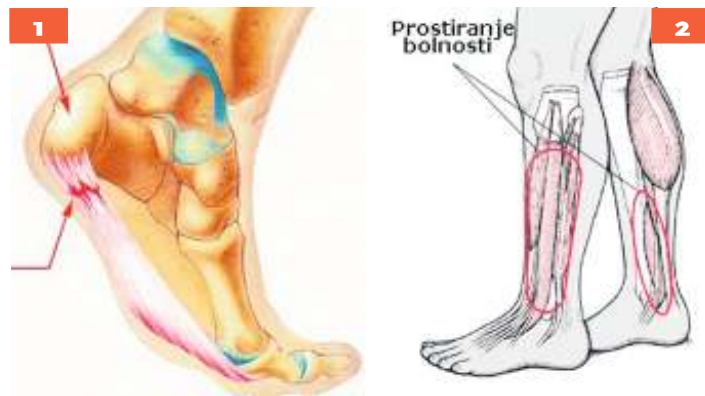
lan i sklon ozljeđivanju zbog slabog i rigidnog zglobo-mišićnog aparata; 2. neadekvatna obuća (stare ili istrošene tenisice); 3. način na koji trčite (tehnik i kompenzacije zbog loše posture i mišićnog dizbalansa); 4. nedovoljna procjena vlastitih mogućnosti (pretjerivanje u intenzitetu i ekstenzitetu). Sve navedeno podjednako utječe na nastanak boli. Danas ću vas upoznati sa nekim najčešćim bolnim sindromima kod trkača, ne zbog toga da vas obeshabrim već da vas potaknem u namjeri da vaša priprema za početak trčanja bude po "dobrom receptu".

Slika 1. Plantarni fascitis je upala vezivne fascije na stopalu, najčešće u području pete. Bolnost je najveća ujutro, nakon ustajanja, jer je fascija "hladna" i zategnuta. Razlozi nastanka su neade-



čće, gdje je bolnost lokalizirana u donjoj trećini potkoljenice, a uzrok je nedovoljna pokretljivost gležnja i dizbalans u snazi mišića stopala i potkoljenice.

Slika 3. Skačkačko koljeno je upalni proces koji se manifestira bolnošću na hvatističnim m. quadriceps femoris na gornjoj strani patele ili s



donje strane gdje se tetiva veže za potkoljeničnu kost, a razlog nastanka ovog sindroma prenapreznosti kod skakača ili trkača je nesrazmjernost u snazi i fleksibilnosti svih mišića natkoljenice te trbušnih i zdjelčnih mišića.

Slika 2. Trkačka potkoljenica ili MTSS je upalni proces m. tibialis posteriora i prenapregnuta stražnja linija fascije, skraćena Ahilova tetiva, stražnji mišić potkoljenice i natkoljenice, loša pokretljivost stopala i skočnog zgloba.

Slika 2. Trkačka potkoljenica ili MTSS je upalni proces m. tibialis posteriora i prenapregnuta stražnja linija fascije, skraćena Ahilova tetiva, stražnji mišić potkoljenice i natkoljenice, loša pokretljivost stopala i skočnog zgloba.

odustane tijekom prve godine zbog boli). Najčešći razlozi nastanka bolnih sindroma kod trčanja su: 1. sjedilački i pasivni način života koji pretihodi aktivnosti (kada iz stolice ili fotelje nakon osam ili više sati sjedenja obučete tenisice i krenete), a vaš lokomotorni sustav i trom nefunkcionalna

Sada kada znate nešto više o mogućim problemima, gdje bi moglo boliti i koji su razlozi, nadam se da ste svjesni kako je važno u cijelju avanturu krenuti pametno, procijeniti svoje trenutno stanje po kinetičkom lancu, mjesec dana popravljati najvažnije nedostatke, a onda možete početi trčati uz obavezno izvođenje pripremnih i korekcijskih vježbi. Nastavljamo za dva tjedna istu temu