9 771338 260008 10

3,46 €

www.horoskopy-lifestyle.sk

HOROSKOPY & LIFESTYLE

ALTERNATÍVNA MEDICÍNA | HOROSKOPY
ZDRAVIE | DUCHOVNÝ ROZVOJ | VZŤAHY

№ 2
2022

november
až
apríl



ČÍNSKE HOROSKOPY *lásky* NA ROK ZAJACA 2023

VZŤAHY JIN & JANG KOMBINÁCIE MUŽA A ŽENY

AKO OŽIVIŤ *sexualitu* a MUŽSKÚ EREKCIU?

ČÍNSKA MEDICÍNA POHLAVNÉ ORGÁNY

CELESTE BUCKINGHAM
MYSLELA SOM SI, ŽE MUSÍM BYŤ DOKONALÁ

PAYOT

PARIS







MY PAYOT

SUPER ÉNERGISANT REGARD



RITUEL DOUCEUR

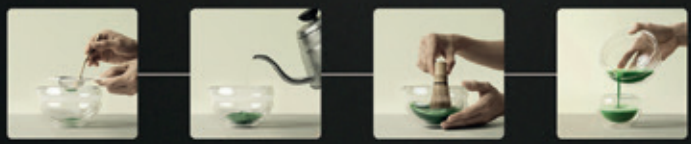
GRANITÉ EXFOLIANT CORPS



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

№2 2022

6 BEAUTY
Udržateľné potešenie

8 COFFEE BREAK
Celeste Buckingham: Samota bola pre mňa náročná, ale neskutočne mi prospela

12 CESTOVANIE
Andalúzia: Nečakaný objav

18 VZŤAHY A SEX
JING a JANG vo vzťahoch
Ako oživiť sexualitu a mužskú erekciu?











ZDRAVIE 32
Starostlivosť o pohlavné orgány
Ako pomáha aromaterapia?
Joga: Ramená a hrudník

RECEPTY 42
Chutné zdravie z prírody

SPIRIT 44
Knižné novinky

ČÍNSKY HOROSKOP LÁSKY 46
Čo nás čaká v roku ZAJACA?

ASTROLÓGIA 58
Predpovede od novembra 2022 do apríla 2023







HOROSKOPY
& LIFESTYLE

VYDANIE 43.
polročník _ október 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



ŠŤASTIE? STRAVA, CVIČENIE A SEX!

Podľa čínskej taoistickej filozofie sme schopní dosiahnuť pevné zdravie, dlhovekosť a spokojnosť v živote vďaka trom základným predpokladom. Prvým je čerstvá a striedma strava, vhodne kombinovaná aby nezaťažovala trávenie a dostatočne enzymatická. Druhým je cvičenie, pričom pohybom majú taoisti na mysli energetické a dýchacie cvičenia. Málokedy uvidíte v Číne v parku behať ľudí, ale je bežné, že tam cvičia Tai-či alebo Či-kung. Aj joga je ideálne cvičenie, pokiaľ v pozíciách trávime dostatok času. Východné kultúry považujú aeróbne cvičenie (beh či fitness) za zbytočný výdaj energie a životnej sily, ktorú telo potrebuje okamžite nahradiť. Energetické cvičenia, naopak, našu hladinu energie zvyšujú, spriechodňujú meridiány a harmonizujú telo i myseľ.

Špeciálnou kapitolou v taoistickom prístupe k životu a šťastiu je sexualita. Žiadostivosť a túžba, tak často zaznávané v západných kultúrach, sú pre taoistov znakom dobrého zdravia. V konzervatívnej monogamnej spoločnosti akoby nebol priestor pre rozvíjanie sexuality, pričom taoisti otvorene tvrdia, že jeden sexuálny partner nás dlhodobo neuspokojí. A tiež, že sex je životná potreba, rovnako ako jedlo. Práve tu dochádza k načerpaniu životnej sily výmenou vzácnych esencií medzi partnermi. Aj k sexu však treba z hľadiska zdravia pristupovať správne. Odporúčania taoistov smerujú predovšetkým k mužom, ktorí sa majú naučiť primerane narábať so svojou esenciou, nevydávať ju zbytočne ani príliš často, a pritom si užívať sexualitu plnými dúškami a prijímať vyživujúcu esenciu partnerky. V opačnom prípade môže sex muža pripraviť o všetku jeho životnú silu a skrátiť mu život. Takto jednoznačne to vidia v čínskej kultúre. Ženy to majú v sexe jednoduchšie a plnohodnotným milostným životom esenciu vždy iba prijímajú, sú čoraz zdravšie a vitálnejšie. Z tohto pohľadu ich taoisti vnímajú ako šťastné bytosti.

Na ceste k spokojnému životu blokuje západný svet ešte jedna prekážka, a tou je myseľ a excitované emócie. Preto sa taoisti snažia udržiavať svoju myseľ v pokoji, nielen meditáciami, ale aj životným postojom. Cieľom je zostať v prítomnosti, nezaťažovať hlavu starosťami a otázkami Čo ak? a Čo by bolo keby? Dôležité je urobiť správne rozhodnutie, vykročiť nejakým smerom, no nelipnúť na výsledku a nechať veci plynúť. To je azda to najťažšie, čo by sme sa mali naučiť, najmä vo svete, kde sa potrebujeme opierať o istoty, systém, štruktúru, pravidlá, poriadok...

Možno nám pomôže uvedomenie, že žiadne istoty neexistujú a že budúcnosť si nedokážeme presne naplánovať. To, čo máme, je len prítomný okamih. Šťastie je len v prítomnosti, láska je len v prítomnosti. A našou jedinou úlohou je užiť si každý prítomný moment čo najviac – byť tu a teraz celou svojou bytosťou a vedomím☺.

Prajem vám pekné čítanie a zdravý prístup k sebe a k životu!

Vladimíra Dutková – Mináčová • šéfredaktorka

Udržateľné potešenie

text_ Táňa Nitková
foto_ archív značiek

Ochrana životného prostredia a našej planéty na jednej strane a najnovšie technológie a výskumy na strane druhej. Ich vzájomným prepojením vznikajú unikátne produkty, ktoré nám do života prinášajú tie najkrajšie a najpríjemnejšie okamihy.



1

1_ Jemný šál

Declaré Switzerland prináša do chladnej sezóny skvelú novinku – vegánsky, intenzívne vyživujúci, revitalizačný a hydratačný krém **DERMA FORTE CREAM,** ktorý dodá pleti vitálnu sviežosť a jemnú pružnosť aj počas chladných a tmavých dní v roku. Na mieru zostavený komplex účinných látok umožňuje pleti produkovať svoj vlastný dôležitý vitamín D a dopĺňať si jeho zásoby bez ohľadu na množstvo svetla, ktoré pleť prijme. Týmto sa posilňuje ochranná funkcia pleti, ktorá bráni jej začervenaniu a zvýšenej citlivosti. Zároveň pleť získa oddýchnutý, svieži ružový nádych spojený s vláčnosťou a pružnosťou aj počas jesene a zimy. Všetky aktívne zložky – výťažok z kmeňových buniek živého kameňa Lithops, bisabolol, alantoín, pantenol, kyselina hyalurónová, skvalán, ošetrujúce oleje či samotné srdce značky Declaré SRC™ Complex - boli vybrané podľa prísnych kritérií na základe ich vplyvu na životné prostredie a znášanlivosti s pleťou.

DERMA FORTE CREAM neobsahuje žiadne zložky testované na zvieratách a zložky škodlivé pre pleť a životné prostredie ako ftaláty, sulfáty, zložky minerálnych olejov a parabény.

2_ Šťastné objatie

Kolekcia **Happy Chopard** sa vôbec netají svojím poslaním vyvolávať radosť a pozitívne pocity. Je hlboko zakorenená v DNA značky Chopard a odráža osobnosť jej umeleckej riaditeľky. **Happy Chopard Magnolia Bliss** je najnovšia voňavá esencia, ktorú charakterizuje ženskosť, delikátnosť, romantickosť a sviežosť. Je to však viac ako len vôňa. Je to voňavý klenot, zážitok, ktorý vzbudzuje pocit hlbokej relaxácie a prináša pocit pohody osobe, ktorá si vôňu vyberie. Tiež je produktom prísnej podnikateľskej filozofie, ktorá kombinuje mimoriadnu kvalitu použitých surovín s ekologickým prístupom k planéte, prírode



a všetkým spoločenstvám, ktoré sa zaoberajú výrobou vôní. Autorkou vône je Dora Baghriche, ktorá už zložila tri vône kolekcie a ktorá má bohaté skúsenosti, pokiaľ ide o prenos pozitívnych emócií do luxusných vôní. „Magnólia je jedným z mojich obľúbených kvetov: je romantická, silná a ženská. Snažila som sa vyjadriť jej čistotu, šťastie, ktorým nás jej vôňa napĺňa. Obohatená o dotyk sečuánskeho korenia, osmantus a davanu, má svoje korene v ázijskom pôvode."



3

3_ Neprehliadnuteľné vyhladenie

Lisse je úplne nová anti-agingová línia francúzskej značky **Payot,** ktorá ponúka celkom nový rituál krásy proti vráskam a starnutiu. Každá žena si želá, aby sa prirodzená fyziologická rovnováha v jej pleti zachovala napriek vonkajším a vnútorným vplyvom životného štýlu. S pribúdajúcim vekom a stresom spôsobeným digitálnym modrým svetlom, klimatickými zmenami a životným štýlom sa však z pleti stráca vlastná kyselina hyalurónová a začínajú sa objavovať vrásky. Cieľom tejto novej, pleť vyhladzujúcej, posilňujúcej a obnovujúcej starostlivosti je zachovať vnútornú rovnováhu pleti a tým aj jej svieži a žiarivý vzhľad bez predčasných príznakov starnutia. Lisse je ucelená línia, s jemnými až hodvábnymi textúrami, ktoré sa okamžite vpíjajú do pleti, obohatenými o nebeskú vôňu. V receptúre sa ukrývajú koncentrované dávky kyseliny hyalurónovej, retinolu či rastlinný komplex z jablčníka, sirôtky a z kôry alpskej borovice, pričom všetky ingrediencie sú čistého prírodného pôvodu a spĺňajú najprísnejšie kritéria týkajúce sa ochrany životného prostredia a pleti. V jej rámci je denný, vrásky vyhladzujúci krém **Créme Lissante Rides,** nočná obnovujúca starostlivosť **Sleeping Créme Resurfacante** a duo špeciálnych vlastností – gélové sérum a 10-dňová kúra. Priam zázračný – vysoko koncentrovaný hyalurónový gél **Sérum Booster Repulpant** okamžite po nanesení vypĺňa linky a vrásky a pleť doslova zvnútra naplní, vypne a zvonka vyhladí. **Cure 10 Jours Rides Éclat Express** tvorí 10 ampúl s kyselinou hyalurónovou a 10 ampúl s retinolom vo svojej najčistejšej forme, ktoré sa spoločnými silami postarajú o viditeľné omladenie pleti.

4_ Splnený sen

Túto myšlienku hlása nová vôňa **Mon Éclat,** žiarivá a radostná kompozícia venovaná všetkým milovníčkam života. Je novou kapitolou kolekcie **LANVIN Éclat d'Arpège,** ktorá vznikla presne pred 20 rokmi, v roku 2002. Mon Éclat, ktorú vytvorila dvojica parfumérov Mackenzie Reillyová a Nicolas Beaulieu, zostáva verná kódom, ktoré urobili jej predchodkyňu takou úspešnou, pričom predstavuje novú kompozíciu založenú na obľúbených prvkoch sveta Lanvin – na láske, šťastí, žiarivej ženskosti a parížskej elegancii. Od prvých tónov odhaľuje jemnú sviežosť spojenia bergamotu a aloe vera, ktorých zelené a akvatické aspekty umocňujú prirodzenú sviežosť jazmínu v jej srdci. Jazmín dopĺňa ruža a lahodná marhuľa. Finálne tóny prezrádzajú jemnosť santalového dreva a biele pižmo s jeho uvoľňujúcim podpisom. Čistý a slnečný Mon Éclat sa predstavuje v ikonickom okrúhlom flakóne zdobenom prepletenými prstienkami, pričom sa vďaka jeho priehľadnosti pri každom pohybe pohráva so svetlom.



4

CELESTE BUCKINGHAM:

„Samota pre mňa bola náročná, ale neskutočne mi prospela.“

text_ KaVa foto_ Hrušo

Prvé tri slová, ktoré mi vždy napadnú, keď sa povie **Celeste Buckingham** sú: talent, drina, progres. Má nesmierny TALENT. Nielen spevácky, ale aj autorský. Do svojich textov dokáže vniesť niekoľko rôznych významov a vždy v nich nájdete nový pohľad. Odkedy ju poznám, teda od šestnástich, kedy začala v šoubiznise, neuveriteľne na svojej kariére pracovala. Drela v štúdiu, cestovala, spala málo. Bola naozaj oddaná svojej speváckej ceste a niekedy je naozaj ťažké si predstaviť, koľko DRINY je za úspešnou speváckou kariérou. A za tie roky, čo sa poznáme, každým jedným rozhovorom vidím, ako sa posúva. A nielen ako speváčka či autorka textov, ktoré sú stále dospelejšie a vyzretejšie. Ale hlavne ako človek, žena, ktorá nachádza samu seba, spoznáva sa a nebojí sa priznať svoje zlyhania, lebo vie, že s ich prekonaním prichádza PROGRES.

Takže teraz bývaš na Madeire...

Áno, rodičia sa jedného dňa zdvihli a takým tým „buckinghamovským“ spôsobom sa presťahovali. Žijú tam už štyri či päť rokov a keď začala pandémia, tak začala mama mňa a sestru presviedčať, že nie je nič lepšie, ako ísť bývať k nim. Ona má famóznu schopnosť presvedčiť ťa, že je to to najlepšie pre teba, že to chceš. Ale dávalo to zmysel a navyše mne to aj veľmi pomohlo.



A je tam krásne.
Je tam nádherne, samozrejme. Navyše, my sme boli stále od našej rodiny preč a teraz sme trávili čas spolu.

Vy ste absolútne fascinujúca kočovná rodina. Koľko je vás vlastne v rodine?
My sme štyria, ale tatino je najstarší z 11 detí, takže máme obrovitánsku rodinu v Spojených štátoch. A mama má troch súrodencov. A zároveň máme vzdialenú rodinu v Iráne, vo Švajčiarsku, v Kanade, takže my sme takí kozmopolitní.

A to meno siaha koreňmi kam?
Do Írska. My sme klasickí americkí Íri. Z tatinovej strany. Žili ste v Nashville v Amerike, vo Švajčiarsku, na Slovensku, teraz na Madeire.

„Nie som tu preto, aby som uspokojovala nároky a predstavy niekoho iného.“

Myslíš, že budeš vedieť niekde s niekým „zakoreniť“?
Ja som stihla za ten krátky dospelý život pár vážnych vzťahov, takže... Ale už som sa poučila.

Čo to znamená?
Že už si sakra počkám. Ja som sa vedela vždy veľmi rýchlo

zamilovať a všetci okolo mňa už len prevracali očami, že jasné... Jednoducho som mala také obdobie, kedy sa to tak dialo. A k tomu pracovná kariéra. Chcela som mať všetko a naraz, až kým som nezistila, že sa to úplne nedá. A zároveň si myslím, že napriek tomu, ako sme sa kultúrne posunuli a sme v 21. storočí, tak muži stále majú problém s tým, keď je žena viac zaneprázdnená a viac úspešná. Nehovorím, že to bol každý prípad, ale veľakrát som sa s tým stretla. Takže som sa vedela rýchlo zamilovať aj preto, že som stretla človeka, ktorý to chápal a vedel navigovať ten môj svet. To bolo pre mňa extrémne príťažlivé.

Skvelé ale je, že ty máš na Madeire aj inú prácu. Tvoríš hudbu a robíš ešte čo?

Áno, začala som robiť vedľajšie projekty. Začala som robiť web design a začala som študovať programovanie. A čo nás umelcov naučila pandémia je fakt, že prvé, čo odíde je kultúra a je to aj to posledné, čo sa vráti. A ja som si uvedomila, že od šestnástich som nič iné nerobila. Len som spievala, alebo si niekde zahrala. Takže som si povedala, že by bolo vhodné, vedieť robiť aj niečo iné. A malo to byť niečo, čím by som sa vedela živiť, ale zároveň by ma to aj napĺňalo. A prišla som na to, že je to web design a programovanie a zistila som, že ma to nesmierne baví.

Hudbu tvoríš spolu s producentom a spevákom Matejom Vávrom. On je v Bratislave, ty na Madeire.

Je to bez problémov?

Ale áno, jasné, zvykli sme si. Nakúpila som si samozrejme drahú techniku, aby som mohla nahrávať a posielať mu veci. Tak mám v dome vyčlenené také malé nahrávacie štúdio. Na začiatku to bola výzva, ale fungujeme cez videohovory a je to fajn.

A je skvelé, že vám to s Matejom takto funguje.

Je to maximálne prirodzené. My sme spolu chodili, sme bývalí partneri a prešli sme do stavu krásneho priateľstva, ktoré je založené na slobode a spontánnosti. Úžasne si rozumieme a funguje to u nás už automaticky.

V rádiách máš teraz novú pesničku „Make me“. Znie veľmi veselo. Ale ja viem, že napriek veselej melodickej linke, zvykneš skryť do textov melancholiu.

Myslím, že aj fanúšikovia sú na to zvyknutí. Je tam veľa o láske, o boji so samotou, ktorú sme väčšina v poslednej dobe zažili. A ja som začala veľa pesničiek robiť práve počas pandémie, takže mám veľa textov o samote, o vyrovnávaní sa s ňou, o túžbe sa socializovať a podobne.

Ty si sa cítila počas pandémie osamelo?

Určite, ale ja si myslím, že sa tak veľa ľudí cítilo. Hlavne na začiatku. Navyše, ja som sa odsťahovala do inej krajiny, na Madeiru, kde som okrem svojej rodiny nepoznala nikoho, kde rozprávajú iným jazykom. Ja by som na to síce už mohla byť zvyknutá, ale napriek tomu ma to zasiahlo a trvalo chvíľu, kým som si našla rytmus. Teraz som nadšená, keď som tam, len to chcelo čas.

Vy umelci máte výhodu, že sa zo svojich emócií viete vypísať.

Moja mama vždy zo srandy hovorí, že: „Tvoja hudobná kariéra je najdrahšia terapia na svete.“ Lebo stojí oveľa viac ako hodina u psychologičky. Ale je to dar, vedieť si emócie, aj negatívne, sprocesovať v umeleckej podobe. A to si myslím, že väčšina umelcov dáva časť seba a pocitov do svojej tvorby.

> „Keby existovalo moje druhé ja, tak si myslím, že by sme boli úžasné kamarátky.“

Ako sa ti podarilo zabojovať s osamelosťou?

Ja som sa naschvál stiahla, pre svoje bezpečie, aj pre bezpečie blízkych. Asi tri mesiace som okrem svojej rodiny nevidela nikoho osobne. Okrem predavačky v obchode. Ale som rada, že som to spravila. Nielen čo sa týka bezpečia, ale bola som konfrontovaná aj s tým, že teraz budem musieť mať samu seba naozaj rada. Budem sama so sebou tráviť najviac času, budem vo svojej hlave. Na začiatku to



CELESTE BUCKINGHAM je slovenská speváčka americko-švajčiarskeho pôvodu. A sama o sebe tvrdí, že je „polovičná Iránka“.
Je finalistkou druhej série Česko Slovenskej SuperStar a v roku 2012 vydala debutový album *„Don´t Look Back“*.
V roku 2013 získala cenu OTO ako speváčka roka a na Radio Disney Music Awards bola zase nominovaná v Amerike.
Aktuálne žije na Madeire a pripravuje nový album.

nešlo jednoducho, ale teraz som už zistila, že ma strašne baví byť sama so sebou. Keby existovalo moje druhé ja, tak si myslím, že by sme boli úžasné kamarátky. Čo vždy tak nebolo. Ale teraz to tak je. A som zato veľmi vďačná. Takže nakoniec bola tá samota náročná, ale neskutočne mi to prospelo.

Vyzerá to tak, že Madeira ťa zmenila.
Áno. Aj v hudbe. Skladby teraz vychádzajú z iných emócií. Niečím som si v živote prešla, som sebavedomá, som žena. A oveľa lepšie ovládam aj spôsob, ako emócie vyjadriť. Keď som v 16-stich začínala v šoubiznise, chcela som si všetko zaslúžiť. Ukázať tvorbu a vtĺkala som si do hlavy, že musím byť dokonalá. Roky som s tým potom bojovala. Že nie som dosť dobrá, múdra, pekná, štíhla. A potom ľudia riešili, že som pribrala a som zas príliš veľká. Na Madeire som získala odstup. Nie som tu preto, aby som uspokojovala nároky a predstavy niekoho iného. Trvalo mi to dlho, ale dnes som na tom oveľa lepšie. Vlastne, prvýkrát v živote mi je to jedno.

Zaujímavé, že sme sa vďaka tvojej pesničke dostali k tak vážnym témam a pritom, keď si tú pesničku ľudia pustia, tak zistia, že je tanečná a veselá.
Áno, ale ja to tak robím už roky s mojimi textami. Tým, že väčšina môjho publika je na Slovensku a v Čechách, tak si to musia zanalyzovať. A ja to tak mám rada. Veľakrát dávam do textov dvojzmyselné myšlienky, ktoré majú hĺbku. Keď sa ma ľudia pýtajú aký bude nový album, tak hovorím, že je to taká sladko-kyslá cukrová vata. Je to sladké, veselé a príjemné, ale zároveň sú tam aj kyslé, citrónové chvíľky. A keď človek opatrne počúva, tak zachytí aj to.

A kedy to bude?
Teraz na jeseň.

Andalúzia
Nečakaný objav



LEN TAK NA KONCERT

„Nejdeš do Španielska na koncert Manu Chao?“ Pýta sa ma kamarát.
„Kedy?“
„O dva dni letíme.“
Dlho neváham. Čas mám, s Marošom je vždy zábava a aj Manu Chao znie ako dobrý nápad. Je to už hádam aj 20 rokov, čo som si doma pospevovala „me gustas tu“. Akurát, že si o Španielsku nestíham nič naštudovať. Chytro píšem kamoške Blanke, ktorá je v Španielsku pečená-varená. O pár minút mi posiela podrobný itinerár a cestovateľské tipy, čo vidieť, ako sa kam dostať. Niet nad rýchle a užitočné informácie z prvej ruky. Ušetrila mi hodiny googlenia. Je tu ešte jedna malá-veľká výzva: zbaliť sa na šesť dní do príručnej batožiny. Našťastie, má byť teplo.

:: CESTOVANIE NA VLASTNÚ PÄSŤ ::

Spontánne výlety sa môžu, ale nemusia vydariť. Napokon, ako spieva hudobník Manu Chao, „la vida es una tombola“, teda život je lotéria. Tá moja v horúcej Andalúzii však vypálila viac než dobre. Vyhrala som lásku k Španielsku.



text_ Marta Rajková
foto_ archív autorky

Až príliš. V 40 °C mi postačia kraťasy, pár tričiek, plavky a foťák. Tak, a môžeme vyraziť! Malaga, kde po trojhodinovom lete pristávame, je jedným z najznámejších miest južného autonómneho regiónu Španielska – Andalúzie. Vďaka medzinárodnému letisku je vstupnou bránou na 150 kilometrové Costa del Sol, teda Slnečné pobrežie, ktoré je magnetom pre turistov. Pre nás je Malaga vstupnou bránou doslova. Plánujeme ju totiž prebádať za jeden jediný deň s batohmi na chrbte a potom sa presunúť do vnútrozemia.

VAMOS A LA PLAYA

Ak radi hráte kvízy či lúštite krížovky, možno sa vám zíde vedieť, že v Malage sa narodil Pablo Picasso, mimochodom, môj obľúbený maliar, ale aj známy herec Antonio Banderas. Na prvý pohľad sa mi mesto páči a nechápem tých, ktorí mi voľakedy hovorili, že Malaga nie je nič moc. Jej bohatá historická minulosť zanechala v dnes takmer 600-tisícovom meste množstvo pamiatok i príjemnú, hoci dnes pomerne rušnú atmosféru. Parádny panoramatický výhľad sa nám naskytá z populárnej vyhliadky Mirador de Gibralfaro, kde občas nechtiac skočím kde-tu ľuďom do záberu. S čajkami krúžiacimi nad hlavou si dlho vychutnávam pohľad na more, prístav, katedrálu i býčiu arénu z roku 1876, v ktorej sa dodnes konajú býčie zápasy. Počas niektorých dní sa vraj toreádori obliekajú do kostýmov inšpirovaných spomínaným rodákom a majstrom kubizmu.
Nálada je dobrá, no ranné vstávanie sa pomaly prejavuje na našich krokoch. Už dávno som vyrástla z toho, že musím vidieť všetko, všade a ešte k tomu peši. Navrhujem preto ¡vamos a la playa! Poďme na pláž. Našťastie, Maroš nepatrí medzi mužov, ktorí pláže hejtujú a zdá sa, že sa celkom teší, že ho neťahám po miliarde pamiatok ako kultúrny fašista. Zídeme z kopca a o chvíľu sme na najznámejšej a najľahšie dostupnej mestskej pláži La Malagueta.

2



3



4



5



6



Avšak, prvá slabina príručnej batožiny je tu. Zišli by sa šľapky. Piesok je taký horúci, že do vody musím šprintovať, aby mi nezhoreli chodidlá. Au! Jeden pľuzgier tam predsa len bude. Večer sa presúvame autobusom do Granady. Krajina vyzerá byť suchá, voda a dážď tu musia byť vzácnosťou, pomyslím si. Opak je však pravdou. Smerujeme do perly Andalúzie, ktorej neodmysliteľnou súčasťou je práve voda.

GRANADA, PERLA ANDALÚZIE

Ani veľká, ani malá. Malebná zmes historických budov a pamiatok rôznych kultúr, svetov a období. Taká je Granada. Mnohí vravia, že je najkrajším mestom krajiny. Aj sám Ernest Hemingway, ktorý Andalúziu miloval, povedal, že ak by ste mali navštíviť len jedno mesto v Španielsku, mala by to byť Granada. Súhlasí aj Blanka a keď sa dozvie, že sa chystám do jej obľúbeného mesta, ide vyskočiť z kože.

:: PRENAJMITE SI AUTO ::

Hoci Španielsko má dobré a prehľadné železničné aj autobusové spojenia (autobusové spoje nájdete na stránke https://www.alsa.es/), prenájom auta je bezpochyby najlepší a najpohodlnejšíspôsob ako spoznať krajinu, v ktorej je na každom kroku čo vidieť. Auto vám dá slobodu a možnosť zastaviť kdekoľvek. Z krajiny si tak odnesiete oveľa viac, než keby ste cestovali iba verejnou dopravou. Infraštruktúra je veľmi dobrá, cesty udržiavané. K prenajatiu auta potrebujete pas, vodičský preukaz a, samozrejme, kreditku. Skontrolujte si, dokedy si máte prísť auto vyzdvihnúť a dokedy je požičovňa otvorená. Nám sa podarilo v prvý deň zmeškať, keďže sme nevedeli, že požičovňa zatvára o 17.00, a rezervácia prepadla...

V itinerári ihneď pribúdajú ďalšie „must see" a „must do" odrážky. Hlavnou atrakciou Granady je Alhambra, veľkolepá pevnosť a komplex palácov. Veľmi nepreháňam, ak poviem, že prehliadka tejto pamiatky zapísanej na Zoznam svetového kultúrneho dedičstva UNESCO, je povinná. Lístky si kupujeme vopred, aby sme neodišli s dlhým nosom. Alhambra je totiž najnavštevovanejšia pamätihodnosť Španielska. Postavili ju Arabi, ktorí v 8. storočí rýchlo obsadili takmer celý Pyrenejský polostrov. A veru, nečudujem sa. Orientálne siene zdobené veršami najlepších sultánových básnikov striedajú nádvoria s fontánami, svieže záhrady a výhľady na mesto. Je tu pokoj a keď si na Alhambru spomeniem, počujem jemný, upokojujúci žblnkot vody. Vďaka pohoriu Sierra Nevada je voda v Granade všade. Nielen v Alhambre a priľahlej velikánskej záhrade Generalife. Vyviera z fontán a prameňov a dokonca aj tá z vodovodu je pitná. Granada bola baštou Arabov, až kým neprišiel rok 1492, ktorý prepísal históriu Európy. Katolícki panovníci Izabela Kastílska a Ferdinand Aragónsky získali späť stratené územie. Hovorili tomu reconquista, teda znovudobytie. No a presne v tom roku vyplával zo španielskeho prístavu Krištof Kolumbus na cestu, vďaka ktorej sa Španielsko onedlho stalo koloniálnou veľmocou.

1_Vyhliadka Mirador de San Nicolas ponúka krásny pohľad na ešte krajšiu Alhambru
2_Panoráma Malagy z vyhliadky Mirador de Gibralfaro
3_Býčia aréna v Malage z roku 1876
4_Výhľad na Granadu z okien Alhambry
5_Mestečko Cazorla, vľavo so zrúcaninou kostola, v ktorom sa konal koncert Manu Chao
6_Alhambra a jej Levia fontána
7_Pestré trhovisko Alcaicería
8_Príjemnú bodku za výletom dala pláž v mestečku Nerja

:: ZAUJÍMAVOSTI O ANDALÚZII ::

1. **Dve moria**
Andalúzia je jediné autonómne spoločenstvo, teda región Španielska, ktorého brehy obmývajú dve moria: Stredozemné a Atlantický oceán. Andalúzia má dokopy vyše 1000 km dlhé pobrežie rozdelené na štyri časti: Costa de Almeria, Costa Tropical, Costa del Sol, Costa de la Luz.

2. **Necelých 15 km od Afriky**
Andalúziu od Afriky oddeľuje Gibraltárska úžina, ktorej šírka je len 14,8 km. Ak by ste si trúfli Gibraltár preplávať, je to možné. Preplavby zastrešuje španielska asociácia ACNEG. Úžinu ako prvá preplávala Britka nemeckého pôvodu, Mercedes Gleitze v roku 1928.

3. **Zem hradov**
Andalúzia ukrýva na svojom území stovky a stovky hradov. Má jednu z najväčších koncentrácií hradov a pevností v Európe. Medzi tie najkrajšie patria Castillo de La Guardia, Castillo de La Mota, Castillo de la Yedra či Castillo de Santa Catalina.

4. **Jediná púšť v Európe**
Andalúzia je krásna a niet divu, že sa tam už natáčalo viacero známych filmov. Najčastejšie si filmové štáby vyberajú púšť Tabernas, ktorá je jedinou púšťou v Európe. Natáčalo sa v nej niekoľko "spaghetti westernov" zo 60. a 70. rokov, ale aj scény z filmu Hra o tróny.

5. **Olivoví králi**
Španielsko je najväčší svetový producent olivového oleja, pričom viac ako 75 % sa vyrába práve v Andalúzii. Španieli sú zároveň, spolu s Talianmi, najväčšími spotrebiteľmi olivového oleja v Európskej únii.

6. **Flamenco, symbol Andalúzie**
Domovom vášnivého a emotívneho tanca Flamenco je Andalúzia, konkrétne trojuholník tvorený mestami Sevilla, Granada, Cádiz. Tanec, podľa niektorých skôr životný štýl, flamenco vznikol v 15. storočí vďaka symbióze rôznych kultúr a národov, najmä Arabov (Maurov), Španielov, Židov a Cigánov. Hovorí sa, že patrí medzi najťažšie a najemotívnejšie tance na svete.

Arabské črty však zostali v meste dodnes. Celá štvrť s názvom Albayzín postavená v kopci má arabský nádych. Je typická úzkymi kľukatými uličkami, bielymi domami s muškátmi v oknách, nižšie sa zasa ocitáme v spleti obchodov s orientálnym tovarom od výmyslu sveta a príjemným pachom vonných tyčiniek. Hotové open air múzeum. Prezerám si Blankin itinerár. Zdá sa, že máme skoro všetko: Alhambra, Granadská katedrála zo 16. storočia, námestie Bib-Rambla, kde sme si dali typické španielske jedlo paella pripravené z ryže, trhovisko Alcaicería i vyhliadka San Nicolás. Aha, predsa čosi chýba. Druhá, vzdialenejšia vyhliadka Mirador San Miguel Alto. Slnko pomaly zapadá, ľudia sa zbiehajú, páriky i skupinky kamarátov si sadajú na múrik a pozerajú do klesajúcej ohnivej gule. Výhľad je úžasný, oplatilo sa merať sem cestu a hromadu schodov. Vidno celé mesto vrátane ikonickej Alhambry. Je tu veľa domácich, ak nie väčšina. Jeden pán sa nám prihovorí. Vraví, že je učiteľ botaniky a doma má obrovskú zbierku bonsajov, ktorú nám ukazuje v mobile. Je strašne milý, ako väčšina Španielov, ktorých sme stretli. S angličtinou síce nie sú až takí kamaráti, no o to priateľskejší a nápomocnejší sú voči nám, cudzincom. Na kopci oproti horí les, no zdá sa, že nikoho okrem mňa to nezaujíma. „Je to normálne?" Ukazujem na veľké plamene v diaľke. „Áno, máme to tu každý rok," odpovedá sympatický neznámy. Zabudli sme sa spýtať, ako sa volá, a tak sme mu neskôr dali meno Manuel.

KONCERT V ZRÚCANINE

Z Granady ideme ďalej autom. Opäť míňame olivové háje a stúpame do vyšších a vyšších hôr. Čakala by som, že koncert bude vo veľkom meste, no opak je pravdou. Cazorla je kompaktné horské mestečko s malou rozlohou, ale o to väčšími prekvapeniami. Keď sa nechtiac ocitáme v najužšej a najstrmšej uličke, akou som v živote išla autom, a za každou zákrutou trpnem, či predsa len neskončí na schodoch či niekomu vo dverách, ďakujem bohu, že za volantom nesedím ja.

Neviem, či nájdem lepšie slovo ako úžasný pre takmer dve a pol hodinový koncert španielsko-francúzskeho hudobníka Manu Chao. Okolo samí miestni, parádna nálada, ľudí tak akurát. Atmosféru perfektne dotvára miesto konania koncertu – kostol Santa María. Presnejšie jeho ruiny, pretože stavbu v 17. storočí zrejme nedokončili a zobrala ju veľká povodeň. Zostala len zadná stena, ktorá sa teraz mení v žlto-zeleno-fialových farbách reflektorov. Vlním sa v rytme španielskeho reggae a folk punku na refrén, ktorý sa opakuje už asi desiatykrát, no vôbec mi to nevadí.

„La vida es una tombola, život je lotéria," spieva hudobný génius a vôbec by mi nevadilo ani to, keby táto noc nikdy neskončila.


7

OBČERSTVENIE V NERJE

Horúčavy neustupujú, každý deň je okolo 40 °C. Vraciame sa preto pochopiteľne k moru, tentokrát do pekného mestečka Nerja. Hoci je tu veľa turistov, mesto si ako-tak udržiava svoj lokálny, autentický šarm. Pobrežie lemujú skaly a útesy, z ktorých skáču saltá miestni tínedžeri. Pridávame sa aj my. Toto si predsa nemôžem nechať ujsť. Akurát, že guráž ma trochu opúšťa, keď stojím nad osemmetrovou hĺbkou. Nie je mi všetko jedno. Prežehnám sa a naveľa zoskočím. Prvé dva metre sú príšerné. Moment, keď svoj život nemám viac pod kontrolou. A potom je dobre. Po lane sa vyšplháme na útes a ideme ešte raz.


8

Len čo na pláži uvidím morské kajaky, je jasné, čo ďalej s načatým dňom. Objavujeme zákutia pobrežia, ktoré obmýva pekné, čisté more. Vďaka útesom a skalám vyčnievajúcim z vody je to ešte väčšia zábava, než som čakala. Večer si uvedomím, že sme ešte nemali tapas, teda malé degustačné jednohubky. Na stôl nám nesú rôzne druhy tapasu: hovädzí teriyaki, španielsku omeletu, ruský šalát i krevety. A k tomu čo iné ako osviežujúci ovocno-vínny nápoj sangria. Vlastne, presne naopak. Tapas k nápoju, nie nápoj k jedlu. Keď totiž chceme platiť, čašník nám prináša iba účet za pitie. Vravíme mu, že sa asi pomýlil, no nie. Tapas je občerstvenie a na niektorých miestach v Španielsku, ako aj tu, je zadarmo. No toto! Neplánované cesty majú svoje čaro. Veľa základných vecí zistíte až za pochodu. Kedysi som nebola veľká fanúšička Španielska. Myslela som si, že Španieli sú povrchní, rovnako aj ich hudba, a že ich letoviská sú len bezduché turistické pasce. Teraz už viem, že to boli hlúpe predsudky. Vrátila by som sa tam rada a kedykoľvek. Aj tak mi chýba ešte jedna vec zo zoznamu: Picassovo múzeum v Malage, na ktoré už nevyšiel čas. ¡Viva Andalucía, viva España!

JIN A JANG VO VZŤAHOCH

text_ FREYA
foto_ ingimage



PARTNERSKÉ KOMBINÁCIE MUŽA A ŽENY

PODĽA ČÍNSKEJ METAFYZIKY SA CELÝ VESMÍR, SVET A STVORENIE SKLADÁ Z DVOCH POLARÍT JIN A JANG A PIATICH ELEMENTOV – VODA, DREVO, OHEŇ, ZEM A KOV. TIE NAVZÁJOM VYTVÁRAJÚ NESPOČETNÉ MNOŽSTVO KOMBINÁCIÍ A OVPLYVŇUJÚ TAK KOLOBEH ŽIVOTA I CESTU KAŽDÉHO Z NÁS. NA TOMTO PRINCÍPE JE POSTAVENÁ ČÍNSKA MEDICÍNA, DIETETIKA, FENG SHUI, AJ ČÍNSKA ASTROLÓGIA. PODĽA PREVAŽUJÚCICH POLARÍT A KONKRÉTNYCH ELEMENTOV SA DÁ Z ČÍNSKEHO HOROSKOPU VYČÍTAŤ CHARAKTER ČLOVEKA, VÝVOJ JEHO CESTY, ALE AJ FUNGOVANIE V RÔZNYCH OBLASTIACH ŽIVOTA, VRÁTANE PARTNERSKÝCH VZŤAHOV.

VZŤAHY POD LUPOU ASTROLÓGIE

Z čínskeho horoskopu je jasne vidieť ako sa daný človek chová v partnerskom vzťahu, aké sú jeho podvedomé predstavy o ideálnom partnerovi, či aký model vzťahu mu vyhovuje. **Ak položíme vedľa seba dva horoskopy muža a ženy, vieme určiť kvalitu ich spojenia, vzájomnú kompatibilitu partnerov, aj odhadnúť budúci vývoj tohto vzťahu.** Z konkrétnych horoskopov je tiež jasná polarita každého partnera a to, či sa vo vzťahu prejavuje viac ako JIN či ako JANG. Aj keď sú naše charaktery dané, pri uvedomení si niektorých väzieb, sa dokážeme lepšie naladiť na harmonické fungovanie vo vzťahu, prípadne pochopíme, prečo s konkrétnym partnerom fungujeme práve takto a či nie je čas to zmeniť. Voľby sú totiž v našich rukách. **Čím sme zrelší, tým vedomejšie a správnejšie sa dokážeme v živote rozhodovať.**

Poďme sa teda bližšie pozrieť na to, čo vytvárajú jednotlivé kombinácie muža a ženy vo vzťahoch.
Hneď na začiatok treba povedať, že JIN či JANG charakter človeka sa dá vyčítať len z konkrétneho horoskopu, pričom **polaritu určuje deň narodenia**. Často sa stáva, že v bežnom živote sa človek prejavuje viac ako JANG – dynamický, aktívny, riadiaci, rozhodujúci o veciach – no v dennom pilieri môže mať pritom JIN profil a v partnerskom vzťahu sa teda môže chovať pasívnejšie, prispôsobivo, jemne, trpezlivo a menej aktívne. Pokojne to však môže byť i naopak. Človek, ktorý je v spoločnosti jinový, introvertnejší a plachý, sa vo vzťahu chová sebaisto a dravo v duchu jangovej polarity. Všetko záleží od usporiadania prvkov v konkrétnom horoskope. **To, aká je vaša polarita v partnerských vzťahoch môžete mať odpozorované zo svojho života, naisto sa to však dozviete z čínskej astrológie.**

KOMBINÁCIE PARTNEROV JIN A JANG

Z hľadiska polarít poznáme **4 typy partnerských vzťahov**. V nasledujúcich riadkoch sa pravdepodobne spoznáte a budete lepšie vedieť ako fungujete v partnerstve, ako funguje váš partner a tiež, čo môžete zmeniť, aby bol váš vzťah harmonickejší a vy ste sa cítili lepšie. Možno zistíte práve to, prečo váš vzťah nefunguje optimálne, prečo narážate stále na tie isté prekážky a vzájomné nepochopenie. **Poznanie a uvedomenie si samého seba a stavu vecí, je prvým krokom k náprave. Máme slobodnú vôľu a môžeme sa kedykoľvek rozhodnúť inak a správnejšie.** Zásadnou témou v partnerskom vzťahu je uvedomiť si, či je pre nás prospešný, alebo nie. **Položiť si otázku či nás tento vzťah posilňuje, alebo oslabuje?** Len potom môžeme robiť nové a lepšie rozhodnutia, či už v aktuálnom vzťahu, alebo si vybrať celkom nový partnerský príbeh, vhodnejší a šťastnejší pre nás samých...

ČÍNSKA ASTROLÓGIA PRE PARTNERSKÝ VZŤAH

Ak sa chcete dozvedieť viac o sebe, svojej životnej ceste, o partnerskom vzťahu či o svojej budúcnosti, objednajte si výklad na: **horoskopy@badamcreative.sk**
Viac info nájdete na: www.horoskopy-lifestyle.sk

JIN ŽENA A JANG MUŽ

Z hľadiska tradičnej čínskej kultúry a usporiadania spoločnosti je tento typ vzťahu najfunkčnejší, mimoriadne vhodný a harmonický. Muž má byť ten, ktorý realizuje a rozhoduje, žena sa má chovať podriadenejšie, prispôsobivo a podporujúco. Zjednodušene povedané, muž je ten drsnejší a aktívnejší, žena jemnejšia a pasívnejšia. Aj keď na úrovni vhodnosti polarít sa tento vzťah vníma ako ideálny pre dlhodobý partnerský a rodinný život, ani táto kombinácia sa v dnešnej emancipovanej spoločnosti nezaobíde bez určitých úskalí.

♡♡ RIZIKÁ VZŤAHU:

Jangový muž môže jinovú ženu utláčať svojou expanzívnou energiou a žena pritom nemusí dostávať primerané emočné naplnenie, pochopenie, ani priestor na sebarealizáciu mimo partnerského vzťahu.

♀ RADA PRE ŽENU:

Buďte asertívnejšia a otvorene vyjadrite svoje potreby. Či už emocionálne, alebo praktické. Aj keď sa spočiatku stretnete s odmietnutím, čo je typické pre jangového muža, uvedomte si, že máte schopnosť jemne komunikovať a vyslovujte svoje požiadavky znova a znova. Obrusujte povahu svojho muža tak, ako voda obmýva kameň. Pochopte, že vy ste pre neho to správne spojenie. Bez vás by nebol schopný vytvoriť vzťah ani rodinu. Buďte si vedomá svojej dôležitej úlohy a učte sa schopnosti používať svoju ženskú moc pre vyvažovanie vzťahov a pre prospech celku. Nemanipulujte, ani nezneužívajte svoj vplyv a nikdy neodopierajte sex jangovému mužovi. Mohlo by sa vám to vypomstiť.

♂ RADA PRE MUŽA:

Skúste viac počúvať svoju partnerku, viac komunikujte a naladťe sa na jej citový svet. To, že ste iný a city máte zatlačené hlboko vo svojom vnútri, prípadne ich nepovažujete za dôležité, ešte neznamená, že sa nedokážete viac otvoriť a byť vnímavejší. Napokon, z hlbšieho citového spojenia, môžete čerpať aj vy a tak sa lepšie naladiť na medziľudské vzťahy všeobecne. Snažte sa tiež o väčšiu rovnocennosť vo vzťahu a dajte svojej žene priestor na to, aby sa mohla realizovať. Doprajte jej trochu slobody a nepresadzujte sa viac, ako je nevyhnutné.

JIN ŽENA A JIN MUŽ

Spojenie dvoch jemných bytostí prináša okúzlenie a hlboké porozumenie partnerov najmä v citovej oblasti. Jinový muž je schopný naladiť sa pocity ženy, na jej starosti a problémy, dokáže ju pochopiť a podporiť, je vnímavý a starostlivý. Zdieľanie a rovnaké naladenie je benefitom pre obidvoch partnerov. Ruka v ruke s tým ide neha a sexualita, plná láskania a zmyselných dotykov. Zdalo by sa, že žena môže byť s takýmto typom muža nanajvýš spokojná. A predsa!





Umenie šťastného života spočíva v prijatí vecí takých, aké sú, s vedomím, že o všetkom sme sa rozhodli sami a dobrovoľne. Vždy však máme slobodnú vôľu to zmeniť.

♡♡ RIZIKÁ VZŤAHU:
Spojeniu dvoch jinových a pasívnejších ľudí chýba určitý akčný moment, rozhodnosť, jasné postoje a dynamika, ktorá by posúvala vzťah dopredu. Často ich k pozitívnej zmene donútia len udalosti zvonka, či časové aspekty – v prípade, ak im príde do života vhodný jangový rok, či 10-ročný cyklus. Inak môžu byť tieto vzťahy dlhodobo na mŕtvom bode a bez vývoja. Problémom môže byť najmä jasné rozhodnutie pre spoločný život, svadbu, dieťa, či bývanie... Jinový muž býva slabší pri realizácii svojich plánov a transparentné postoje tiež nie sú jeho silnou stránkou. Toto môže jinovej žene napokon vadiť, pretože, ako tá slabšia, očakáva vedenie a oporu.

♀ RADA PRE ŽENU:
Ak ste vo vzťahu s jinovým mužom, je dôležité ho čo najviac podporovať a povzbudzovať k aktivite. **Žena prináša možnosti, muž realizuje. Nie naopak.** Ak nechcete aby váš partner a vzťah stagnoval, učte ho preberať zodpovednosť a posúvajte váš vzťah dopredu po malých krokoch. Inšpirujte ho, no nerobte kroky za neho. Máte schopnosť muža viesť a napokon môžete dostať váš vzťah tam, kam si želáte. Chce to však veľa trpezlivosti a času. Napokon, keďže ste JIN, je vytrvalosť vašou silnou stránkou ☺.

♂ RADA PRE MUŽA:
Prešľapovanie na mieste je síce bezpečné a príjemné, no vašu partnerku to môže prestať po čase baviť. Ste muž, máte v sebe prirodzene dostatok jangovej energie. Rozvíjajte ju. Jedzte viac mäsa, športujte a doprajte si adrenalínové zážitky. **Podporujte svoju mužskú silu JANG a 10 krát za deň sa pre niečo jasne rozhodnite.** Buďte vo vzťahu ten silnejší, buďte vodcom a udávajte smer. Uvedomte si, čo naozaj chcete, a chovajte sa transparentne.

JANG ŽENA A JIN MUŽ

Táto kombinácia vyhovuje mužom, ktorí sa radi vezú a zmieria so životom „pod papučou".
A tiež ženám, ktoré radi všetko organizujú a dirigujú, vrátane rodinného života a svojho partnera. Je to dosť bežný model, ktorý určite poznáte aj z jedného vtipu. Manželia sú na večierku a žena hovorí mužovi: „Obleč si svetrík." Muž odpovedá: „Ideme už domov, alebo mi je zima?"☺.
JANG je žena v nohaviciach, ktorá sa realizuje v mužskej roli a slabší muž JIN ju poslúcha a nasleduje. Zdanlivo by im to mohlo vychádzať. Ako je to však v skutočnosti?

♡♡ RIZIKÁ VZŤAHU:
Otočené polarity vo vzťahu neveštia nič dobré. Jangovej žene tento partner dlhodobo nebude stačiť, ani ju uspokojovať po nijakej stránke – či už praktickej, citovej alebo sexuálnej. Silná žena má jednoducho viac energie a poráža ho na každom fronte. Jeho jinovú stránku nedokáže oceniť. Zo začiatku ju mohli pritiahnuť jeho pozitívne vlastnosti ako oddanosť, zmysel pre emócie, trpezlivosť, či schopnosť

robiť kompromisy. No z dlhodobého hľadiska potrebuje viac. A tak robí scény, kričí, vyčíta, je nespokojná... to všetko v snahe primäť ho k väčšej aktivite. To však jinový muž môže znášať len do určitej miery. Je to predsa len chlap a má svoje ego. Pokojne sa môže stať, že sa jedného dňa zbalí a odíde k slabšej partnerke, kde sa môže cítiť silnejší a viac ohodnotený.

♀ RADA PRE ŽENU:

Rešpektuje svoj výber. Ak ste si vybrali tohto partnera, mali ste na to svoje podvedomé dôvody – **rodina sa v matriarchálnom systéme riadi ľahšie a všetko máte vo svojich rukách**, nemusíte s nikým bojovať. Potom oceňujte svojho partnera každý deň za to, že rešpektuje vašu pozíciu a stavia vás na piedestál. Je pravdou, že jangová žena by si mala vybrať jangového partnera, aby dosiahla rovnocennejší vzťah a cítila v partnerstve ako tá slabšia, pretože to je prirodzená potreba každej ženy. Ale bol by tento vzťah rovnako ľahký a dobre manažovateľný ako je ten váš? Určite nie. **Preto podporujte vo svojom partnerovi jeho sebahodnotu, nepredbiehajte ho vo všetkých aktivitách, buďte jemná, trpezlivá a nechajte ho rozhodovať a riešiť veci**, akokoľvek by ste mali pocit, že vy to urobíte lepšie.

♂ RADA PRE MUŽA:

Nevzdávajte to. Nenechávajte kormidlo života iba v rukách svojej ženy, lebo časom sa môže stať, že prídete o svoju mužskú hodnotu i o libido. Buďte asertívni, určite si v spoločnom

Partnerov k sebe pritiahne rovnaká úroveň zrelosti. Zdravý vzťah je taký, ktorý žene aj mužovi umožňuje duchovný rast.



živote teritórií, na ktorých budú kompetencie o rozhodovaní len vaše. Aj jangová žena potrebuje občas pocítiť zdravé hranice. Buďte autonómni, majte svoju prácu, svojich priateľov a svoj svet. Oceňte svoju ženu za všetko, čo robí pre váš vzťah či rodinu, no zároveň vyjadrite postoj, že všetko robiť nemusí a že mnoho vecí zvládnete rovnako dobre, alebo lepšie. A naozaj to urobte. Buďte hlavou rodiny a udržte si toto postavenie.

JANG ŽENA A JANG MUŽ

Na prvý pohľad hotová pohroma. Žena, ktorá sa chová ako muž, má svoje ego, potrebu rozhodovať sama o svojom živote a nerada sa podvoľuje vôli muža len tak, bez racionálneho dôvodu. Vzťah s jangovým mužom preto pre ňu nemusí byť úplne jednoduchý. **Pre jangovú ženu je však silnejší muž určite vhodnejší a inšpiratívnejší partner, ako slabší s jinovou polaritou**, aj za cenu občasných stretov, hádok a konfliktov. Napokon, môžu títo dvaja vytvoriť veľmi dynamickú a dobre fungujúcu dvojicu, ktorá bude stredobodom spoločnosti a bude si rozumieť v aktívnom životnom štýle. Nudiť sa rozhodne nebudú.

♡♡ RIZIKÁ VZŤAHU:

Je pravdepodobné, že nikto nikdy neustúpi a rôzne spory budú na dennom poriadku. Takýto vzťah zvládnu iba dvaja mimoriadne zrelí ľudia, ktorí talianske manželstvo premenia na zábavnú jazdu húsenkovou

dráhou a konflikty budú brať ako príležitosť pre sebarozvoj. Namiesto pretláčania sa naučia rešpektovať toho druhého. Bez lásky to nepôjde! Práve ona je tou kúzelníčkou, ktorá ich vždy vráti na spoločnú cestu. V takomto vzťahu hrozia časté odluky a rozchody, kým sa každý z partnerov nenaučí rešpektovať prirodzený temperament toho druhého.
A kým žena neprijme svoju pozíciu JIN a nezačne byť jemnejšou a prispôsobivou partnerkou.

♀ RADA PRE ŽENU:

Nebojujte! Máte pri sebe silného partnera, ktorý sa o všetko postará, tak prečo si znepríjemňovať život? Potlačte svoje ego a svoj hnev. **Tento vzťah môže fungovať len vtedy, keď ukážete svoju slabosť, ženskosť a mäkkosť.**

Prehliadnite rôzne negatívne formy správania vášho partnera, neriešte to v danej chvíli, ale až po čase. Ste zraniteľná? Samozrejme, veď ste žena a máte na to právo! No neurážajte sa, nevracajte mu to rovnakou mincou, ale hovorte o tom – mierne a pokojne. Vyjadrite svoje city, či už pozitívne alebo negatívne, a komunikujte skôr ako začnete konať. Robte kompromisy. Nečakajte, že to urobí váš partner. Jangový muž si neprizná svoje chyby, aj keby mal riskovať čokoľvek. Ak budete bojovať, zbytočne vyčerpáte seba aj tento vzťah. Kultivácia tohto vzťahu je preto predovšetkým vo vašich rukách. Ukážte, že ste slabšia a že ho potrebujete.

♂ RADA PRE MUŽA:

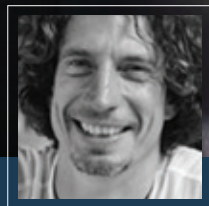
Aj vaša partnerka, akokoľvek silná a schopná, je len žena. A potrebuje city. Aspoň občas jej vyjadrite obdiv a lásku. Ak vás nahnevá svojou vzpurnosťou a otvorenosťou, rozmýšľajte nad tým, aký mala dôvod a obrusujte svoju komunikáciu a správanie tak, aby ste ju zbytočne nezraňovali. Je to silná žena, ktorá dokáže existovať aj sama. Neriskuje, že vás opustí pre vašu aroganciu, výbušnosť a necitlivosť. Nechcete predsa poslušnú samičku, ktorá vám bude pritakávať na všetko, čo poviete. Preto ste si vybrali práve ju. Táto žena vám navždy bude rovnocenným partnerom a kamarátom do dažďa. Tak sa k nej chovajte ako k pokladu, ktorý sa vám podarilo získať.



KEĎ V SPÁLNI VLÁDNE nuda aj stres

AKO OŽIVIŤ SEXUALITU A MUŽSKÚ EREKCIU?

STRÁNKY nielen PRE MUŽOV



text_ Andrej Maťko
foto_ ingimage

SEXUÁLNA DYSFUNKCIA U MUŽOV JE DNES ČORAZ BEŽNEJŠIA A STÁLE ČASTEJŠIE SA STRETÁVAME S RÔZNYMI TYPMI PORÚCH. PODPISUJE SA POD TO VIACERO FAKTOROV. PREŤAŽENOSŤ, ZLÁ ŽIVOTOSPRÁVA, CIVILIZAČNÝ STRES, TLAK NA VÝKON V KAŽDOM SMERE. NAJČASTEJŠIE PROBLÉMY MAJÚ MUŽI S EREKCIOU A S PREDČASNOU EJAKULÁCIOU. KVALITNÝ SEX, KTORÝ USPOKOJÍ OBOCH PARTNEROV, JE DÔLEŽITOU SÚČASŤOU KAŽDÉHO VZŤAHU. KEĎ TO FUNGUJE V POSTELI, FUNGUJE TO AJ V ŽIVOTE. A NAOPAK, KVÔLI NEFUNKČNEJ SEXUALITE NEJEDEN PÁR SKONČÍ. AKO SI PORADIŤ SO ZABLOKOVANOU SEXUALITOU ČI NEFUNKČNOU EREKCIOU? ČO MÔŽE UROBIŤ MUŽ A ČO JE ÚLOHA ŽENY?

Hovorieva sa, že keď muž je vzrušený, tak sa mu krv preleje z mozgu do penisu. To nie je tak ďaleko od pravdy. Ale funguje to aj naopak. Ak muž v posteli rozmýšľa, ak je v strese, tak sa energia, ktorá by mala prúdiť do penisu, zase vracia do hlavy. Tak, ako sa nevieme vôľovo prinútiť zaspať, tak muži nedokážu prinútiť penis aby sa stoporil na rozkaz.

AKÉ SÚ TYPY EREKCIE?

REFLEXNÁ EREKCIA
Je vyvolaná stimuláciou častí penisu dotykmi, stláčaním, satím pri orálnom sexe a trením keď je penis v pošve.

PSYCHOGÉNNA EREKCIA
Spôsobuje ju predstavivosť a rôzne podnety – vizuálne, sluchové, čuchové a extragenitálne.

NOČNÁ EREKCIA
Je podvedomá a objavuje sa vo fáze snívania a REM spánku vždy po 90 – 100 min. a trvá 20 – 40 min. U mladších mužov sa môže vyskytovať až 4 × za noc, s vekom jej frekvencia klesá. No aj sedemdesiatroční muži majú erekciu minimálne 2 × počas spánku.

ANATÓMIA PENISU

Žaluď penisu má najviac nervových ukončení. Preto sa orgazmus u muža dostaví predovšetkým stimuláciou žaluďa. Kožná riasa, ktorá spája žaluď a predkožku na spodnej strane mužského údu sa nazýva uzdička (latinsky frenulum). Keď je príliš krátka dochádza k prílišnej stimulácii a k predčasnej ejakulácii.
V takomto prípade nezaškodí konzultácia s lekárom a prípadný medicínsky zákrok.
Žaluď je najcitlivejším miestom penisu a jeho stimulácia vedie k ejakulácii! Ak teda chceme spomaliť čas na dosiahnutie vyvrcholenia tak šetrnejšie stimulujeme práve túto časť. (K tomu sa ešte vrátime na inom mieste).
Svalstvo v penise je hladké svalstvo, ktoré sa nedá ovládať. Ak je napnuté, znamená to málo krvi v penise a ochabnutý stav. **Ak je uvoľnené, znamená to veľa krvi a erekciu.** V každodennom živote je toto svalstvo napnuté, aby muži nemali erekciu, ak ju nepotrebujú. Ak nastane sexuálny stimul, svalstvo sa uvoľní.
Semenníky neprodukujú len spermie, ale aj testosterón – mužský sexuálny hormón, ktorý umožňuje mužovi vzrušenie. Semenníky sa nachádzajú mimo tela pretože potrebujú teplotu približne 34 °C.
Prostata je zodpovedná za výrobu časti spermálnej tekutiny. Keďže je pH spermií približne 6 – 7 a pošva je s pH 4 – 5 kyslá, musia byť spermie chránené tekutinou vylučovanou prostatou.

ANATÓMIA EREKCIE

K erekcii dochádza, keď krv prúdi do penisu rýchlejšie ako vyteká. To spôsobí, že tkanivo v penise napuchne a stvrdne.
Telo penisu má dva rôzne typy tkaniva, ktoré sa menia, keď dosiahnete erekciu:

CORPUS CAVERNOSA
Známe ako erektilné tkanivo. Toto tkanivo prebieha v dvoch stĺpcoch po stranách penisu. Skladá sa zo svalov, kolagénu a vlákniny, ktoré obklopujú prázdne oblasti. Keď je muž sexuálne vzrušený, krv sa vháňa do týchto prázdnych oblastí, napĺňa ich a spôsobuje, že penis stojí vzpriamený. Krvné cievy v spodnej časti penisu sa zúžia, čím sa krv udrží v kavernóznom teliesku.

CORPUS SPONGIOSUM
Podobná línia tkaniva, ktorá prebieha na spodnej strane penisu a obklopuje močovú trubicu. Táto oblasť sa nezväčšuje tak ako corpus cavernosa a udržiava nepretržitý prietok krvi dovnútra a von, kým má človek erekciu.
To znamená, že muž nemusí mať strach z toho, že mu penis odumrie, ak erekcia trvá dlhšie (napríklad po použití viagry).

TUNICA ALBUGINEA
Pás vlákien v blízkosti spodnej časti penisu, ktorý sa sťahuje počas erekcie a stláča žily, ktoré by za normálnych okolností umožňovali vytekanie krvi z penisu. Keď sexuálne vzrušenie pominie, tunica albuginea sa uvoľní, čo umožní krvi vytekať z penisu. Ako sa to stane, penis opäť ochabne.

PANVOVÉ SVALSTVO

BC (BulboCavernosus) sval, ktorým regulujeme vypustenie alebo zastavenie moču, obklopuje erektilné tkanivo okolo močovodu dokáže napnutím alebo tlakom zvýšiť pevnosť erekcie a svojimi kontrakciami posúva ejakulát cez močovod von.
IC (IschioCavernosus) sval, nachádzajúci sa pred BC bližšie k telu, je zodpovedný za predčasnú ejakuláciu ale aj maximálnu silu erekcie, pretože stláča žily vedúce von z penisu.
PC (PuboCoccygeus) vedie od vnútra penisu až za análny otvor, ktorý ktorý obklopuje. Takisto zlepšuje tvrdosť erekcie tlakom a kontrakciami, napomáha ejakulovať a muži ním dokážu kontrolovať nielen vytekanie moču, ale aj vytekanie spermií, a tým aj orgazmus. Vhodné sú na to Kegelove cviky – viac sa o nich dozviete v pokračovaní článku, veľa si môžete prečítať alebo aj na internete.

To, že toto svalstvo je celý deň napnuté, nezamená, že je trénované a silné, častokrát práve naopak.

OXID DUSNATÝ A KVALITNÁ EREKCIA

Vnútorná časť ciev (artérií a žíl) sa nazýva endotel. Máme ich v našom tele až 10 miliónov. Endotel dokáže z arginínu produkovať NO – oxid dusnatý. V roku 1998 získal Robert Francis Furchgott spoločne s Louisom Ignarrom a Feridom Muradom Nobelovu cenu za fyziológiu alebo medicínu za „objav signalizačných vlastností oxidu dusnatého, ako látky ovplyvňujúcej nervový systém hladkého svalstva".
Oxid dusnatý je zodpovedný za vasodilatáciu, to jest uvoľňuje a rozširuje vnútro ciev – endotel. Čím sme starší tým menej NO produkuje naše telo. V 40-ke produkujeme už len 50 % NO a takisto premena arginínu na NO sa zhoršuje. Čím viac NO majú muži, tým lepšiu erekciu dosiahnu.

AUTONÓMNY NERVOVÝ SYSTÉM

Na rozdiel od somatického nervového systému (zabezpečujúceho aktívnu reakciu organizmu na podnety z vonkajšieho prostredia pohybom), je autonómny nervový systém **neovládateľný vôľou.** Jeho úlohou je regulácia vnútorného prostredia organizmu, inervuje (spája nervovými vláknami) hladkú svalovinu ciev, tráviacej trubice, endo- a exokrinné žľazy a má úzke prepojenie s endokrinným systémom (systém vnútorných žliaz). Delí sa na dva samostatné funkčné celky:

SYMPATIKUS
(Fight or flight = bojuj alebo uteč) Preberá kontrolu pri strese alebo nebezpečenstve a pripravuje organizmus na záťaž, zvyšuje krvný tlak, tep srdca, rozširuje priedušky. Odstavia sa nepodstatné telesné funkcie pre zvládnutie ohrozenia – napríklad trávenie, racionálne myslenie, vylučovanie a rozmnožovanie. Z toho logicky vyplýva, že muži asi nebudú mať erekciu, ak utekajú pred levom o život. **Preto v spálni pri strese, vyvolanom tlakom na očakávaný výkon a strachom z nesplnenia očakávaní nemôže vzniknúť erekcia.** Orgazmus však dosahujeme práve vďaka sympatikovej nervovej sústave. Na tomto mieste je dôležité spomenúť, že tlak na výkon v posteli môže rovnako vytvárať žena ako samotný muž.

S tlakom ani strachom to nepôjde

Tlak na výkon v posteli môže rovnako vytvárať žena ako samotný muž. Práve muži majú vysoké očakávania od svojich sexuálnych výkonov, sú nároční sami na seba a frustrovaní, ak sa necítia ako silní samci. Na uvoľnení tohto tlaku by mali pracovať obaja partneri.



Práve muži majú vysoké očakávania od svojich sexuálnych výkonov, sú nároční sami na seba a frustrovaní ak sa necítia ako silní samci. Citlivá partnerka dokáže ich stres zmierniť, no uvoľniť by sa mali predovšetkým sami. Ženám ide v posteli často viac o nehu, blízkosť a láskanie, ako o extrémne a dlhé výkony.

PARASYMPATIKUS
(Rest and digest, feed and breed = uvoľnenie, trávenie a rozmnožovanie)
Pripravuje organizmus na získavanie energie = trávenie a rozmnožovanie, upravuje termoreguláciu, znižuje tlak a tep, spomaľuje dych.
Tlmí sympatikus. Telo sa uvoľňuje, môže nastať ospalosť. **Uvoľňuje sa svalstvo, napríklad v penise, rozširujú sa cievy a môže nastať erekcia.**

Na začiatku pohlavného styku je telo riadené parasympatikom, aby bola možná erekcia.
Počas sexu sa potom pomaly aktivuje sympatikus – zrýchľuje sa tep a dýchanie.
Na konci pri vyvrcholení, orgazme a ejakulácii kompletne preberá moc sympatikus.
Na to, aby mohli muži udržať erekciu a kontrolovať, respektíve oddialiť vyvrcholenie, musia zotrvať dlhšie vo fáze uvoľnenia. Menej vzrušenia = dlhšia výdrž.
Uvedomujem si, že vás trápim prílišnými detailmi z biológie (ktoré som veľmi zjednodušil), ale pochopiť fungovanie „autonómnych procesov“ je dôležitým predpokladom na ich ovládanie, čo je naším cieľom.

HORMÓNY DÔLEŽITÉ PRE SEX

PROLAKTÍN
Je dôležitý pri anorgazmii (neschopnosti dosiahnuť orgazmus). Vyplavuje sa po orgazme a **spôsobuje menšiu chuť na sex a slabšiu erekciu** kvôli „otvoreniu“ toku krvi von z penisu. Vedie k zníženej produkcii testosterónu.

DOPAMÍN
Je známy aj ako hormón šťastia, alebo hormón motivácie. Väčšina závislostí sa spája s dopamínom. Ak gambler hrá, alebo alkoholik pije, tak ho dopamín núti to čo najrýchlejšie zopakovať, alebo vôbec s tým neprestať. Aj pri sexe sa vylučuje veľké množstvo dopamínu – tým zaručuje organizmu dostatočnú motiváciu na rozmnožovanie. Aj po vyvrcholení sa dopamín stará o to, aby sme čo najrýchlejšie znova dostali chuť na sex. Negatívnou stránkou je to, že muž chce dosiahnuť odmenu = vyvrcholenie čo najrýchlejšie. **Aby sme predĺžili čas od začatia sexu k vyvrcholeniu, tak musíme produkciu dopamínu spomaliť.**

SEROTONÍN
Je zodpovedný za bdelosť a aktivitu, potláča tzv. poslíčkov (messengers) – látky, ktoré podporujú erekciu. Môže spôsobiť stratu libida (túžby po sexe), problémy s potenciou a oneskorenie orgazmu (alebo žiaden orgazmus).
Pri ejakulácii sa vylučuje množstvo serotonínu, preto po vrchole už muži nemajú takú chuť na sex. Serotonín sa takisto vyplavuje napríklad pri užívaní liekov ako sú antidepresíva.

OXYTOCÍN
Vylučuje sa pri sexuálnom vzrušení, podporuje erekciu, empatiu a spojenie so sexuálnym partnerom. Na ženy vplýva viac ako na mužov.
To je aj dôvod, prečo sa ženy rýchlejšie zamilujú do muža po sexe. A radi sa mu pozerajú do očí a radi sa ho dotýkajú.

13 KROKOV EREKCIE

VZNIK EREKCIE

1. **Sexuálny vzruch:** mozog zaznamená sexuálnu stimuláciu, čo sa deje väčšinou, ak muž uvidí nahú ženu. Môže nastať ale už len pomyslením na sex, alebo spomienkou na veľmi vydarený sex v minulosti.

2. **Cesta dole po mieche:** informácia, že erekcia je žiadaná sa dostáva do erekčného centra v mieche

3. **Erekčné centrum:** túžba po erekcii sa spracováva v mieche, v segmente T11-L2, ak ide o psychogénnu erekciu, to jest spôsobenú vonkajšími stimulmi ako je obraz, vôňa a pohyb nahej ženy. Priama stimulácia žaluďa spôsobí reflexogennú erekciu, ktorá sa spracováva nižšie v mieche, v segmene S2-S4.

4. **Nervové vedenie impulzu do penisu:** nervové dráhy vedú túžbu po erekcii priamo do penisu.

5. **Vyplavenie (distribúcia) oxidu dusnatého (NO):** Vďaka informáciám podaných nervami sa uvoľňuje tzv. poslíček (látka nesúca posolstvo = messenger) – oxid dusnatý (NO)

6. **Vyplavenie (distribúcia) cGMP:** vďaka vyššej koncentrácii NO sa zvyšuje aj koncentrácia cGMP (cyklický guanozínmonofosfát)

7. **Uvoľnenie svalstva v penise:** svalstvo v penise je v ochabnutom stave napnuté, a tým nedáva možnosť krvi prúdiť do penisu. Vďaka vyššej koncentrácii cGMP sa svalstvo uvoľňuje.

8. **Artérie sa rozširujú:** cievy vedúce do penisu sa rozširujú, a tým zvyšujú prívod krvi do penisu. Keďže je svalstvo uvoľnené, vzniká viac priestoru pre artérie a pre erektilné tkanivo, ktoré tým pádom dokáže nabrať viac krvi.

9. **Žily sa uzatvoria:** keďže sa v penise nachádza veľa krvi, stúpa tlak. V ochabnutom stave vychádza z penisu cez žily to isté množstvo krvi ako do neho prišlo artériami. Zvýšeným tlakom v penise sa stlačia a priškrtia žily, aby krvi zabránili v okamžitom vytečení. To znamená, že erekcia vzniká tým, že viac krvi priteká do penisu ako z neho môže vytekať.

DEMONTÁŽ EREKCIE

10. **PDE-5 odbúrava cGMP:** ak telo pochopí, že erekcia už nie je potrebná, alebo prestali sexuálne vzruchy, prichádza enzým PDE-5 a odbúrava nahromadený cGMP z kroku 6. Tabletky na potenciu ako Viagra pôsobia presne v tomto koku tým, že zabraňujú odbúravanie cGMP.

11. **Napnutie svalstva:** pre nedostatok cGMP sa svalstvo v penise znovu napína.

12. **Artérie sa zatvoria a žily sa otvoria:** napnutím svalstva sa krvi dá menší priestor, čím sa jej prítok zníži a odtok zvýši. Väčšina krvi odteká z penisu. Výsledkom je rovnaký prítok aj odtok krvi. Penis sa dostáva do ochabnutého stavu.

13. **Fáza zotavovania:** v tejto fáze potrebuje penis čas, aby bol schopný ďalšej erekcie. Ak bola stimulácia ukončená vyvrcholením, to jest orgazmom a ejakuláciou, tak sa muž po ňom potrebuje zotaviť, čo u jedných trvá pár minút, u iných pár dní. Pri bežnom orgazme stúpne hladina prolaktínu. Trvanie zotavenia je závislé okrem iného od hladiny prolaktínu. Čím viac sa jeho hladina zvýšila počas vyvrcholenia, tým viacej času musí prejsť do dosiahnutia ďalšej erekcie.

NEFUNGUJE VÁM TO V SEXE?

Pár tipov pre lepšiu prax

- Ste pár, ktorý sa biologicky, to jest podvedome a geneticky priťahuje, napríklad feromónmi? Voniate si? Pociťujete vzrušenie pri pohľade na toho druhého? Začne sa pri prvých vzruchoch aspoň minimálne hýbať penis muža a vlhnúť vagína ženy? Máte zimomriavky pri dotyku? Ak nie, ukončite vzťah a buďte kamarátmi. Ak áno pokračujte k ďalšiemu bodu.

- Má muž nočnú erekciu, erekciu pri masáži alebo v uvoľnenom stave? Ak áno, znamená to, že fyzicky je schopný dosiahnuť erekciu a že porucha erekcia je psychická. V hlave. Väčšina mužov do veku 40 rokov trpí práve touto formou poruchy. Muži po 40-ke zase trpia vaskulárnou formou, to jest upchatými cievami.
  Ak fyzicky muž nie je schopný dosiahnuť erekciu pri vyššie spomenutých spontánnych momentoch, je dôležité aby vyhľadal odborného lekára.

Okrem odporúčaní, ktoré ste už sto krát čítali, ako... schudnite, viac sa hýbte, prestaňte piť a fajčiť (vrátime sa k nim v pokračovaní článku) vymenujem novšie, menej známe.

Zvyšovanie sexuálnej energie

Potrebujete viac testosterónu (libida):

Od dnešného muža sa očakáva všeličo, čo staršie generácie považovali výlučne za ženskú doménu. Byť empatický, prebaľovať a kočíkovať deti, dbať prílišne na svoj výzor, nebyť agresívny a stále byť prívetivý. Túto slučku na krku zvládne máloktorý muž. A testosterón z toho nevznikne. Začnite aspoň pár hodín v týždni žiť ako chlap v dobe ľadovej. Utekajte do vysilenia, rúbte drevo, okúpte sa v studenom potoku, choďte sa vykričať do lesa. Alebo vybehnite s chlapskou partiou na chatu. Ženy, ktoré zakazujú mužom stretávať sa bez žien nepochopili, že muž si dovolí byť mužom, to jest sám sebou, iba mimo civilizácie a v čisto mužskej spoločnosti. Potom sa ženy nemôžu čudovať, že im to v posteli neklape.

Nahromaďte si vzrušenie cez vizuálne vnemy:

Citujem urológa MUDr. Milana Gajdoša „vyhadzovač v bordeli má viac sexuálnej energie ako vojak z povolania alebo vrátnik." Homeoffice určite neprispeje k hromadeniu sexuálnej energie. Choďte na kúpalisko, do sauny, na skupinové športy s vysokým podielom nežného pohlavia. Vaša partnerka by vám nemala zakazovať obzeranie sa po kráskach v meste. Veď preto chlap ide do mesta. A kráska takisto ☺.

Nahromaďte si vzrušenie cez zadržiavanie ejakulácie:

Skúste občas sex neukončiť vyvrcholením a ejakuláciou.

Podľa starého čínskeho taoistického umenia lásky si muž má šetriť svoju esenciu = šťavy, a tým dosiahnuť nielen majstrovstvo v uspokojovaní žien, ale aj večnú mladosť.

Nahromaďte si vzrušenie cez erotiku:

Pozrite si sami, alebo s partnerkou starý erotický film. (Väčšinou sú lepšie ako tie nové). Pozrite si softporno, ale nemasturbujte pritom. Prípadne, ak masturbujete, tak vždy len tak, aby ste neejakulovali. Ešte lepšie je prečítať si nejakú dobrú erotickú alebo pornografickú knihu. Skúste Opus Pistorum od Henryho Millera.

Cvičenie

Naučte sa ovládať ejakuláciu Kegelovými cvičeniami:

Žiadny majster nespadol učený z neba a úspech sa nedostaví prečítaním žiadneho geniálneho návodu. Musíte pre to niečo urobiť aj vy. Trénujte svoje svalstvo zodpovedné za zadržanie nielen moču, ale aj ejakulátu. Presný popis nájdete v pokračovaní článku, prípadne si môžete o Kegelovych cvikoch veľa prečítať aj na internete..

Dajte si erotickú masáž bez sexu:

Dohodnite sa s partnerkou na vzájomnej erotickej masáži. Podmienkou bude, že nepríde k vniknutiu penisu do pošvy. Masáž uvoľní svaly kontrolujúce prítok krvi do penisu a tým, že nebudete mať povinnosť podať atletický sexuálny výkon, nechá vašu energiu v parasympatiku –

vo fáze „uvoľni, tráv a rozmnožuj sa“. Boj a útek pred partnerkou sa nekoná, a tak nie je ani vnútorný tlak a stres. Sledujte, ako pôsobia rôzne dotyky na vaše telo a čo sa deje s vaším pohlavím. Tieto masáže opakujte raz alebo dva krát týždenne s podmienkou zákazu nasledujúceho sexu.

Dajte si každé ráno a každý večer derivačný kúpeľ:
Na oživenie toku krvi v penise v kľudnom stave je ideálna „privátna sauna“. Ponorte svoj penis do hrnčeka so studenou vodou s kockami ľadu, následne ho dajte do druhého hrnčeka s teplou vodou. Opakujte to niekoľkokrát. Prípadne si ľadový kúpeľ môžete spraviť celotelový – začnite s otužovaním.

Kúpte si penisový masážny krúžok:
Doprajte si ráno a večer 10 minútovú masáž vášho penisu. Môžete popri tom robiť aj cviky na posilnenie panvy.

Kúpte si vákuovú pumpu:
Nasaďte si penisový krúžok (nie z kovu, lepšie z latexu pretože sa vie roztiahnuť a viete ho dať aj dole) a aplikujte vákuovú pumpu. Vytvorením podtlaku dosiahne muž ukážkovú erekciu a penisový krúžok zabráni odtoku krvi, takže erekcia je stabilná. Trénujte takto svoje stoporenie. Pohľad na perfektnú erekciu vám, aj vašej partnerke zlepší náladu. Ak budete mať chuť, môžete rovno vyskúšať vniknutie do vagíny.

Prečo sa žena zamiluje do muža práve po sexe?

Môže za to hormón oxytocín. Vylučuje sa pri sexuálnom vzrušení, podporuje erekciu, empatiu a spojenie so sexuálnym partnerom. Na ženy vplýva viac ako na mužov. To je aj dôvod, prečo sa ženy zamilujú práve po sexe, prečo sa mužovi radi pozerajú do očí a radi sa ho dotýkajú.

Buďte nevyspatý:
Asi ste si všimli, že keď sa v noci viackrát zobudíte, to jest máte plytký spánok, myseľ je unavená a telo uvoľnené, tak dochádza k svojvoľnej erekcii, rovnako ako pri nočnej erekcii. Skúste si takýto stav nasimulovať, napríklad cez víkend.

Pite menej piva:
Pivo smie, podľa nemeckého zákona čistoty piva z roku 1516, obsahovať len slad, chmeľ a vodu. Pohnútky pre takýto zákon neboli však gurmánskeho, ale spoločenského charakteru. Predtým sa do piva dávali všelijaké bylinky, koreniny a korienky, čo spôsobilo v kombinácii s alkoholom, že sa muži po vypití pár pív pobili. Jediná ingrediencia, ktorá pôsobila proti agresivite z alkoholu bol práve chmeľ. Ak teda budete piť veľa piva, tak vám nielen narastie brucho, ale budete aj milým krotkým domácim zvieratkom, a nie vášnivým milencom. Nahraďte pivo vínom.

Zredukujte hygienu a kozmetiku:
Sexuálny akt a rozmnožovanie sú späté s archetypálnymi biologickými programami, ktoré máme rovnaké s inými cicavcami. Zvieratá majú svoju vôňu alebo pach a na základe toho sa buď priťahujú alebo nie. Rovnako je to aj u ľudí. Prirodzená vôňa tela je pre väčšinu ľudí príťažlivá. Ak svoju vôňu potlačíme mydlom, telovým mliekom a silným parfémom, tak sa prirodzený biologický proces nespustí. Partnera potom nemôžeme „zaňuchať“ a chémia medzi mužom a ženou vzniká pomalšie.

Hra

Buďte v sexualite kreatívni:
Urobte občas niečo, čo ste nikdy nerobili. Hrajte hry, vyberte si iné role, stretnite sa „náhodou“ v bare, kam zvyčajne nechodíte a skúste baliť toho druhého. Rozprávajte sa hrubo, tak ako

ste to videli u druhých alebo vo filme. Aj keď vám to bude zo začiatku smiešne, možno prídete na formu hry, ktorá je pre vás sexi a vzrušuje vás.

Osvetlite si spálňu červeným svetlom:
Kto bol niekedy v Hamburgu alebo Amsterdame tak vie, že sú tam takzvané „štvrte červeného svetla" (Rotlicht Viertel). Všetky podniky a výklady, v ktorých sa dámy v sexi oblečení vinú okolo tyče, sú ponorené do sýteho červeného svetla. Prečo?
Po prvé preto, že telo vyzerá pri červenom svetle lepšie a po druhé, že pri pobyte v miestnosti s červenou farbou naše telo vie, že je noc a nezačne vylučovať serotonín, ktorý likviduje erekciu. Je to znovu archetypálny program, pretože od začatia používania ohňa pred asi 300 tisíc rokmi, neexistovalo iné osvetlenie ako červené. Je pre nás prirodzené. Preto tak radi grilujeme a sedíme pri táboráku.

Vyskúšajte niečo nové:
Rutina zabíja vzrušenie. Pamätáte si na svoj prvý sex? Všetko nové je vzrušujúce. Prečítajte si spolu Kámasútru. Aj to vás pobaví. Vyskúšajte aspoň polovicu z polôh, ktoré kniha popisuje.

Objednajte si sexuálne hračky:
Priemysel, vyrábajúci sexuálne hračky pre ženy aj mužov prešiel za posledných 30 rokov obrovským vývojom. Kto si pamätá sex shopy z 90. rokov, tak bude prekvapený aký rôznorodý a kreatívny sortiment sa dnes ponúka. Hrajte sa s hračkami sami alebo vo dvojici.

Môže to byť aj trošku drsnejšie:
Vyskúšajte BDSM (Bondage and Discipline, Domination and Submission, Sadism and Masochism) – to jest zväzovanie a disciplína, dominancia a submisivita, sadizmus a masochizmus. Sexuálny akt v prírode býva drsnejší. Ak samec nie je dostatočne aktívny, agilný a nevie sa presadiť, tak mu sa mu žiadna samička nepoddá.

Ovládanie

Naučte sa neejakulovať:
Keď sa budete blížiť k vrcholu, tak vyberte penis z vagíny a počkajte, kým pominie stav najvyššieho vzrušenia. Potom pokračujte v sexe. Skúste to vydržať čo najdlhšie, napríklad týždeň alebo aj mesiac. Ako sme si vysvetlili v časti o anatómii, takto si nielen udržíte ale aj zvýšite svoju nadržanosť, a tým aj vzrušivosť a schopnosť rýchlej erekcie. Navyše, práve stratou štiav, ejakuláciou, prichádza muž o najväčšie množstvo životnej energie. V mladom veku ešte dokáže stratu esencie nahradiť, v staršom veku by však mal ejakulovať kontrolovane, aby si zachoval pevné zdravie.

Naučte sa zotrvať v stave rigidnej erekcie:
Asi ste si všimli, že krátko pred ejakuláciou máte najtvrdšiu erekciu. Aj ženy to cítia. Táto erekcia už nie je ovládaná hlavou, ani náladou ani stresom. Je automatická. Skúste v tomto stave zotrvať čo najdlhšie. Vždy keď budete cítiť, že ejakulácia sa blíži, vytiahnite penis a stlačte svaly (podľa Kegelovych cvikov) a zadržte ju. Viem, že sa to hneď nepodarí, ale tréning robí majstra. V niektorých príručkách sa píše, že penis máte rukou stlačiť a tak zabrániť ejakulácii. Ale to je takmer nemožné. Pretože stlačenie rukou urýchli vyvrcholenie.

Naučte sa predĺžiť sexuálny akt:
Príroda to s majstrami sexu myslela dobre. Penis je najvzrušivejší na žaludi a na uzdičke. Vagína je zase najcitlivejšia na vonkajšej časti a pri začiatku. Na tomto mieste je aj najtenšia. To znamená, že ak budete pohyby robiť len vo vnútri vagíny, bez toho, aby sa žaluď a uzdička dotýkali otvoru vagíny, tak sa môžete milovať ako dlho len chcete. A ak sa vám to podarí v stave rigidnej erekcie, tak sa stanete majstrom.



POHLAVNÉ orgány si zaslúžia našu lásku a starostlivosť



text_ Anka Kanovská
foto_ ingimage

Reči o pohlavných orgánoch sú celospoločensky, aj medzi blízkymi ľuďmi ešte stále tabu. Pritom kámasútry a iné knihy a časopisy o rôznych sexuálnych polohách či technikách nájdete na každom rohu. Ako sa však starať o svoje pohlavné orgány, aby boli zdravé a fungovali ako chceme, o tom sa píše a hovorí oveľa menej. Sú ale našou súčasťou, tak prečo im nevenovať pozornosť? Rovnako ako napríklad svojim zubom, ktoré drhneme 2x denne, nohám, ktoré hýčkame pedikúrou, chrbtici, ktorej doprajeme masáž, alebo vlasom, ktoré balíme do výživných zábalov?



V SUKNI A NAOSTRO

Ženy ovplyvňuje Mesiac, ale volajme ho Luna. Znie to krajšie, ženskejšie. Ženské telo sa riadi podľa cyklov, ktoré sú úzko späté s fázami Luny. Ženy časť svojej energie prijímajú zo Zeme cez pohlavné orgány. Zem symbolizuje plodnosť a hojnosť a tieto kvality sa prenášajú aj na ženy. Preto je dobré nosiť sukňu, aby sa tam energia ľahšie dostala a, tesne pred prijatím, sa viac zadržala a skoncentrovala. Sukňa tvorí okolo tela kruh a žena je jeho stredom. Je to zároveň pomyselný energetický kruh, ktorý chráni spodné životné centrá na tele každej z nás. Kruh je posvätný symbol, ktorý nikde nezačína a nikde nekončí. Žena sa v sukni cíti ženskejšie a tak ju vníma aj muž. Sukňa nás síce spomaľuje, ale to je predsa prirodzená ženská kvalita. Núti nás byť opatrné, premyslieť si každý pohyb a precítiť ho. A najlepšie je, keď pod ňou nič nemáte. Proste idete naostro. Keď si takto v sukni a bez nohavičiek čupnete vonku, niekde v prírode alebo na záhrade, je to úžasný, jemne vzrušujúci pocit.

CYKLUS PODĽA LUNY

Kedysi všetky ženy menštruovali počas splnu. Nemali na oknách závesy, Luna svietila priamo na ne a ony cítili každú jej zmenu. Tak ako sa menia fázy Luny, tak sa menia aj pocity, nálady, aktivita a tvorivosť každej ženy. Matka Zem je tiež ženského rodu a vplyvy Luny sa na nej prejavia ako príliv a odliv. Dámy si podľa

4 fáz Luny vedia napasovať svoje 4 fázy – menštruácia (oddych a zahĺbenie sa do seba, stav starenky), fáza hneď po menzese a pred ovuláciou (zosilnená aktivita, stav divokej panny), ovulácia (stred cyklu, starostlivosť o druhých, stav matky) a predmenštruačná fáza (tvorivosť, stav milenky a tvorivej žienky). Keď toto pochopia, vedia si podľa toho celkom slušne zorganizovať celý život.

Malým dievčatám sa pohlavné orgány vyvíjajú postupne. Čínska medicína tvrdí, že netreba príliš tlačiť na úpravu pravidelnosti menštruačného cyklu. Určite nie hormonálnou antikoncepciou, ktorá môže byť pre mladé dievčatá príliš agresívna a úplne rozhodiť ich, ešte len sa rozvíjajúci, hormonálny systém. Číňania dievčatká proste pozorujú a ak sa nevyskytne prílišná bolesť, silné kŕče alebo zrazeniny, regulujú ju jemne, bylinkami. U nás môžete použiť vitex jahňací, rebríček, alchemilku alebo pastiersku kapsičku vo forme čajov. Dobré sú aj masáže podbruška alebo krížovej oblasti, ktoré pomáhajú prekrviť maternicu. Do ľubovníkového oleja pridajte kvapku gerania, mandarínky, vetiveru, peruánskeho balzamu a mimózy. Ak sa u slečien vyskytne zápal pošvy alebo jej vchodu, poslúžia sedacie kúpele s rumančekom, šalviou, čertkusom, koloidným striebroma troškou dračej krvi. Táto kombinácia je vhodná a aj veľmi príjemná pre všetky ženy v prípade zápalov. Môže sa robiť aj vo forme naparovania alebo výplachov. Akútne pri zápale pošvy pomôže obyčajný jogurt, ktorý má rovnaké pH ako sliznica v pošve. Je to však len prvá pomoc, problém potom treba dôkladnejšie riešiť. Apropó, pH! Vulvu je dobré umývať len čistou vodou, kozmetickými prípravkami na to určenými, alebo prírodným mydlom, ktoré má také nízke a kyslé ph ako pošva (3,8 – 4,5). Počas menzesu treba dbať aj na pohodlie a dopriať svojmu telo to, čo mu vyhovuje. Možností je dnes veľa – kalíšok, hubka, nepremokavé nohavičky, jednorazové vložky z prírodných materiálov alebo šité vložky, ktoré po použití operieme.

JÓNI

Indický sanskrt má pre ženské sexuálne orgány krásny názov – jóni. Znamená pôvod života, zdroj života alebo posvätný chrám a zahŕňa všetky časti – vulvu (vchod), vagínu (pošvu), vaječníky a maternicu. Ten význam chápeme, veď ide o prvú čakru, z ktorej všetko pramení. Ženy vyžarujú sexuálnu energiu cez prsia. Vytryskuje im odtiaľ tak, ako matkám materské mlieko. Trčia ako také anténky a preto priťahujú pozornosť mužov. Prsia sa dajú považovať za sexuálny "orgán". Je dokázané, že pravidelná masáž prsníkov je prevenciou tvorby rakovinových útvarov. Ak už sa nejaké útvary v prsiach nachádzajú, sú väčšinou spôsobené zauzlenou vlhkosťou v tele, alebo stagnáciou lymfy. Ak použijete pri masáži olejčeky, ktoré vedia lymfu rozprúdiť, máte vyhrané. Sú nimi napr. borievka, mandarínka, alebo vavrín. Ručne robená lymfatická masáž vie robiť zázraky a veľa hrčiek rozohnať. Ak už to inak nejde, použite silnejších pomocníkov typu drevokazných húb – trúdnikovec pestý (coriolus), čaj z bazalky posvätnej (tulsi), puerh čaj alebo vhodné zmesi čínskych bylín napríklad od vášho terapeuta.

MENOPAZOU NIČ NEKONČÍ

Nezabúdajme, že o svoje sexuálne orgány by sa mali starať aj dámy po menopauze. Veď tým sa nič nekončí a práve veľa z nich si začína užívať bezstarostný sexuálny život. Pre ne sú tiež vhodné masáže, no tentokrát sa môžu použiť ženskejšie a ťažšie vône napr. ruža, geranium, mrkvové semienko, magnólia, muškátová šalvia a škorica. Prsia majú radi esenciálny olej jasmín, yuzu citrón a holisty. Keď si z prstov na ruke, z palca a ukazováku, vytvoríte kosoštvorec, priložíte palce na pupok, ostatné prsty roztiahnete, tak malíčky ukazujú zhruba na oblasť vaječníkov. Sem si naneste esenciálne oleje a jemne masírujte kruhovými pohybmi. Žiaden prílišný tlak. Olej potom rozotrite na celé podbruško a celými dlaňami robte na ňom ležaté osmičky. Do tejto masáže môžete zahrnúť aj prsia – masírujte zdola nahor osmičkami okolo vaječníkov a prsníkov. Skúsené dámy si môžu dopriať aj masážne vaginálne vajíčko. Pomáha prekrviť sliznicu, zvýši chuť na sex a spevní panvové dno. A keď už spomíname panvové dno, je dôležité pre každú žienku naučiť sa ho spevňovať, cvičiť vnútorné svaly, ktoré však nie sú tie, ktorými sa snažíme zadržať, keď sa nám chce. Zájdite si na kurz so školenou terapeutkoua tá vám všetko vysvetlí a naučí. Cviky panvového dna sú dôležitou prevenciou poklesu orgánov, napr. maternice,

ktorú potom lekári tak radi ženám vo vyššom veku odstraňujú. Ale kým sa to dá, nedajte si ju vziať, je súčasťou vášho ženstva.

MUŽI A SPODNÁ BIELIZEŇ

Mužov ovplyvňuje Slnko. Časť energie ťahajú z neba cez vrchol hlavy. Energiu vyžarujú cez penis - ďalšia anténka, ktorá žiari do priestoru. Muži sú na rozdiel od žien viac jangoví, teda vidíme u nich viac akcie, pohybu, svetla, tepla a jasného myslenia. Muži nemajú mesačný cyklus, no predsa len zopár dôležitých vecí o ich pohlaví treba zmieniť. Mladí muži by určite nemali nosiť slipy a iné obtiahnuté kusy, lebo zostanú neplodní, keďže spermie sa príliš prehrievajú. Všetko ich „náradíčko" by malo byť voľné, spodná bielizeň vzdušná, ale zároveň primerane teplé. Nohavice majú mať pekne v páse a košelu alebo tričko zapravené, aby im neprechladli kríže a obličky. Vyhrievané sedadlá napr. v automobiloch sú pre mužov ako prostriedok antikoncepcie. Semenníky sú svojou prirodzenosťou nižšie od tela, teplotne o 0,5 stupňa chladnejšie ako telesná teplota. Ak sa pravidelne zohrievajú plus obtiahnuté oblečenie, znižuje sa pohyblivosť spermií. Zaujímavé je, že v Číne nosia voľné trenírky aj ženy. Žiadne tesné a vypasované nohavice či nebodaj korzety a sťahujúce nohavičky. Zdravotné hladisko nepripúšťa ani holý pupok a už vôbec nie piercing v ňom. A ešte jedna vec – po kúpaní v bazéne alebo mori je nutné vždy sa prezliecť do suchých plaviek.

HYGIENA POHLAVNÝCH ORGÁNOV

U mužov je veľmi dôležitá hygiena. Hlavne penis vyžaduje každodennú sprchu, vyhrnutie predkožky a šetrné umytie žaluďa. Pod predkožkou sa zhromažďuje smegma – zmes mazu a odumretých buniek, ktoré treba zmyť, inak sa tvorí zápach a môžu sa množiť choroboplodné baktérie. Verím, že sa na mňa chlapi nenahnevajú, keď napíšem, že väčšinou to musia svojich malých synov naučiť práve matky. Od malého babätka každý deň vyhŕňať počas kúpeľa predkožku, aby bola dostatočne pružná do budúcich rokov. Nielen kvôli čisteniu ale aj sexu. Keď predkožka nie je dostatočne elastická, musia niektorí muži podstúpiť obriezku alebo čiastočnú obriezku. Nie je na tom nič zlého, len sa stratí prirodzená jemná ochrana žaluďa. V niektorých starých čínskych spisoch sa písalo, že ak si muž nevie stiahnuť predkožku, nemal by mať so ženou styk, dokonca by sa nemal rozmnožovať. Akoby mu

ŽENSKÝ RITUÁL PRE JÓNI PODĽA ŽIVLOV

Urobte si čas len pre seba v tichu a samote. Nájdite si pohodlné miestečko a pustite si svoju obľúbenú upokojujúcu hudbu. Oblečte si voľné oblečenie – sukňu, šaty alebo sa len tak zabaľte do dlhej letnej šatky. Na spodnú bielizeň ani nepomyslite!



Živel VZDUCHU: Zapáľte si okolo seba sviečky a na rozžeravený uhlík, ktorý dajte do bezpečnej nehoľavej nádoby, nasypte živicu z myrhy, kadidla, borovice a sušené bylinky napr. vratič, šalviu, kôru z mandarínky. Vnímajte ten dym, ktorý vás očisťuje a odnáša všetky starosti preč. Zoberte si vejár a pokúste sa dym dostať medzi svoje rozkročené nohy, pod sukňu či šatku. Precíťte teplo, ktoré stúpa spolu s dymom a predstavujte si ako sa čistí nielen vaša vonkajšia jóni ale aj všetky vnútorné lunárne orgány.

Živel OHŇA: Jednej zo sviečok, ktorú ste si už zapálili, porozprávajte svoje starosti, spáľte v jej plameni všetky zlé myšlienky a problémy. Rukami stiahnite zo svojej jóni a celého lona všetko zlé, choré a nepotrebné a dlane si opáľteť nad plameňom sviečky, aby ste ich očistili.

Živel VODY: Doprajte si bylinný kúpeľ alebo liečivé naparovanie svojej jóni. Zvoľte bylinky, ktoré vašu jóni upokoja a tiež prečistia – medovka, rebríček, alchemilka, pastierska kapsička, rumanček, levanduľa a štipka šalvie.

Živel ZEME: Po kúpeli si ľahnite a celé lono, od pupka až po lonovú kosť si masírujte a natierajte voňavými esenciálnymi olejčekmi. Vyberte si tie, ktoré lahodia vášmu čuchu a aj tie, ktoré liečia ženskú dušu a jej lono – geranium, jasmín, mrkvové semienka, muškátová šalvia, rebríček, ruža... Potom sa zabaľte do teplej deky a relaxujte.

sama príroda hovorila, že keď to nejde, tak to nerob. Ženy pred takýmito mužmi utekali, lebo to nebolo prirodzené. Dnešná moderná medicína tento problém rieši vcelku rýchlo a doslova na počkanie, ak nie je iná možnosť. Je to ako holenie si chĺpkov okolo prirodzenia. Či chceme alebo nie, majú tam svoju funkciu, sú citlivé na dotyk a chránia pred nečistotami. Pomáhajú nám zbavovať sa toxínov.

TRI ORIEŠKY PRE... PROSTATU

Ďalším bodom na pretrase by mala byť prostata. Zvyčajne o nej muži ani nevedia, dokým nezačne robiť problémy. Vo vyššom, ale aj nižšom veku, pokiaľ mladý muž prekonal zápaly, ktoré neboli dostatočne vyliečené, sa zvykne zväčšiť a tým spôsobuje ťažkosti pri močení, lebo tlačí na močový mechúr a trubicu. Preventívne by mali všetci muži pravidelne jesť tekvicové semienka a tekvicový olej kvôli obsahu zinku, ktorý pomáha regulovať veľkosť a zdravie prostaty. Okrem zinku je pre ňu, a nielen pri začínajúcom zápale, dôležitý selén. Preto je vhodné pravidelne, každý deň konzumovať orechy, ktoré obsahujú veľa omega mastných kyselín, minerálov a stopových prvkov. Pravidlo hovorí: akú veľkú máš dlaň (hrsť), toľko máš denne skonzumovať orechov a semien. Kedysi naši predkovia zjedli až 30 % celkového príjmu orechov. Zistilo sa to z opotrebovaných zubov. Vlašské orechy posilňujú štítnu žľazu, lieskovce obsahujú veľa horčíka, ktorý upokojuje a koenzymu Q10, para orechy pomáhajú udržať správnu hladinu cholesterolu a správnu činnosť imunitného systému a mozgu, pistácie pre obsah železa, a hlavne konopné semienka pre stimuláciu hormonálneho systému. Muži tiež môžu používať esenciálne oleje na masáž prostaty. Do ľubovníkového alebo olivového oleja pridajte kvapku bergamotu, majoránky, vetiveru a grepu. Masírujte jemnými krúživými pohybmi v oblasti podbruška nad lonovou kosťou. Z bylinkových čajov by mali popíjať hlavne krtičník (na opuchy a lymfu), hruštičku (na všetky mužské zápaly), pýr (na všetky "tvrdohlavé" chronické bolesti, aj mentálne stavy, perfekne detoxikuje lymfatický systém), komonicu a zlatobyl.

ČO POTLÁČA IMPOTENCIU A ZVYŠUJE CHUŤ NA SEX

Je fajn vedieť rozdiel medzi impotenciou a stratou libida. Impotencia je neplodnosť, neschopnosť erekcie a strata libida je nechuť na sex, pričom erekcia je v poriadku. Impotencia súvisí s oslabením funkcií obličiek alebo nedostatočným srdcovým ohňom. Lieky na vysoký krvný tlak, ktoré potláčajú oheň zároveň spôsobujú problémy s erekciou. Strata libida súvisí tiež s obličkami, ale častejšie s nedostatkom energie sleziny, alebo srdca a stagnáciou pečene napr. z emócií a stresu.
Mužom treba dávať do jedla veľa korenín a byliniek. Vhodné sú najmä kôpor a fenikel, ktoré vyháňajú z tela vlhkosť a chlad a všeobecne posilňujú správne funkcie sleziny. Oregano, ktoré lepšie prekrvuje srdcový sval, lieči boľavý žalúdok a črevné zápaly a zlepšuje enzymatickú činnosť sleziny. Liguŕček, ktorý tiež rozpúšťa hlieny a vlhkosť, aj močové kamene, pomáha pri všetkých zápalových ochoreniach, problémoch s pečeňou a slezinou a zlepšuje všetky funkcie panvy.

ZDRAVÁ MLSKA PRE PÁNOV A ICH PROSTATU

Tekvicový olej z pražených tekvicových semienok bez šupky, pretlačený čerstvý cesnak a mäkký chlieb alebo iné pečivo. Do misky dáme olej, pridáme cesnak a kúsky chlebíka alebo iného obľúbeného pečiva si doň namáčame. Je to naozaj veľmi chutná a zdravá dobrota, ktorá pánom dodá kopec zinku pre zdravie ich prostaty.

OBLIČKY – STRÁŽCOVIA ZDRAVIA POHLAVNÝCH ORGÁNOV

Podľa čínskej medicíny súvisia pohlavné orgány mužov i žien najmä s obličkami, pečeňou a slezinou. Obličky sú ich priamym nadriadeným. Pod ich systém, ktorý zahŕňa aj močový mechúr, kosti, uši, sluch a vlasy, patrí aj špeciálna časť tela, ktorá sa nazýva "ming men". Nachádza sa v strede medzi oboma ľadvinami a Číňania ho volajú aj "malé srdce" alebo "brána života". Je to akoby naša baterka, v ktorej máme uskladnenú všetku svoju energiu. Je tu zdroj energie od našich rodičov, ktorý si dopĺňame vhodnou stravou a pohybom. Vzhľadom na tento fakt súvisí aj s pohlavnými funkciami. Aj pri sexuálnom výkone a pri pôrode potrebujeme dostatočné množstvo energie, aby sme to zvládli. Obličky často oslabujeme nedostatočným príjmom tekutín, prílišnou sexuálnou aktivitou, potratmi, presolenými

potravinami, nadmernou fyzickou prácou, dlhodobým státím, pochodovaním, chôdzou na veľmi veľké vzdialenosti (armádne pochody) a nedostatkom odpočinku a spánku. Ak je slabý jang obličiek a sleziny a zároveň sa človek prechádza bosými nohami po vlhkej tráve, môže nasať vlhko a chlad a tieto dva patogény následne zhoršujú činnosť pohlavných orgánov. Posilniť by sme ich mohli pitím čistej vody, všetky ochutené totiž musia obličky filtrovať, konzumáciou prirodzene slaných potravín napr. petržlen, pšeno, morské riasy, ryby a vajcia, správnym pomerom aktivity, práce a oddychu. Obličky nemajú rady chlad a vlhkosť. Ak sa neobliekame primerane počasiu, chodíme často bosí a nechránime si obličky, – "kríže" – prechladneme. Nielenže v týchto prípadoch mávame nádchu, ale ženy často trpia na biely výtok, ktorý je známkou chladu a vlhka v maternici a pošve. Muži v tom prípade môžu zápasiť s opuchnutými a bolestivými semenníkmi alebo údom. V týchto prípadoch treba obličky posilniť vhodnou stravou napr. petržlenovou polievkou s pórikom na zahriatie a urobiť si bylinný sedací kúpeľ. Z byliniek vyberte hlavne rebríček (rany a zápaly), čertkus (lieči sliznice), komonicu (zlepšuje prekrvenie) a prasličku (podporuje obličky).

NEOSLABUJME PEČEŇ

Pečeň je v prípade pohlavných orgánov dôležitá preto, lebo jej dráha sa okolo nich točí. Preto akékoľvek prehrešky v strave, ktoré oslabujú funkcie pečene – grilovačka, pikantné, mastné a ťažké jedlá, alkohol - sa môžu odraziť na stave pohlavných orgánov. Môže v nich vznikať zápal, prípadne neprúdi dobre lymfa a vznikajú cysty, hrčky – v maternici alebo vaječníkoch a opuchy – údu alebo semenníkov. Správne fungovanie pečene podporíme prirodzene kyslými potravinami napr. pór, paradajky, kyslé ovocie hlavne kustovnica, hrozno, citróny, broskyne, hrušky, slivky a jahody, prírodný ocot a doma kvasenou zeleninou. Najlepším ovocím na zlepšenie stavu pečene je dráč – berberis. Pomáha liečiť vážne poškodenia pečene – cirhózu či hepatitídu. Pečeň má tiež rada "šťavy", takže potraviny pripravujeme s väčším množstvom vody tak, aby tam vznikla hustejšia omáčka, nezahustená, len tá z použitých surovín. Dobré je jesť veľa polievok, hustých so strukovinami a veľkým množstvom rôznych druhov zeleniny. Šťavy sú výborné aj v prípade zápalov, upokoja a schladia zvnútra. Zvonku je potom dobré aplikovať napr. obklady s kapustovými listami v prípade zápalu v ktorejkoľvek časti penisu alebo kúpele z hore uvedených bylín. Na prostatu sa osvedčil obklad z varených zemiakov so šupkou, alebo tučný tvaroh s čerstvo pomletým semenom anízu. Zohriať a prikladať na oblasť prostaty každý deň 20 až 30 minút po dobu 21 dní. U žien v prípade zápalov zaberajú výplachy, sedací kúpeľ alebo naparovanie. Okrem spomenutých bylín odporúčame ešte angeliku, jarabinu a imelo. Angelika posilňuje slezinu, tlmí menštruačné bolesti a reguluje činnosť žliaz s vnútornou sekréciou. Jarabina sa používa aj ako čaj a aj vo forme džemu, ktorý treba počas zápalových ochorení pojedať. Imelo je veľmi liečivé a nápomocné pri problémoch s krčkom maternice a bolestiach krížov pri menzese.

STRAJME SA O SLEZINU

Slezina má na starosti všetky sliznice v tele, takže zahŕňa aj vulvu, pošvu a maternicu. Mali by sme sa starať o to, aby boli sliznice vždy správne zvlhčené a primerane prekrvené. Môže nám v tom pomôcť strava aj bylinky. Slezinu posilníme hlavne oranžovými potravinami – dyne, hokaido, mrkva a iná koreňová zelenina, sladká paprika, gaštany, marhule, datle, moruša, hurmi kaki a varené obilniny všeobecne. Z byliniek je vhodné variť si čaje napríklad z horca, puškvorca, angeliky, feniklu, jastrabiny lekárskej a anízu. Ak slezinu permanentne oslabujeme prílišnou konzumáciou sladkostí, mlieka a mliečnych výrobkov, môže sa to odraziť na stave slizníc. Môžu byť buď príliš vysušené alebo nadmerne zvlhčené, čo sa odrazí na výtoku. Podľa čínskej medicíny netreba výtok nejako špeciálne riešiť dokiaľ nie je spojený s bolesťami, svrbením, pálením a zápachom. V určitom bode ženského cyklu je totiž výtok prirodzený, napr. počas ovulácie. Ak ženy trpia na časté výtoky, je dobré spraviť si vlastný prieskum počas celého cyklu, či je špinenie chorobného charakteru, alebo len známka časti cyklu. Slezina má na starosti aj to, aby všetky orgány boli na svojom mieste. Keď je oslabená, orgány začnú klesať.

V neposlednom rade je tu naša vďačnosť našim sexuálnym orgánom. Veď vďaka nim sme tu, na tomto svete. Prejavme im úctu, venujme im pozornosť a starostlivosť.

Zdravé Vianočné Trhy

9.-10. decembra 2022

piatok: 11^{00} - 19^{00}, sobota: 9^{00} - 17^{00}

Kultúrno-spoločenské centrum Jedlíkova 7, Košice

**Desiatky vystavovateľov, prednášok a vystúpení,
analýzy tela i duše, osobný a duchovný rozvoj,
ECO, BIO, RAW, občerstvenie, ochutnávky, ...
Príďte sa dozvedieť, čo je nové v oblasti zdravia.**

Viac info: www.EZOfest.sk



Partneri: EZOfit.sk
BIOpotravinyRAJ.sk

REGENERA N CENTRUM
WWW.EZOFIT.SK

ZDRAVÉ POTRAVINY, EZOTERIKA
DOPLNKY VÝŽIVY, KNIHY, CD, DVD

Aromaterapia

pomáha aj tam, kde medicína nestačí

text_ Renáta Helísková foto_ Ingimage

Aromaterapia – terapia esenciálnymi olejmi sa vzťahuje na rad tradičných, alternatívnych, alebo doplnkových terapií, ktoré využívajú esenciálne oleje a iné aromatické rastlinné zlúčeniny. História aromaterapie sa začala písať v okamihu, keď človek zacítil vôňu a jej účinky nám pomáhajú dodnes. A stále pritom objavujeme jej nové možnosti.

Dejiny používania vôní siahajú do ďalekej minulosti. Prvé písomné záznamy o využívaní aromatických rastlín v liečiteľstve sa objavujú už v babylonskej kultúre (11. storočie pred naším letopočtom), niektorí považujú za kolísku aromaterapie Čínu či Indiu. Najstarší doteraz objavený destilačný prístroj na výrobu esenciálneho oleja sa datuje do obdobia 3000 rokov pred naším letopočtom. Aromaterapiu poznali a úspešne využívali aj kráľovná zo Sáby a predovšetkým Kleopatra, ktorej umenie lásky a krásy pomocou vôní bolo už za jej života legendárne.

UMENIE LEN PRE ZASVÄTENÝCH

Vône zohrávali v živote starých Egypťanov dôležitú úlohu. Predpokladá sa, že práve oni objavili spôsob získavania a uchovávania vôní. Liečivými vlastnosťami vôní sa zaoberali kňazi a boli určené len pre zasvätených. Využívali ich pri rôznych náboženských obradoch a iných sviatkoch, k liečeniu, vydymovaniu, ale aj na balzamovanie, kde používali decht z cédru. Starovekí Rimania využívali esencie vo veľkej miere na vonné kúpele, zábaly, oleje či masti. Vysoko si cenili najmä vôňu ruže, ktorú používali pri rôznych príležitostiach.

VÔNE PROTI MORU

S vynálezom destilácie sa používanie aromatických éterických olejov a parfumoch rozšírilo do Európy a na konci 12. storočia Európania už destilovali svoje vlastné éterické oleje a vyrábali svoje vlastné parfumy. Keď sa v Európe rozšíril mor, tak sa používali aromatické látky ako prostriedok na odohnanie tejto choroby z miest. Zistilo sa, že tí, čo boli najviac v kontakte s aromatickými látkami, predovšetkým parfuméri, boli imúnni voči moru, kým mnohí okolo nich zomierali. Esenciálne oleje sa extrahujú z kvetov, kôry, stonky, listov, koreňov, plodov a iných častí rastliny rôznymi metódami. Poznáme niekoľko spôsobov získavania esenciálnych olejov, z ktorých najčastejšia je destilácia – vodná, parná a kombinovaná. Ďalšími spôsobmi sú extrakcia oxidom uhličitým, lisovanie za studena, saturácia vôňou kvetov, macerácia a extrakcia rozpúšťadlom. Umenie aromaterpaie spočíva aj v poznaní rastlín, pretože nie všetky rastliny produkujú esenciálne oleje.

MODERNÁ AROMATERAPIA

Národná asociácia pre holistickú aromaterapiu (NAHA) definuje aromaterapiu ako „terapeutickú aplikáciu alebo medicínske použitie aromatických látok (éterických olejov) na holistické liečenie. Zistilo sa, že esenciálne oleje majú rôzne stupne antimikrobiálnej aktivity a mnohé majú antivírusové, analgetické, nematocidné (ničiace črevné červy), antifungálne (pôsobiace proti rozmnožovaniu plesní), insekticídne (pôsobiace proti hmyzu) a antioxidačné účinky. Aromaterapeutické aplikácie zahŕňajú masáže, lokálne aplikácie a inhalácie.
Dôležité je vedieť, že esencie sa v žiadnom prípade nesmú užívať vnútorne. Dnes je hlavne u nás

na Slovensku v móde kvapkať esencie do vody a piť. Trochu sa zamyslime... Kde sme videli, aby sa olej rozpustil vo vode? Na žiadnej fľaštičke nie je napísané, že je na vnútorné použitie. Je to horľavina, ktorá nám namiesto pomoci môže ublížiť, veď esencie obsahujú chemické látky. Vnútorne môžeme požívať hydroláty rastlín, a to len niektorých, napríklad ruža, mäta, medovka, bazalka. Hydroláty sú vedľajšie produkty pri výrobe esenciálnych olejov.
Esenciálne oleje sa nikdy neaplikujú priamo na pokožku. Vždy sa musia riediť nosným olejom. Najbežnejšími nosnými olejmi sú mandľový, slnečnicový, olivový olej, alebo jojobový olej.

ČO JE PROCES HEARTS?

Okrem klasických spôsobov použitia si aromaterapia hľadá cestičky, ako ešte účinnejšie a blahodarnejšie pôsobiť nielen na našu pohodu, ale tiež na naše zdravie, a to aj v oblastiach, kde by sme to nečakali. Jej účinky dnes veľmi vhodne, vďaka jedinečnej a krásnej technike HEARTS, využíva časť medicíny, ktorá sa zaoberá nevyliečiteľne a chronicky chorými ľuďmi, ako aj ľuďmi s neurodegeneratívnymi ochoreniami – paliatívna starostlivosť.
H.E.A.R.T.S. je skratka, ktorá znamená Hands-on, Empathy, Aroma, Relax, Texture and Sound (Ruka, Empatia, Vôňa, Relax, Textúra a Zvuk) a terapeuticky sa ponúka ako Proces HEARTS, ktorý čerpá zo škály prirodzených zručností a rôznych zmyslových skúseností s cieľom využiť ho vo všetkých druhoch klinických zariadení, ako aj v súkromnej praxi a v domácej starostlivosti.

Techniku vytvorila a vyvinula Angličanka Ann Carterová a primárne bola určená na použitie tam, kde sú bežné masážne techniky nevhodné, alebo ťažko vykonateľné.

AROMATERAPIA PRE NEVYLIEČITEĽNE CHORÝCH

Na Ann Carterovú úspešne nadviazal Holanďan Jonathan Benavides, pôvodne klinický psychológ, ktorý v rámci aromatickej zložky procesu preskúmal a vyvinul dve dodatočné intervencie s použitím esenciálnych olejov na aromatických tyčinkách a náplaste, ktoré sa majú používať počas terapeutických sedení HEARTS s cieľom pokúsiť sa pomôcť pacientovi prepnúť pozornosť z bolesti na pohodlie.
Jonathan praktikuje túto techniku v hospicoch, v zariadeniach sociálnej starostlivosti, v nemocniciach, ale navštevuje klientov priamo doma a často je s nimi až do úplného konca. Pomáha ťažko chorým, starým, mladým, ich rodinám, ale aj ľudom, ktorí sa rozhodli pre eutanáziu.
Vďaka tejto na pohľad veľmi jednoduchej technike, dokážeme s preukázateľnými výsledkami pomáhať nevyliečiteľne chorým ľuďom. Stačí dotyk, držanie za ruku... a tá správna vôňa.
Technika sa vďaka nadšencom aromaterapie a študentom a študentkám Jonathana Benavidesa objavila aj na Slovensku, kde pomáha ľuďom uľaviť od bolestí, na ktoré už medikamentózna liečba nezaberá.

AROMATERAPIA NA JESENNÉ DNI

Jeseň – čas viróz, nevľúdneho počasia a z neho prameniacej skľúčenosti a depresií. Práve tu nám pomôže aromaterapia. Prevoňajte si svoje domovy... Vôňou ihličnanov, citrusov alebo klinčekom, škoricou, ale aj kadidlo a myrha sú v tieto sychravé dni vhodné do aromalampy alebo difuzéru. Nezabudnime však dodržať pár zásad. Vôňami sa môžeme opájať denne, ale pozor, treba si ich dávkovať ako liek, tj. maximálne 3 x 20 minút. Nechajme vždy dokončiť pôsobenie jednej dávky roztoku vody a esenciálnych olejov – nedokvapkávajme oleje pri každom ďalšom zapálení aromalampy, či zapnutí difuzéru.

PRE DOBRÚ NÁLADU
sladký pomaranč
• mandarínka
PRE ĽAHŠIE DÝCHANIE
mäta • eukalyptus
NA ZLEPŠENIE PAMÄTI
rozmarín • citrón

Sloboda
pohybu **ramien** a **hrudníka**

HRUDNÍK, RAMENÁ, RUKY. KOĽKO PRE PRÁCE NÁS TIETO ČASTI TELA ROBIA POČAS DŇA A KOĽKOKRÁT ZA DEŇ SI TO UVEDOMÍME? ČASTO ICH PREŤAŽUJEME ZLÝM SEDENÍM, NOSENÍM ŤAŽKÝCH VÁH ČI PREŽÍVANÍM SILNÝCH EMÓCIÍ. DOPRAJME IM ZASLÚŽENÉ UVOĽNENIE, POZORNOSŤ A PRECÍŤME AKO SA MAJÚ.



text_ Katarína Belanová
foto_ ingimage

Preťaženie svalov hrudníka úzko súvisí aj s dýchaním, ktoré je potom často plytšie. Už len samotné prenášanie pozornosti na dych do bránice, a tým aktivovanie vnútorných svalov okolo rebier, nám môže priniesť príjemný pocit úľavy. Ak sú však svaly príliš stuhnuté, chce to istý čas a tréning, aby sme ich postupne vedeli uvoľniť. Predstavíme si teda pár aktivačných a jogových cvikov, ktoré nám v tom môžu pomôcť.

NAVNÍMANIE A ZAHRIATIE

Na úvod sa posadíme do pohodlného sedu, v akom nám je príjemne a vieme držať chrbticu vzpriamenú bez námahy. Na moment si zatvoríme oči. Vnímame ako cítime dych v oblasti rebier a hrudníka. Aké pocity máme v hrudnej chrbtici, trapézach, ramenách až po prsty na rukách. Ak niekde pocítime silnejšie napätie, skúsime ho výdychom nechať uvoľniť. Ramená silno vytiahneme hore k ušiam. Dlhým výdychom ústami ich necháme padnúť.

Po niekoľkých dychoch začneme jemne krúžiť oboma ramenami, pričom ruky zostávajú spustené. Vystriedame oba smery krúženia. Pravú ruku vystrieme dohora a pomaly ju spúšťame dozadu, dole a následne smerom dopredu a späť dohora. Vytvárame tak veľký pohyb v ramennom kĺbe s napojením na hrudník a lopatku. Celý čas sledujeme pohyb zrakom, teda otáčame hlavu za rukou. Po celý čas si predstavujeme, akoby naše prsty kreslili kruh končekmi prstov. Ruka je príjemne natiahnutá



a nie je príliš v napätí. Cvik zopakujeme do oboch smerov aj ľavou rukou. Po krúžení opäť zatvoríme oči a navnímame, či už cítime príjemnú zmenu a zahriatie v ramenách a hrudníku.

Tip

Ak máte doma malú masážnu alebo gumenú loptičku, doprajte si ňou uvoľnenie a prekrvenie svalov hrudníka. Ľavú ruku nechajte uvoľnene vedľa tela. Pravou rukou priložte loptu na oblasť hrudníka pod kľúčnou kosťou a jemne ju gúľajte. Potom zastavte na bode, kde cítite stuhnutie a jemne pritlačte. Potom znovu celú oblasť masírujte a zopakujte aj na druhej strane.

JOGOVÉ NATIAHNUTIE A SPEVNENIE

Po zahriatí prejdeme do pozície mačky. Jemne sa odtlačíme z predkolení a dlaní. S výdychom vyhrbíme chrbát čo najvyššie. Brada smeruje ku hrudníku. S nádychom chrbticu rolujeme naopak pričom sa nám hrudník otvára. Zopakujeme toľko, koľko nám je príjemné a postupne pridáme aj pretočenie rúk predlaktiami dopredu, pričom prsty dlaní smerujú dnu k telu. Jemne zatlačíme koncami prstov do zeme. Natiahneme si tak aj oblasť prstov, dlaní, zápästí a predlaktí.
Po mačke prejdeme opäť do sedu, aký nám je pohodlný. Jednu ruku zasunieme za chrbát a ohneme v lakti smerom k lopatke. Druhú ruku zdvihneme dohora, dlaň otočíme dozadu a ohneme v lakti. Chytíme ňou druhú ruku. Ak nedočiahneme, tak si vložíme do hornej ruky uterák na prechytenie. Hlava a chrbát sú vzpriamené a dýchame uvoľnene. Ruky vystriedame.

V predposlednej pozícii stola ešte krásne zapojíme svaly prednej aj zadnej strany tela. Do pozície sa dostaneme zo sedu s vystretými nohami. Ruky dáme za chrbát prstami smerujúcimi k telu. Kolená pokrčíme. Od chodidiel a dlaní sa s nádychom odtlačíme. Bokmi smerujeme k stropu. Pokúšame sa udržať líniu ramien, bedier a trupu v jednej línii. Ak je nám príjemné, hlavu jemne vyvesíme dozadu alebo brada ostáva pri hrudníku. Lopatky ťaháme k sebe a dole k sedacím kostiam, aby hrudník zostal otvorený a ramená uvoľnené od uší.

ZÁVEREČNÉ PASÍVNE UVOĽNENIE

Na záver si doprajeme relaxačné uvoľnenie celého hrudníka v pozícii pasívnej ryby. Pripravíme si väčší zrolovaný uterák alebo deku, ktorú si položíme na podložku. Postupne si na ňu ľahneme tak, že začiatok deky je pod krížmi pozdĺž a na šírku celej chrbtice. Hlavu môžeme ešte vyvýšiť vankúšom či dekou, aby brada smerovala jemne ku hrudníku. Ramená a ruky voľne padajú smerom k zemi kúsok od tela. Nohy sú natiahnuté a uvoľnené do strán. Zostaneme relaxovať niekoľko minút a precítime dokonalé uvoľnenie celej oblasti hrudníka a ramien.

Tip

Záverečnú pasívnu polohu ryby si môžete dopriať aj večer pri zaspávaní na príjemné uvoľnenie po celom dni.

Verím, že toto cvičenie vám, okrem otvorenia a slobody pohybu ramien a hrudníka, prinesie i radosť zo života a otvorenie sa svetu nielen fyzicky, ale aj psychicky vo vašej mysli a pocitoch.

pozícia
Ryba





Karfiolové rizoto so šafranom

- 1 karfiol
- 1/2 šálky mandlí
- 1/2 šalotky
- 1 mrkva
- 1 paradajka
- 2 väčšie šampiňóny
- 1/2 ČL himalájskej soli
- 1–2 ČL strúhaného kokosu
- 1 PL panenského olivového oleja
- 2 PL citrónovej šťavy
- 1/2 ČL karí korenia
- 1/2 ČL kurkumy
- šafran, sezamové semienka na posypanie

Očistíme karfiol, rozdelíme ho na menšie kúsky a vložíme do Vitamixu. Zalejeme vodou a zapneme mixér na najmenšiu rýchlosť. Mixujeme pár sekúnd. Zlejeme vodu a karfiol odložíme do misy. Rozmixujeme zvyšné suroviny a vzniknutú hmotu zmiešame s už pripraveným karfiolom. Ozdobíme šafranom, sezamovými semienkami a posekanou pažítkou.

Kukuričná polievka

- 5 šálok zŕn z čerstvej sladkej kukurice alebo celé baby kukuričky
- 1 avokádo
- 1 paradajka
- 3 strúčiky cesnaku
- 5 PL limetkovej šťavy
- 2 šálky vody
- 1/4 šálky nasekaného čerstvého koriandru
- 1/2 PL soli
- 1 PL olivového oleja
- čierne korenie podľa chuti

Z kukuričných klasov nožíkom odrežeme zrná. (Baby kukuricu používame celú.) Do Vitamixu vložíme 4 šálky kukurice, vodu, polovicu avokáda, cesnak, limetkovú šťavu, soľ a korenie. Všetko spolu zmixujeme dohladka. Vzniknutú zmes servírujeme do misiek a ozdobíme na drobno nakrájanou paradajkou, avokádom, zvyšnými kukuričnými zrnami a nasekanou koriandrovou vňaťou. Na záver pokvapkáme olivovým olejom.



CHUTNÉ zdravie z prírody



Kokosovo-banánová torta s čokoládou

- 4 šálky strúhaného kokosu
- 1 šálka orechov (vlašské, kešu a mandle)
- 1 šálka kokosového oleja
- 1/2 šálky datlí
- 2 PL medu
- 6 PL agávového sirupu
- 1/2 šálky hustého kokosového mlieka
- 2 PL kakaa
- 3 banány
- 1/2 šálky kakaového masla a 2 PL kakaového prášku na polevu

Datle namočíme na pol hodinu do teplej vody. V mixéri rozmixujeme kokos, orechy, namočené datle, med a 2 PL agávového sirupu. Vzniknutý korpus vytvarujeme do tortovej formy. Banány nakrájame na kolieska veľké 1 cm a poukladáme na korpus. Zvyšný kokos a agávový sirup rozmixujeme spolu s kokosovým olejom a kokosovým mliekom. Touto plnkou prekryjeme banánovú vrstvu. V miske rozpustíme kakaové maslo a zmiešame s kakaovým práškom. Podľa chuti môžeme dosladiť agávovým sirupom. Polevou pokryjeme kokosovú plnku. Pri podávaní ozdobíme plátkami sušeného kokosu či čerstvým, farebným ovocím.

www.vitarian.sk

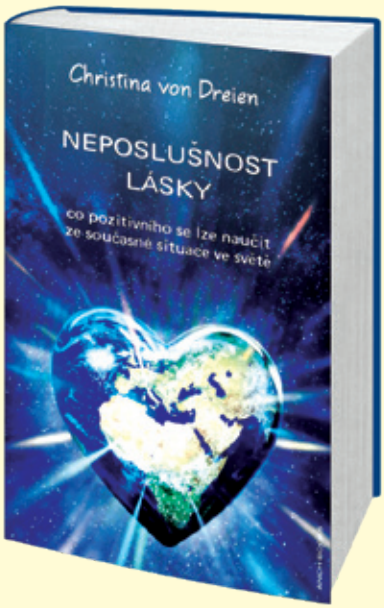
Matcha latte

- 1 PL čaju Matcha Izumi
- 1/2 šálky kešu orechov
- 2 1/2 šálky vody
- 1 ČL prírodného sladidla xylitolu

Ako prvé si pripravíme mlieko z kešu orechov. Do Vitamixu vložíme kešu orechy s vodou a mixujeme 1 minútu. Hotovým mliekom naplníme asi dve tretiny pohárov. Do zvyšku mlieka pridáme 1 PL Matcha čaju a mixujeme 1 minútu. Zvyšnú tretinu pohárov opatrne doplníme zmesou z mlieka a Matcha čaju.



text_ Peter Verček



• Christina von Dreien

NEPOSLUŠNOSŤ LÁSKY

ČO POZITÍVNE SA MÔŽEME NAUČIŤ ZO SÚČASNEJ SITUÁCIE VO SVETE

ANCH BOOKS | 2022

„Orientácia na lásku vždy vedie človeka k tomu, aby neubližoval sebe ani iným živým bytostiam, pretože láska život vždy podporuje a chráni. Pokiaľ sa od milujúceho človeka očakáva či vyžaduje, aby ubližoval druhým, nemôže poslúchnuť. Tento postoj by sa dal nazvať „neposlušnosťou lásky“, a je v tejto dobe ďalším nevyhnutným krokom vo vývoji ľudstva.“

Čo sa to na Zemi deje? Čo sa stalo s ľudstvom v ostatných niekoľkých rokoch? Doba, v ktorej žijeme, je zvláštna a takéto podobné otázky kladú ľudia neustále. Ako sa to všetko skončí?
V knihe Neposlušnosť lásky sú odpoveďou výzva k väčšej odvahe a ľudskosti, k nenásilnému odporu proti spoločenskému systému, ktorý je od lásky vzdialený natoľko, že bezohľadne ničí prírodu a prehlasuje lži, manipuláciu, agresie a vojnu za normu. Takéto násilie a podvody nie sú prirodzenou súčasťou ľudskej prirodzenosti, avšak ľudia si už nepamätajú, že takéto správanie nemá nič spoločné s ich pravou podstatou.
Napriek tejto ponurej predstave však Christina vykresľuje veľmi pozitívny obraz o našej planéte. Človek je vo svojej podstate a prirodzenosti láskavou a milujúcou bytosťou, a je teda len otázkou času, kedy sa súčasný systém negativity rozpadne sám od seba a nahradí ho nová forma súžitia založená na mieri, slobode a vzájomnom rešpekte. Čoraz viac ľudí sa „prebúdza“ a vytvárajú tichú revolúciu neposlušnosti lásky a tú už nemožno zastaviť.

Vo vydavateľstve Anch Books vyšli aj tieto zaujímavé tituly:













• James Nestor

DYCH

NOVÁ VEDA O STRATENOM UMENÍ

Tatran | 2020

„Epické podanie úpadku ľudskej rasy, ktoré vysvetľuje, prečo sú mnohí ľudia takí chorí a unavení. Túto knihu si treba prečítať, lebo ukazuje to, čo nevidí ani naše zdravotníctvo."

Dr. Steven Y. Park, autor knihy Sleep, Interrupted

Pre naše zdravie a pohodu nie je nič dôležitejšie ako dýchanie. Opakujeme ho dvadsaťpäťtisíckrát denne, a predsa sme stratili schopnosť správne dýchať, čo má veľmi vážne následky. Niekde sa v našich životoch stala chyba a James Nestor sa rozhodol prísť na to, ako sa dá napraviť. Moderná veda nachádza nové a nové dôkazy toho, že aj malé zmeny v spôsobe ako sa nadychujeme a vydychujeme, dokážu zvýšiť výkon v športe, omladiť vnútorné orgány, pomôcť pri autoimunitných ochoreniach a napomôcť aj pri iných diagnózach.

Kniha Dych prináša nový pohľad na moderné technológie a na to, ako sme nevedomky upustili od poznatkov, ktoré sme vždy rešpektovali. James Nestor kombinuje techniky predkov a technológie new age v jednej elegantnej knihe a umne tak pripomína, od čoho sa moderná spoločnosť tak vzdialila.

Na svojej ceste poznávania a poznania James precestoval veľa krajín a stretol sa s mnohými ľuďmi, ktorí sa podelili o svoj pohľad na problematiku dychu. Či už to boli jogíni, akademici, športovci alebo psychológovia, každý z nich bol prínosom a dôležitou časťou skladačky „vedy o dychu".

Zhlboka nadýchnite a odvážne sa ponorte do čítania tejto transformačnej knihy. Síce ju zrejme neprečítate na jeden nádych, bude však stáť za to.

ČÍNSKY HORONSKOP LÁSKY

OD 22. JANUÁRA 2023
DO 9. FEBRUÁRA 2024

NA ROK ZAJACA 2023

POTKAN

1948, 1960, 1972, 1984, 1996 a 2008

Ako funguje vo vzťahu?

Ľudia narodení v roku Potkana sa zvyčajne veľmi dobre starajú o svojho partnera, o rodinu aj o všetkých blízkych priateľov. Majú ideálne predpoklady na to, aby ich vzťah prekvital. Dokážu vytvoriť dobrú rodinnú atmosféru a harmóniu. Radi zdieľajú, dobre komunikujú, sú otvorení a priami. Niekedy bývajú tvrdí a príliš prísni na svoje okolie. O vzťahu majú svoju konkrétnu predstavu, ktorú sa snažia naplniť. Dokážu ísť nekompromisne za svojím cieľom. Myslia to však dobre a sú to skvelí manažéri, ktorí radi riadia ostatných a život celej rodiny. Keďže sú to jangové znamenia mávajú zvyčajne množstvo energie, ktorú rozdávajú naokolo. Milujú spoločenský život, radi sú centrom diania a ich záujem o informácie z nich robí dobre orientovaných spoločníkov, ktorí svojimi názormi prispievajú k hodnotnej debate. Čas s nimi je jednoducho zaujímavý a výživný.

Kto je vhodný partner?

Potkan si bude najlepšie rozumieť s Byvolom. Byvol je pasívnejší, Potkan je ten aktívnejší vo vzťahu a spolu dokážu vytvoriť ideálne fungujúci pár s hlbokým porozumením a dokonalou harmóniou energie Jin a Jang. V tomto prípade je lepšie, ak je Potkan muž a Byvol žena, pretože Byvola treba často vyťahovať z jeho letargie a niekedy doslova ťahať za sebou. **Veľmi dobrý vzťah vie Potkan vytvoriť aj s Opicou a Drakom.** Vždy budú kamaráti a bude ich spájať automatická blízkosť a porozumenie. Spolu budú veľmi silní a dokážu ľahko dosahovať ciele, vrátane spoločného podnikania a zarábania peňazí. **Nekonfliktný a pohodový vzťah vytvorí Potkan aj s ďalším Potkanom, Hadom, Prasaťom, Tigrom alebo Psom. Problematické znamenia pre Potkana sú Kohút, Kôň a Koza.** S nimi len ťažko dokáže udržať pokojný a šťastný vzťah, takže by bolo rozumnejšie, keby sa do ničoho vážnejšieho s nimi ani nepúšťal.

Čo mu prinesie rok Zajaca?

Buďte otvorení, odvážni a choďte za svojím cieľom. Tento rok máte horoskop nabitý množstvom hviezd pre podporu lásky a vzťahov. Ak máte stabilného partnera, chovajte sa lojálne, aby ste si vzťah nepokazili, pretože príležitostí na nové stretnutia bude viac ako dosť ☺. Rok Zajaca vám prináša hneď niekoľko hviezd, ktoré hovoria o tom, že vaše vzťahy môžu prekvitať! Hviezda Sila šťastia bude vyrovnávať vaše nálady a podporovať spokojnosť, radosť a naplnenie želaní. Hviezda broskyňového kvetu znásobí váš šarm a príťažlivosť pre opačné pohlavie. Šťastie v láske podporuje aj Hviezda romantiky, ktorá priťahuje harmonické šťastné udalosti. Nie je vylúčená ani svadba. Hviezda Mesiac navyše aktivuje vašu ženskú esenciu, jemnosť a ľahkosť komunikácie. Podporuje tiež umelecké sklony – najmä talent v literatúre. S takouto podporou môžete očakávať jeden z najkrajších rokov pre lásku. Užite si to!

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

BYVOL



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

Ako funguje vo vzťahu?

Byvol je pevný, silný a stojí na mieste dovtedy, kým ho okolnosti nedonútia aby sa rozhýbal a začal konať inak. Aj keď navonok pôsobí nehybne, vnútri má široký emočný svet, ktorý však len ťažko dáva najavo. Je skôr introvert. Jeho výhodou je, že je stabilný, oddaný a verný. Tiež je silne rodinne založený a citlivý na svoje potomstvo, o ktoré sa s láskou stará. Ako partner dokáže byť veľmi trpezlivý, má pochopenie pre ľudské chyby a slabosti. Byvol sleduje vždy vyššie ciele a v živote postupuje pomaly, ale podľa dobre premyslenej stratégie. Byvol nemá rád zmeny, a preto často zotrváva v partnerstve aj v čase, keď vzťah už nefunguje. Ak však na Byvola niekto vytvára prílišný tlak, je schopný zmobilizovať svoje sily a hlavou preraziť múr. Aj pokojný Byvol má totiž svoje hranice a dokáže sa zmeniť na nepoznanie. Je potom veľmi náročné znovu obnoviť jeho dôveru a získať jeho city.

Kto je vhodný partner?

Najšťastnejší partnerský zväzok vytvorí Byvol s Potkanom. Aktívna energia Potkana mu dáva podnety na to, aby konal a postupoval dopredu. Táto dvojka bude vždy nerozlučná, bude pevne držať spolu a kráčať životom so vzájomnou podporou, hlbokým porozumením a láskou. Potkan je jediné zviera, ktorým sa inak dosť zaťatý a nepružný Byvol nechá v živote viesť a ochotne ho nasleduje. Tiež sa dokáže Potkanovi s dôverou otvoriť a aspoň čiastočne mu ukázať svoje city, čo je pre Byvola zvyčajne veľký problém. Potkan prináša Byvolovi do života šťastnú hviezdu Slnko, ktorá mu otvára dvere k múdrosti, štedrosti a vznešenosti, k spoločenskému postaveniu a dobrej povesti a tiež zmierňuje problematické a napäté situácie. **Pekný a harmonický vzťah vie Byvol vytvoriť aj s Hadom a Kohútom.** Tento vzťah bude mať vždy pevnú štruktúru a každý bude vedieť, kde je jeho miesto. Aj keď tieto spojenia budú mať skôr povahu veľmi blízkeho priateľstva, prežívanie tohto páru bude pohodové a radostné. **Nekonfliktné znamenia pre Byvola sú Prasa, Tiger, Byvol, Zajac a Opica**, aj keď Prasa a Zajac mu môžu niekedy prinášať úzkosť.V týchto vzťahoch mu však predovšetkým môže chýbať hlbšie citové prepojenie. **Ľuďom, narodeným v znamení Draka, Psa, Koňa a Kozy by sa mal Byvol radšej vyhnúť**, pretože toto spojenie mu nič dobré neprinesie ani v partnerstve, ani v pracovných vzťahoch. Spojenie s Kozou a Psom mu dokonca môže spúšťať karmický trest a Byvol sa môže ocitnúť pri nich pod obrovským tlakom, neschopný rozhodovať sa a brániť sa citovému vydieraniu.

Čo mu prinesie rok Zajaca?

Pocity smútku, osamelosti a pesimistické nálady sa Byvolom môžu tento rok objaviť častejšie ako by im bolo príjemné. Vylúčené nie sú ani citové či fyzické zranenia. Byvol by mal tento rok sedieť doma, vyhýbať sa rizikovým aktivitám, byť čo najviac v kruhu blízkych, vedome sa starať o svoju psychickú pohodu a citový svet – rozvíjať existujúce harmonické vzťahy a nenechať sa unášať zlými náladami. Relaxácia a pokoj mysle je to, čo Byvol tento rok potrebuje najviac. Ak sa bude držať svojich istôt a nebude sa púšťať do nových neznámych dobrodružstiev, potom môže tento rok zvládnuť s nadhľadom a v pohode. Pomôže mu uvedomenie, že vonkajší svet sa nezmenil a rok Zajaca mu neprináša žiadne výrazné prekážky. Nepohodu môže cítiť predovšetkým vo svojom vnútri a s tým dokáže pracovať. Aj napriek svojej introvertnej povahe, by mal teraz o svojich pocitoch čo najviac hovoriť. Vo svojom duchovnom rozvoji tak môže urobiť veľký pokrok a vytvoriť si ešte silnejšie puto s rodinou, priateľmi a s partnerom.

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

TIGER



1938, 1950, 1962, 1974, 1986 a 1998

虎

Ako funguje vo vzťahu?

Tiger má veľa energie, je aktívny a často to ťahá vo vzťahu za dvoch. Jeho temperament mu predurčuje výbušnú povahu a mal by často fyzicky pracovať alebo športovať, aby dokázal svoju energiu uvoľňovať. Inak je veľmi tvorivý, obetavý, starostlivý, má rád aktívny životný štýl a nové podnety. Je vášnivý a citovo založený. Zároveň je to vodca a rád ovláda ostatných. Dokáže veľmi tvrdo bojovať za svoje ciele a neváha použiť akékoľvek zbrane. Je lepšie s ním nažívať mieri a prispôsobiť sa. Vtedy sa Tiger prejaví ako skvelý partner. Správne sa hovorí, že nie je dobré stúpať Tigrovi na chvost – je precitlivený na svoje slabé stránky, nedostatky a chyby. Dokáže byť veľmi urážlivý, ak mu ich niekto pripomenie. Potrebuje byť na výslní a v pozícii bezchybného vládcu. S jeho egom treba preto narábať v rukavičkách, inak sa prejaví tá impulzívnejšia stránka jeho povahy. Tiger ťažko odpúšťa a všetky zranenia si pamätá. Pre jeho partnera je rozumnejšie prejavovať mu priazeň, obdiv, náklonnosť a úctu a jeho slabosti jednoducho prehliadať. Vtedy sa Tiger svojmu partnerovi odmení lojalitou a vernosťou a bude fungovať pozitívne.

Kto je vhodný partner?

Najlepší zväzok dokáže aktívny Tiger vytvoriť s pokojným Prasaťom. Prasa totiž neznáša konflikty, chce udržiavať harmóniu a vždy sa radšej podriadi. Aj v tomto najideálnejšom spojení sa však skrýva element deštrukcie, ktorá prichádza vo chvíli, keď Prasa potlačí svoje potreby natoľko, že už stráca svoj vlastný priestor. Vtedy sa aj to najpohodovejšie Prasa môže zdvihnúť a odísť. Preto by mal Tiger narábať s Prasaťom citlivo a vážiť si to, čo dostáva. **Tiger dokáže šťastný vzťah vytvoriť aj s Koňom a Psom**, obaja milujú aktívny život a budú s ním dobre ladiť. Ich vzťah bude plný hravosti a spoločnej radosti z objavovania nových vecí. Navždy zostanú dobrými kamarátmi a toto partnerstvo má tendenciu dlho pretrvať. **Rozumieť si bude aj s Potkanom, Byvolom, Zajacom, Drakom, Kohútom, Kozou a ďalším Tigrom**, aj keď s nimi nedokáže prežívať takú vášeň a hlbokú spriaznenosť. **Otázne je spojenie Tigra s Hadom a Opicou.** Tento vzťah môže byť plný vzájomného nepochopenia, pocitov nevďaku a výčitiek.

Čo mu prinesie rok Zajaca?

Aj v aktuálnom roku môže Tiger počítať s nebeskou podporou. Už minulý rok v jeho znamení Tigra mu priniesol viac energie a sily do života. Zajac ho ďalej ponesie na tejto vlne. Nebude to už tá silná, jangová energia predchádzajúceho roka, ale jinová a kultivovanejšia. Prirodzená impulzívnosť Tigrov sa teraz primerane zjemní. Tiger bude tento rok príjemným spoločníkom a v živote bude našľapovať neuveriteľne ľahko. Podarí sa mu všetko, na čo siahne. Postarajú sa o to predovšetkým dve hviezdy. Broskyňový kvet mu dá špeciálnu charizmu a schopnosť získavať priazeň ľudí na svoju stranu. Hviezda Slnko ho zas vystrelí do spoločnosti, v ktorej bude žiariť. Navyše mu prináša otvorenosť, múdrosť, štedrosť, veľkorysosť a autoritu. S takouto výbavou treba Tigrom odporučiť len jediné – choďte von, kontaktujte sa s ľuďmi a stúpajte po spoločenskom rebríčku nahor. Ani o úspech v láske sa nemusíte báť. Dokážete harmonicky udržiavať svoj aktuálny vzťah, alebo si k sebe pritiahnuť nového ideálneho partnera, po ktorom túžite. Prichádza váš čas!

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

ZAJAC



1939, 1951, 1963, 1975, 1987 a 1999

Ako funguje vo vzťahu?

Zajac má šarm a sexepíl. Svojej príťažlivosti pre opačné pohlavie si je plne vedomý. Je citovo založený, vášnivý a často sa bezhlavo púšťa do milostných dobrodružstiev. Rád robí ramená, ale keď príde na lámanie chleba, väčšinou sa neprejaví ako hrdina. Môže sa stať, že zo vzťahu jednoducho zbabelo zdupká. Je to však perfektný kamarát a pohodový človek, ktorý dokáže udržiavať dlhodobé vzťahy a všetkým naokolo obetavo pomáha. Zajac miluje slobodu a nemá rád nátlak a ovládanie. Ak si nájde svojho ideálneho partnera, dokáže byť veľmi spoľahlivý a zodpovedný. V princípe chce žiť spokojným partnerským životom a vo vzťahu dobre funguje – je starostlivý, empatický a nápomocný. Nie je však vylúčené, že si občas odskočí za nejakou aférou. Má to v povahe. ☺ Nemyslí to však zle a v princípe je príliš pohodlný na to, aby menil fungujúce partnerstvo. Nevera je pre neho adrenalínovým športom. Zajac je jednoducho hravý a rád objavuje nové veci, miluje inšpirácie a zaujímavé podnety a tiež si občas potrebuje niečo dokázať. Ako jinové znamenie môže byť introvertnejší a niekedy potrebuje pohladkať svoje ego a zvýšiť si sebaistotu. Často sa môže pohrávať s rôznymi možnosťami, ale na konci dňa mu chýba rozhodnosť a pevný postoj. Potrebuje preto jangového partnera, ktorý bude držať v rozumných medziach a nenápadne ho riadiť.

Kto je vhodný partner?

Pre Zajaca je najlepším partnerom Pes. Medzi nimi vzniká veľmi silné puto, láska a vášeň. Majú dobrý predpoklad aj na vytvorenie stabilnej rodiny. Pes je v tomto vzťahu ten silnejší a dominantnejší a Zajac sa mu rád prispôsobí. **Aj s Prasaťom a Kozou dokáže Zajac vytvoriť harmonický vzťah**, plný romantiky a inšpiratívnych vzájomných podnetov. **Neutrálnymi partnermi pre Zajaca sú Byvol, Tiger, Zajac, Had a Opica.** Toto spojenie síce neprináša toľko emócií, ale je nekonfliktné a bezpečné. **Pozor by si mal Zajac dávať na vzťahy s Drakom, Koňom, Potkanom a Kohútom.** Tu hrozí vzájomné nepochopenie a negatívne správanie na oboch stranách.

Čo mu prinesie rok Zajaca?

Zajace môžu tento rok smelo nasadnúť na vlnu úspechu. Prichádza ich znamenie a ony sa budú cítiť silnejšie a sebaistejšie. Ich prirodzené stránky povahy a všetky talenty sa konečne prejavia v plnej miere. No nielen to! Do horoskopu im prichádza výnimočná hviezda Generál. Jemné a introvertné Zajace budú zrazu obdarené silnými vodcovskými schopnosťami a rozhodnosťou. Získajú rešpekt v spoločnosti, prirodzenú autoritu a môžu siahať na vyššie spoločenské priečky. Dôležité však je, aby túto energiu pocítili, uchopili a využili. Majú na to všetky predpoklady. Milé Zajace, chcite od života viac! Chcite viac od svojich nadriadených v práci, aj od svojho partnera. Nebojte sa jednoznačne postaviť za svoje ciele, túžby a predstavy. Všetci vás budú rešpektovať. Máte unikátnu príležitosť usporiadať si svoj život nanovo – presne tak, ako chcete. Aj keď bežne nie ste zvyknutí riadiť ľudí, ani chod udalostí v živote, tento rok zistíte, že na to máte. Nič nepreháňajte, ale budujte si svoj nový svet s rozhodnosťou a odvahou. Veľa šťastia!

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

DRAK



1940, 1952, 1964, 1976, 1988 a 2000

Ako funguje vo vzťahu?

Drak je silná osobnosť. Je tvrdohlavý, cieľavedomý a orientovaný na seba. Často sa zdá, že je na seba neprimerane pyšný, ide však len o to, že je od narodenia sebavedomý a svoje kvality ukazuje navonok. Pravdou je, že niekedy sa preceňuje a je na seba prehnane citlivý. Má veľké ego a potrpí si na kariéru. Spoločenský úspech, obdiv a uznanie vlastnej dôležitosti sú pre Draka kľúčové. Niekedy môže byť nekompromisný a tvrdý na všetkých vo svojom okolí, čo môže spôsobovať konflikty – rovnako doma, ako aj v práci. V láske je Drak nespútaný a dokáže naplno prežívať vášeň. City mu vychádzajú priamo zo srdca. Vo vzťahu sa chová zodpovedne a je stabilným partnerom dovtedy, kým sú rešpektované jeho potreby. Je ten, ktorý udáva tempo, okolo ktorého sa všetko točí a ako jangové znamenie sa ťažko prispôsobuje svojmu partnerovi – väčšinou vyžaduje, aby sa partner prispôsobil jemu. Drak jednoducho musí stáť na piedestáli a potrpí si na rešpekt a obdiv zo strany ostatných. Ak mu okolie dokáže vytrvalo mastiť ego a naladiť sa na jeho potreby, bude perfektným a zábavným partnerom. Nezriedka sa však stáva, že Drak opustí svoju rodinu, aby mohol nasledovať svoje sny, ideály alebo kariéru. Popri všetkom, na čom mu záleží, zostáva najdôležitejším sám pre seba.

Kto je vhodný partner?

Najideálnejší vzťah dokáže Drak vytvoriť s Kohútom. Ten sa mu ochotne prispôsobí a budú spolu nažívať v harmónii. Kohút je jinový a tiež sa rád predvádza, takže exhibicionizmus Draka mu vyhovuje a túto dvojicu si určite v spoločnosti všimnete. Budú sa navzájom podporovať a dobre spolu ladiť. **Výborne si bude Drak rozumieť aj s Opicou a Potkanom.** Toto spojenie je vhodné na rodinný život aj na pracovné vzťahy. Zažijú spolu veľa zábavy a tiež dokážu veľmi konštruktívne pracovať. Všetci majú veľa energie a sú to workoholici, takže ich spoločné projekty – rodinné či pracovné – budú prekvitať. **Tiger, Had, Kôň, Koza a Prasa sa s Drakom vždy dohodnú, ale nebudú mať pre neho také hlboké pochopenie ako predchádzajúce znamenia.** Obe strany bude tento vzťah napĺňať len čiastočne. **Pozor by si mal Drak dať na spojenie s ďalším Drakom, Byvolom, Zajacom a Psom.** Tieto znamenia nie sú pre neho vhodné a skôr či neskôr sa takéto partnerstvo rozpadne.

Čo mu prinesie rok Zajaca?

Tento rok sa bude Drakom dariť o trochu menej. Nepriaznivé vonkajšie okolnosti im môžu kaziť plány, no nebude to ich chyba. Aspekt „nezavineného nešťastia" im prináša aktuálny roka Zajaca. Máme však pre nich aj dobré správy. Túto náročnejšiu konšteláciu bude vyrovnávať hviezda Slnko, ktorá zmierňuje všetky problematické situácie a pomáha úspešne zdolať všetky skúšky. Tiež prináša Drakom bohaté spoločenské kontakty a prestíž, obdarí ich veľkorysosťou, štedrosťou a autoritou. Aj keď rok Zajaca priamo nenahráva Drakom v láske a vzťahoch, so silnou podporou hviezdy Slnko môžu počítať v každom smere. Smelo sa teda pustite do nových projektov, nenechajte sa odradiť občasnými nezdarmi a zostaňte vytrvalí, aj keď veci nepôjdu celkom po prúde. Buďte si vedomí toho, že tento rok stoja blízki ľudia na vašej strane. O nové príležitosti, známosti, či zábavný život rozhodne nebude núdza!

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

HAD



1941, 1953, 1965, 1977, 1989 a 2001

Ako funguje vo vzťahu?

Ľudia narodení v roku Hada majú silnú charizmu a veľa talentov, ktoré nedávajú najavo pri prvom kontakte. Sú opatrní a hĺbaví. Radi najskôr dlho pozorujú nejakú situáciu, alebo partnera, o ktorého majú záujem, až potom sa odhodlajú k akcii. Svoje emócie neukazujú navonok. Majú dobré srdce, hoci navonok pôsobia chladne. V spoločnosti radi konverzujú, sú milí a očarujúci. Doma sa však môžu prejavovať trochu uzavreto a nerozprávajú o tom, čo ich naozaj trápi. Had preto potrebuje partnera, ktorý sa k nemu dokáže priblížiť, otvoriť ho a povzbudzovať ho ku komunikácii. Had je pre mnohých ľudí tak trocha záhadou. Iba naozaj vnímavý partner ho dokáže skutočne spoznať a naladiť sa na neho. Had veľmi dobre pozná všetky svoje stránky, aj tie tienisté. Aj keď sa dokáže dobre pretvarovať a skrývať svoje skutočné emócie, jemu samému by prospelo, keby sa dokázal viac otvoriť a pomenovať čo chce, aj čo ho trápi. Urobilo by ho to spokojnejším a šťastnejším, aj jeho vzťah by fungoval harmonickejšie. Väčšinou to Hady dokážu až v zrelej fáze života, alebo v hraničných situáciách, kedy už pred pravdou a vlastným vnútrom niet úniku. Komunikáciu o sebe a svojich pocitoch by mal Had rozvíjať celý život a vedome s tým pracovať.

Kto je vhodný partner?

Aj keď bude Had až magneticky priťahovaný k človeku, narodenému v znamení Opice, nie je to jeho najšťastnejšia kombinácia. Môžu spolu prežívať veľmi hlboké city a vášne, ale ich vzťah bude vždy trochu premenlivý. Na jednej strane veľká láska, na druhej sklony k deštrukcii a pocity nevďaku a nedocenenia zo strany partnera. Takýto vzťah si prejde mnohými rozchodmi a opätovnými návratmi. **Ideálnejšími partnermi pre Hada sú preto Byvol a Kohút.** S nimi môže vytvoriť stabilnejší vzťah. Možno s nimi nezažije veľkú lásku, dokáže však s nimi dlhodobo dobre vychádzať. Ich spolužitie bude pohodové a praktické. **Rozumieť si bude aj s Potkanom, Drakom, Koňom, Psom, Zajacom, Kozou a ďalším Hadom.** Tento vzťah bude pokojný, ale bez hlbšieho partnerského prepojenia. **Nevhodné znamenia pre Hada sú Tiger a Prasa.** Hrozia tu nedorozumenia, nestálosť, nedôvera a emočné zranenia.

Čo mu prinesie rok Zajaca?

Aj keď Hada čaká jednoduchší rok, ako bol ten predchádzajúci, ešte stále nie je ešte čas na veľké plány a sny. Nepriaznivé udalosti zvonka, aktivované v predchádzajúcom roku, ustupujú do úzadia, a to je dobrá správa. Hadom síce už nič nečakané neskríži cestu, no starosti budú mať hlavne sami so sebou. Na jednej strane si vydýchnu, na druhej strane nebudú ešte stále vedieť nájsť ten pravý smer a môžu byť nestabilní v myšlienkach i v činoch. Vo vzťahoch sa to môže prejaviť prelietavosťou. Ale možno práve ich súčasná túžba objavovať iné svety a meniť veci vo svojom živote, ich privedie k niečomu peknému a nečakanému. Život Hadov bude tento rok jedným veľkým dobrodružstvom. Prekvapia sami seba aj ostatných. Nevyhnú sa pritom určitým melancholiám, pocitom samoty a chvíľkovým smútkom, no rozhodne sa nebudú nudiť. Ich život bude dynamický pestrý. Prichádza rok v znamení zmien!

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

KÔŇ



1942, 1954, 1966, 1978, 1990 a 2002

Ako funguje vo vzťahu?

Kôň má veľa energie, neodolateľný šarm a príťažlivosť pre opačné pohlavie. Je skutočným magnetom v spoločnosti. Kone navyše veľmi dobre myslia, sú vnútorne slobodné, otvorené a spontánne. Tieto vlastnosti ich predurčujú k tomu, aby v živote vyskúšali viacero vzťahov. Kôň nie je neverník, on len láskou a vášňami prechádza častejšie ako ostatní. Je to skvelý milenec, má rád sex a dopraje si aj krátke dobrodružstvá. Rýchlo sa zamiluje, ale jeho horúce city aj rýchlo vyprchajú. Ak si chce udržať trvalý partnerský vzťah, mal by ísť v citoch viac do hĺbky a fungovať oddane a stabilne. Ak Kôň nájde svojho ideálneho partnera, potom je veľmi starostlivý a urobí pre lásku všetko. Jeho ohnivá energia veľmi rýchlo ovládne každý vzťah. Nečakajte však, že vás bude nasledovať. Kôň sa ťažko prispôsobuje a dobre sa cíti najmä v roli vodcu. Konfrontácia s ním môže byť pomerne nepríjemná, keďže je impulzívny a má poruke dobré argumenty. Ak by ste mu dlho protirečili, alebo by sa s vami Kôň jednoducho necítil dobre, ľahko vás hodí cez palubu a bude životom ďalej kráčať bez vás. Je totiž extrémne samostatný a svojbytný. Takže vo vzťahu s Koňom platí – čo najmenej kritiky a všetko riešiť jemne a s ohľadom na jeho potreby. Ak ho dokážete rešpektovať a dopriať mu dostatok slobody, potom vám ukáže život vo veľkom štýle ☺.

Kto je vhodný partner?

Kôň vytvorí dokonalé duo s Kozou. Budú si rozumieť po každej stránke a predovšetkým v citoch, vášni a sexe. Obaja sú veľmi spoločenskí, nespútaní a trochu prelietaví, takže je lepšie, ak do partnerstva vstúpia až v zrelšom veku. **Aj s Tigrom a Psom dokáže Kôň vytvoriť veľmi pohodový a šťastný vzťah.** Obaja mu budú vyhovovať svojím nespútaným temperamentom a aktívnym životným štýlom. Inak to už môže vyzerať ak si tieto impulzívne jangové znamenia "skočia do vlasov". Môže to pripomínať "talianske manželstvo", kde bude vášnivé milovanie striedať vášnivé konflikty. **Kôň nič nepokazí, ak si vyberie za partnera Hada, Draka, Opicu, Kohúta a Prasa.** Môžu mať harmonický vzťah, no miera vášne a sexuality bude v týchto vzťahoch rozhodne menšia. Pre zmenu tam však bude viac pokoja a pohody. **Ak si Kôň vytvorí partnerstvo s ďalším Koňom, pôjde tak trochu sám proti sebe.** Deštrukčné tendencie na seba nedajú dlho čakať. **Nebude sa mu dariť ani vo vzťahu so Zajacom, Byvolom a Potkanom.**

Čo mu prinesie rok Zajaca?

Aby Kone zvládli aktuálny rok Zajaca, budú potrebovať veľa vytrvalosti, sebakontroly a pokojnú myseľ. Vzťahom v ich živote sa nemusí dariť najlepšie a Kone môžu byť nespokojné a deštruktívne. Svojou vrodenou impulzívnosťou môžu veci navyše kaziť. Často reagujú unáhlene, bývajú rozohnení a vášniví. Do situácie tohto roka, kedy sú ich vzťahy mimoriadne krehké, sa tento prístup nehodí. Všetko by mali riešiť s rozvahou a opatrne. Pomôže im v tom šťastná hviezda Mesiac, ktorá im dáva špeciálnu charizmu, jemnú ženskú energiu a schopnosť citlivo komunikovať. Sprevádzať ich bude aj ďalšia prospešná hviezda Sila šťastia, ktorá rozpúšťa obavy a starosti, prináša im pocit spokojnosti, radosti a pohody. Aspekty Koňov v roku Zajaca sú teda protichodné. Na jednej strane môžu mať tendencie k deštrukcii vzťahov, na druhej strane je tu harmonická energia podporných hviezd. Budú cítiť oboje. Ak sú však vedomí a duchovne zrelí, vyvarujú sa vlastných chýb a naladia sa na pozitívne stránky tohto roka.

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

KOZA



1943, 1955, 1967, 1979, 1991 a 2003

Ako funguje vo vzťahu?

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

Kto je vhodný partner?

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

Čo jej prinesie rok Zajaca?

Keď je Koze dobre, ide na ľad tancovať. Toto príslovie výborne vystihuje aspekty Kozy v tomto roku. Už-už si Kozy mysleli, že pre svoj partnerský život urobili dosť, že sa posunuli, že fungujú stabilnejšie a všetko majú pod kontrolou. Rok Zajaca ich však naučí, že práca na sebe nekončí nikdy. Svoj hala-bala prístup k životu budú musieť zmeniť. Aj keď im Zajac prináša viac-menej priaznivé konštelácie pre lásku i pre vzťah, pravdepodobne pochopia zopár dôležitých vecí. Napríklad, že by nemali neklamať, či prikrášľovať skutočnosť, pretože by sa im to mohlo vypomstiť. Tiež by si mali vyberať tých správnych partnerov pre biznis i priateľstvá, chovať sa čestne, neriskovať a neprekračovať hranice spoločenských noriem či zákona. Inak sa môžu stretnúť s negatívnymi udalosťami, ohováraním, stratou financií, či súdnymi spormi. O to viac budú potrebovať podporu svojho partnera. Ak Koza vycíti svoju silu, môže tento rok napokon držať udalosti pevne v rukách a rozdávať karty. Či bude na strane víťazov alebo porazených, o tom rozhodne len jej vnímavosť a duchovná zrelosť. Ak ste partnerom Kozy, buďte jej tento rok dobrým učiteľom.

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

OPICA



1944, 1956, 1968, 1980, 1992 a 2004

Ako funguje vo vzťahu?

S Opicou sa nikto vo vzťahu nenudí. Má prenikavý intelekt, zmysel pre humor, je šarmantná, plná energie a zábavná. Má nadhľad nad každou životnou situáciou a je vynaliezavá. Je to figliar, ktorý občas prelezie ostatným cez rozum. Voči ľuďom, ktorých si váži a má ich rada, je veľmi lojálna. Opice sú výborní partneri a skvelí rodičia, ktorí do vzťahu prinášajú nové zážitky a spoločenský život. Sú nadmieru bystré a šikovné a dobre sa uplatňujú aj v kariére. Vždy sú krok pred ostatnými. Majú vrodený optimizmus a k životu pristupujú hravo a s radosťou. Sú to tiež dobrí psychológovia, ktorí dokážu odtušiť potreby ostatných a napĺňať ich. Rodina, partner a priatelia sú u nich na prvom mieste.

Opicu však ťažko skrotíte. Nebude žiť v mantineloch, neznáša obmedzenia, je to rebel, ktorý rád prekračuje hranice a skúša nové veci. Opica potrebuje množstvo podnetov, a tak je lepšie dopriať jej trochu slobody a spoločenského života, ako ju zväzovať. Tak či onak, Opica vždy dosiahne svoje a vynájde sa vkaždej situácii. Je mimoriadne životaschopná a svoje okolie osviežuje novými pohľadmi na bežné veci, praktickosťou a inovatívnymi riešeniami. Nikdy ju nepodceňujte, je to skvelý stratég, ktorý nespúšťa zo zreteľa svoj cieľ.

Kto je vhodný partner?

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

Čo jej prinesie rok Zajaca?

Opice si konečne vydýchnu. Ich blízke vzťahy, priateľské i partnerské, boli v predchádzajúcom roku Tigra turbulentné a Opice si pravdepodobne uvedomili svoje chyby a posunuli sa o krok vpred v duchovnom rozvoji. Tento rok im môžeme sľúbiť prinajmenšom stabilitu a pohodu, pretože žiadne vážne životné skúšky ich už nečkajú.

To však nie je všetko. S rokom Zajaca vstupuje do ich horoskopu jedna zo štyroch najsilnejších hviezd Dračia sila, ktorá je mimoriadne priaznivá. Prináša im poriadok v živote, podporuje silu pri dosahovaní úspechu a realizovaní vlastných snov, pomáha im prekonávať prekážky a minimalizuje všetky negatívne vplyvy, ktoré by im mohli vstúpiť do cesty. S jej podporou napokon všetko dopadne dobre. Aj situácie, ktoré môžu byť na prvý pohľad neriešiteľné, sa vyriešia akoby samé, či zásahom vyššej moci. Ak sebastredná Opica pochopila poučenia minulého roka, môže sa jej v roku Zajaca veľmi dobre dariť v bežnom i partnerskom živote ☺.

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

KOHÚT



1945, 1957, 1969, 1981, 1993 a 2005

鸡

Ako funguje vo vzťahu?

Kohút je mimoriadne háklivý na svoj obraz v očiach druhých a často máva problémy s egom. Rád sa predvádza, ale v princípe je plachý a neistý sám sebou. Preto sa pomerne ťažko rozhoduje v každej životnej situácii, dlho váha a bojí sa neúspechov a emočných zranení. Kohúta treba veľmi podporovať, povzbudzovať a chváliť. Získať si ho môžete lichôtkami. Kohút má prirodzený šarm a príťažlivosť pre opačné pohlavie, potrpí si na svoj vzhľad a spoločenský status. Väčšinou sa mu dobre darí, lebo je schopný manažér, má rád systém a poriadok, je lojálny a spravodlivý. Je veľmi vnímavý a intuitívny, má rád umenie, dizajn a všetko pekné. Ak sa na neho naladíte a budete s ním narábať jemne, vráti vám to nehou a starostlivosťou. Vyvarujte sa však toho, aby ste mu povedali čokoľvek kritické. Aj maličkosť sa ho dotkne, zraní jeho ego a bude si to dlho pamätať. Kvôli svojmu egu, potrebe potvrdzovať si svoju hodnotu a tiež vďaka svojej charizme a sexepílu, môže mať Kohút občas problém s vernosťou vo vzťahu. Keďže príležitosti prichádzajú samé a on nemusí takmer nič robiť pre to, aby pritiahol záujem okolia, mal by sa učiť zodpovednosti, zdržanlivosti a sebadisciplíne. Mnoho Kohútov však dokáže zotrvať vo vážnom partnerskom vzťahu až v zrelej etape života, prípadne po predchádzajúcich nezdaroch a negatívnych skúsenostiach.

Kto je vhodný partner?

Najlepší vzťah vytvorí Kohút s Drakom. Ideálne spojenie vznikne, ak je Drak muž a Kohút žena. Budú prežívať veľkú lásku a aj v praktických životných otázkach nájdu porozumenie. **Harmonické partnerstvo bude prežívať Kohút aj s Byvolom a Hadom.** Dokážu spolu vytvoriť veľmi dobre fungujúci vzťah a systém s jasnými pravidlami. **Ostatné znamenia ako Prasa, Opica, Tiger, Kôň a Koza sú pre Kohúta nekonfliktné.** Bude s nimi nažívať vo vzájomnej spokojnosti. **Nie celkom šťastné je spojenie Kohúta s ďalším Kohútom.** Tieto vzťahy bývajú problematické, citovo frustrujúce a nenapredujú. U oboch môžu dokonca spúšťať nejaký druh závislosti. **Ani v partnerstve s Potkanom sa Kohútovi nebude dariť.** Môže mať pocit, že robí to, čo nechce a bude trvalo nespokojný. Toto partnerstvo sa s najväčšou pravdepodobnosťou po čase rozpadne. **Nedohodne sa ani so Psom a Zajacom**, ich svety sú od seba veľmi ďaleko. Lepšie je do ničoho vážneho sa s nimi ani nepúšťať.

Čo mu prinesie rok Zajaca?

Kohút prejde v roku Zajaca transformáciou. Nič nepôjde podľa jeho predstáv a môže sa cítiť ubitý a zatlačený do kúta. Vnútorné konflikty, ani otvorené spory s partnerom, nie sú vylúčené. Kohút, ktorý si potrpí na svoje postavenie, schopnosti, moc a ego, dostane trochu po nose. Benefity tohto roka sú však viac ako jasné. Lepšie sebapoznanie, rovnovážnejšie nastavenie vzťahu a väčšia pokora. Úrodu z aktuálneho poznania, bude Kohút čerpať až v nasledujúcom roku Draka, kedy všetko pôjde podľa jeho predstáv. Tento rok však bude musieť o svoje postavenie a potreby zabojovať. Bude to pre neho náročné a môže sa cítiť vyčerpaný. O to viac by si mal dopriať čas pre seba a rozptýliť sa príjemnými aktivitami. Pokrok je na ceste. Kohút pochopí, že jeho partnerský vzťah potrebuje nové nastavenia. Z oblakov ilúzií pristane na zemi. Napokon však všetko zvládne. Je dosť bystrý na to, aby spozoroval negatívne zmeny, a má sa natoľko rád, že sa vždy postará o svoje potreby. Naša rada znie – postupujte po malých krokoch a buďte asertívni v každej situácii.

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

PES



1946, 1958, 1970, 1982, 1994 a 2006

狗

Ako funguje vo vzťahu?

Pes je známy svojou oddanosťou a lojalitou. Je pomerne konzervatívny a nerád mení zaužívané pravidlá. Vyhovuje mu stabilný vzťah. V rodinnom systéme sa cíti veľmi pohodlne. Aj v prípade, že si odbehne za nejakým dobrodružstvom, vráti sa do zaužívaných koľají, pokiaľ má doma dostatok komfortu. Pri vážnejších životných rozhodnutiach nereaguje vždy pružne a nemá rád zmeny. Je otvorený a úprimný a dokáže vnímať potreby a emócie druhých. Stará sa o všetkých vo svojom okolí a dobre zabezpečuje chod rodiny. Niekedy si toho na seba berie priveľa a cíti sa byť zodpovedný za iných. Mal by si uvedomiť, že nespasí celý svet a nechať viac úloh aj na druhých. Väčšinou je šarmantný a príťažlivý. V spoločnosti je mimoriadne obľúbený, pretože má zmysel pre humor a dokáže odľahčiť aj vážne témy.

Kto je vhodný partner?

Pes vytvorí dokonalý vzťah so Zajacom. Títo dvaja si budú rozumieť vo všetkom – od hlbokého duševného prepojenia až po vášeň a sexualitu. Pes je však dosť impulzívny, a tak si ľahkovážny Zajac musí dať pozor, aby ho veľmi nedráždil svojimi roztopašami. **Aj s Tigrom a Koňom si môže Pes užívať šťastný vzťah.** Ich spoločný aktívny temperament im zaručí pestrý život. Budú mať veľa priateľov a radi sa budú ukazovať v spoločnosti. **Pohodové partnerstvo čaká Psa aj s Prasaťom, Potkanom, Hadom, Opicou a ďalším Psom.** Nemôže však čakať, že ho tento vzťah vynesie do výšok, po čase sa pravdepodobne začne nudiť. **Pes by sa mal určite vyhnúť spojeniu s Drakom a Kohútom a tiež vzťahu s Byvolom a Kozou.** Tieto znamenia budú vždy na seba narážať, stretávať sa s nepriazňou osudu a prechádzať ťažkými životnými skúškami. Z kratšej cesty je ľahší návrat. Platí to predovšetkým pre spojenie s Byvolom a Kozou, ktoré pre Psa predstavuje karmickú väzbu a spája sa s pocitom neslobody a veľkého tlaku až šikanovania. Toto partnerstvo je vždy osudové – ak sa má Pes v živote niečo naučiť, nevyhne sa duchovnému rozvoju cez partnerské vzťahy. Učiť sa na vlastných chybách je však určite ťažšia cesta ako poučiť sa zo života samotného a rôznych náhod, ktoré nám posiela do cesty ako malé skúšky.

Čo mu prinesie rok Zajaca?

Pes má tento rok doslova na ružiach ustlané a naozaj sa oňho nebojíme. Spojenie so Zajacom mu prináša 6 harmónií, čo znamená šťastie všeobecne i v partnerských záležitostiach a prežívanie pravej lásky. Ak žijete v pevnom vzťahu, vaše spojenie sa prehĺbi a môžete objaviť nepoznané city či znovuzrodenie vzájomnej príťažlivosti. Ak ste sami, rozhodne to tak tento rok nezostane. Aj keď sú Psy v princípe veľmi racionálni a okolie ich môže vnímať ako chladných ľudí, v roku Zajaca budú prekypovať citovou otvorenosťou a rozdávať lásku či radosť na každú stranu. Psy budú jednoducho žiariť šťastím a spokojnosťou. Majú pred sebou unikátnu príležitosť nastaviť svoj partnerský život nanovo, aká sa im naskytne len raz za dvanásť rokov. Milé Psy, chopte sa tejto šance a choďte za svojím cieľom. Tento rok vám neprináša žiadne negatívne aspekty, naopak, len potenciál na šťastné vzťahy a harmonický život. Využite priaznivú silu tohto roka v každej oblasti života ☺.

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

PRASA



1947, 1959, 1971, 1983, 1995 a 2007

Ako funguje vo vzťahu?

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

Kto je vhodný partner?

Prasa si bude najlepšie rozumieť s Tigrom. Tiger je expanzívny, rád vedie a rozhoduje. Prasa sa mu pokojne podriadi. Dobre znáša aj Tigrove egocentrické sklony a tlmí jeho výbušný temperament. Tento vzťah však nemusí vydržať naveky. Keď bude Tiger neprimerane Prasa utláčať a nebude myslieť na jeho potreby, Prasa ho bez milosti opustí. **Ideálne sa dokáže Prasa zladiť so Zajacom a Kozou.** Tu nájde veľa empatie, vzájomnej blízkosti, hlbokého prepojenia a tiež dostatok nehy a láskania. **K Prasaťu sa hodí aj Kôň, Pes, Kohút, Byvol, Potkan a Drak.** Ich spolužitie bude harmonické. **Prasa si však nebude rozumieť s ďalším Prasaťom, Opicou a Hadom.** Lepšie urobí, ak si s nimi nebude nič začínať. Vo vzťahu s ďalším Prasaťom sa môže chovať sebadeštruktívne a ublžovať si. Opica mu prináša do cesty nepriaznivé okolnosti zvonka, ktoré budú tento vzťah permanentne rozkladať a nech by sa Prasa akokoľvek snažilo, bude sa stretávať s nezdarom. Had predstavuje pre Prasa priameho protivníka, tento vzťah môže byť plný konfliktov a vzájomného nesúladu, pomôže však Prasaťu nájsť samého seba a pokročiť v duchovnom rozvoji.

Čo mu prinesie rok Zajaca?

Aký ste mali minulý rok? Šťastný a láskyplný, alebo ako na hojdačke? Veríme, že prevažne šťastný a tento trend vám potvrdzujeme aj na ďalšie obdobie. Zajac a Prasa sú kamaráti. V ich spojení sú len priaznivé aspekty, takže nič by nemalo narušiť vašu šťastnú cestu vo vzťahoch, na ktorú ste sa vydali už minulý rok Tigra. Tentoraz vás na nej neprevádzajú žiadne veľkolepé hviezdy. Rok Zajaca hovorí však o harmonických spojeniach, stabilite, rovnováhe a pomoci zvonka od vyššie postavených osôb. Je to tak málo? Vôbec nie! Prasa, ktoré sa celý život zmieta v ambivalentných vzťahoch, kde na jednej strane zažíva veľkú lásku, na druhej strane jej ničiacu silu, sa konečne upokojí a nájde svoj stred. Bude jednoducho šťastné a spokojné s tým, čo má. Tento rok dáte svojmu partnerskému spolunažívaniu tú správnu mieru a váš vzťah bude naplnený vzájomným porozumením a láskou. Veľa šťastia ☺!

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

Vanda
www.astrotouch.com

Astrológia

pre všetky znamenia

OD NOVEMBRA 2022
DO APRÍLA 2023



BARAN

21. 3. – 19. 4.

NOVEMBER 2022

Začiatkom mesiaca sa budete strácať vo finančných záležitostiach. Ale v jeho závere už budete myšlienkami úplne inde. Čakajú vás nové zážitky a nové obzory.

Červená planéta je vo vašom dome komunikácie. Je toho toľko, čo treba vybaviť, napísať, dohodnúť... Dajte si veľký pozor na to, čo hovoríte, čo podpisujete a na aké informácie sa spoliehate. Aj cestovanie je náročnejšie. Snažíte sa toho stihnúť priveľa a šanca, že niečo nevyjde, je s retrográdnym Marsom väčšia. Prvé týždne m orientované na záležitosti týkajúce sa sexuálneho správania a peňazí, ktoré súvisia s inými ľuďmi. Pôjde o dedičstvo, pôžičku, investíciu, alebo daňové záležitosti. A nezabudnime ani na zaujímavé experimenty v sexuálnom živote, prípadne príjemný flirt. V závere mesiaca bude Slnko už vo vašom dome filozofie a v nejakom zmysle si rozšírite obzory.

DECEMBER 2022

Prvé týždne sa budú niesť v duchu poznávania a nových zážitkov.

Na konci mesiaca sa k tomu pridruží sľubná pracovná príležitosť.

Prvé týždne prinášajú radosť zo štúdia, z nových zážitkov, cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. Znamená to napríklad dobrodružnú dovolenku na nejaké exotické miesto, alebo nástup do novej školy, či kurzu. Pokiaľ ide o Mars, ten postupne cúva vo vašom treťom dome. Keďže je stále retrográdny, komunikácia akoby viazla, informácie sa strácajú, meškajú, nedorozumenia sa hromadia. Aj cestovanie je náročnejšie. Nezabúdajte na opatrnosť. V tom čase pozor aj na peniaze. Koncom mesiaca bude Slnko už v dome kariéry. Preto posledný týždeň môže patriť k najúspešnejším obdobiam v tomto roku, pokiaľ ide o prácu a zlepšenie spoločenského postavenia. Využite ich.

JANUÁR 2023

Rozhodli ste sa, že vzniknuté komunikačné bariéry prelomíte energicky a radikálne. Takže tento mesiac si svoje názory nenecháte pre seba a smelo sa postavíte aj k novým pracovným príležitostiam.

Mars prináša náchylnosť k impulzívnosti, energickosti, útočnosti. V každom prípade ale stihnete vybaviť množstvo vecí. Máte dosť síl na to, aby ste všetko nedopovedané a nedoriešené dotiahli do konca. To, čo teraz takisto nemôžete ignorovať, sú pracovné záležitosti. Svedčí o tom Slnko v desiatom dome.

Využite jeho vplyv na postup v zamestnaní, alebo úspešné odštartovanie novej kariéry. Ak sa vás rodina bude snažiť odtrhnúť od práce, požiadajte ju o trpezlivosť – kariéra by mala tentokrát dostať prednosť. Po dvadsiatom Slnko prejde do domu priateľstva a podporí vás v úsilí pomáhať druhým ľuďom. Dohodnite si stretnutia so starými kamarátmi, ale poznávajte aj nových ľudí a zapájajte sa do netradičných skupinových aktivít.

FEBRUÁR 2023
Tento mesiac bude zo začiatku mimoriadne spoločenský. V jeho závere ale predsalen zatúžite po samote, aby ste sa vlastnými silami vysporiadali s nakopenou robotou, únavou, či chorobou.

Mars je v dome komunikácie. Znamená to týždne, ktoré budú rušné z hľadiska komunikácie s ľuďmi. Oplatí sa prejaviť asertívne, ale nenechajte sa zatiahnuť do konfliktov, lebo komunikácia a kontakty sú tento mesiac kľúčom k lepšej budúcnosti. Prvé týždne to platí dvojnásobne, keďže Slnko je vo vašom dome priateľstva. Vďaka tomu sú tu príležitosti začať realizovať nejaký svoj dávny sen, nadviazať, alebo oživiť priateľstvá, prípadne sa úspešne pridať k nejakej charitatívnej, či humanitárnej skupinovej aktivite. Neskôr sa Slnko presunie do znamenia vášho domu podvedomia. Záver mesiaca sa bude preto niesť v introspektívnejšom tóne. Možno sa na nejaký čas stratíte za zatvorenými dverami, aby ste si vyhradili priestor na ukončenie istých pracovných projektov.

MAREC 2023
Mars vás núti komunikovať a vybavovať, hoci zo začiatku na to vôbec nemáte chuť. Až záver mesiaca bude aktívnejší. S čerstvými silami začnete realizovať dôležité osobné rozhodnutia.

S Marsom si dávajte pozor na náchylnosť k impulzívnosti. Prvé týždne by možno bolo lepšie utiahnuť sa do súkromia. Slnko a Neptún vo vašom dome podvedomia naznačujú, že máte oveľa meditatívnejšie a introspektívnejšie nálady, ako je to u vás bežné. Budete rekapitulovať svoj doterajší život. Je tiež možné, že úspešne pokročíte v boji s nejakým zdravotným problémom, prípadne s niekým, alebo niečím negatívnym. Neskôr, keď sa Slnko presunie do vášho znamenia, ukončíte rozjímanie. Bude to do istej miery nový štartovací bod. S novými plánmi a novou chuťou do života sa už tešíte na ďalšie životné obdobie.

APRÍL 2023
Spočiatku vás zamestnávajú najmä rodinné a osobné záležitosti. Koncom mesiaca sa objaví aj príležitosť zvýšiť si príjmy.

Mars je tento mesiac vo vašom dome domova. Znamená to, že vynakladáte veľa energie na aktivity, súvisiace s vaším domovom a rodinou.Tento mesiac bude patriť k najlepším obdobiam roka. Slnko je vo vašom znamení, čo mimoriadne praje každej vašej iniciatíve. Zdá sa, že si stále viac uvedomujete, že človek má občas právo byť trochu sebecký. Je tu vhodná doba aj na vylepšenie šatníka, zmenu účesu a pod. Možno ale nezostanete len pri tom a rozhodnete sa dôraznejšie presadzovať svoje osobné záujmy. Po dvadsiatom Slnko prejde do znamenia vášho domu peňazí. Podporí vás to v úsilí rozbehnúť sa za vysnívanou finančnou príležitosťou, či požiadať o zvýšenie platu.



BÝK

20. 4. – 20. 5.

NOVEMBER 2022

Prvé týždne sa budete opájať intenzívnym pocitom lásky, ktorý vás sprevádza už dávnejšie. Potom sa už ale naplno sústredíte na hlavnú tému týchto dní – na peniaze.

Pokiaľ ide o vzťahy, prežívate najšťastnejšie obdobie roka. Ak sa tak doteraz nestalo, tak počas prvých troch týždňov stretnete novú lásku. Neskôr sa Slnko presunie do znamenia domu sexu a peňazí iných ľudí. Vaša fantázia a sny budú koncom tohto mesiaca bez hraníc, čo môže byť pomerne príjemné. Horšie je to s financiami. Pozor na vklady v banke, investície, dedičstvá a peniaze, zdieľané spoločne s niekým iným. Venujte financiám väčšiu pozornosť, inak sa vám súkromný, alebo nejaký inštitucionálny "partner" postará o poriadne straty. Keď k tomu prirátame retrográdny Mars v dome peňazí, dostávame ďalšiu indíciu o tom, že tento mesiac bude hlavne o peniazoch. Niektoré projekty môžu vypáliť extrémne dobre. V prípade iných bude nevyhnutné začať ešte raz od začiatku.

DECEMBER 2022

Finančný úver, dedičstvo, pôžička, zvýšenie platu, alebo vlastné podnikateľské plány. To vás čaká počas prvých týždňov. Koncom mesiaca pre zmenu príde šanca uniknúť a objaviť nové zážitky a nové obzory.

Prvé týždne sú pokračovaním toho, čo sa už ťahá niekoľko týždňov: Pôjde o dedičstvo, pôžičku, investíciu, alebo daňové záležitosti a pod. A nezabudnime aj na možné zaujímavé experimenty v sexuálnom živote, prípadne príjemný nový flirt. K tomu všetkému aj Mars v druhom dome baží po peniazoch. Keďže je ale retrográdny, finančný úspech sa nedostavuje tak rýchlo, ako ste čakali. Záverečný týždeň vás konečne začnú zamestnávať aj iné veci. Slnko vstúpi do znamenia vášho domu filozofie. V nejakom zmysle si rozšírite obzory. Vyberiete na dovolenku, alebo dostanete inú príležitosť spoznať niečo nové.

JANUÁR 2023

Prvé týždne budú v duchu poznávania a nových zážitkov. Zároveň vám energický Mars konečne prihrá zárobkové možnosti, ktoré stoja za to, aby ste si poriadne vyhrnuli rukávy.

Energický Mars je v znamení vášho astrologického domu peňazí. Preto jediné, čo máte v hlave, je, že chcete zarobiť, zarobiť, zarobiť... Mars vám ale namiesto pomoci občas hádže polená pod nohy. Driete ako kôň a nič z toho! Ak ale vydržíte, napokon sa to zlomí a na vašom konte začnú pribúdať zaujímavé finančné čiastky. Prvé tri týždne (rovnako, ako tomu bolo už koncom minulého mesiaca) by mali byť zároveň orientované na záležitosti domu filozofie a prinášať radosť zo štúdia, z nových zážitkov, cestovania,

alebo spoznávania zaujímavých ľudí. Neskôr Slnko prejde v rámci vášho horoskopu do domu kariéry. Vďaka tomu by záver mesiaca mohol patriť k najúspešnejším obdobiam, pokiaľ ide o profesné záležitosti a zlepšenie spoločenského postavenia.

FEBRUÁR 2023
Ovláda vás túžba po peniazoch a zdá sa, že najlepší spôsob, ako ich teraz môžete získať, je práca. Preto prvé týždne pohltí kariéra. Ale koniec mesiaca už bude patriť aj priateľom.

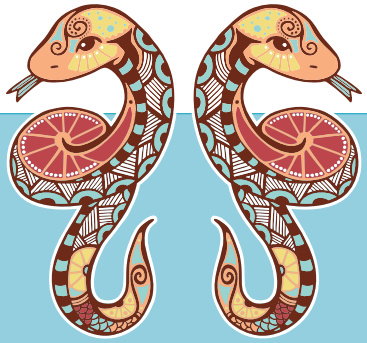
Mars je stále vo vašom astrologickom dome peňazí, aby prispel množstvom energie na finančné a majetkové záležitosti. S veľkým entuziazmom sa stále snažíte pracovať a zarábať. Vďaka podpore Slnka sa môže objaviť jedinečná príležitosť na kariérny postup. Neskôr Slnko prejde do ďalšieho znamenia. To vás koncom mesiaca pritiahne k záležitostiam domu priateľstva. Ten sa týka aj tajných snov a želaní a vám sa práve teraz môžu začať plniť. Akýmsi spôsobom s tým budú súvisieť aj spoločenské vzťahy, kontakty, známosti. Záver mesiaca bude mimoriadne spoločenský. Neodmietajte pozvania. Prišli by ste o príjemný zážitok.

MAREC 2023
Prvé týždne pôjde hlavne o peniaze, kontakty a spoločenské akcie. Neskôr to bude už menej rušné a s prácou, alebo prípravami nových plánov sa utiahnete do súkromia.

Mars naliehavo upozorňuje na finančné záležitosti – najmä na peniaze, ktoré zarábate vlastnými silami. Pôjde o pomerne vysoké sumy, otázne je len to, či vám je súdené ich zarobiť, alebo minúť. V priebehu prvých týždňov vám Slnko a Neptún v dome priateľstva privedú do cesty priateľov a známych, pričom niektoré z týchto stretnutí sa ukážu ako nečakane užitočné. V okruhu istej skupiny, či v rámci nejakej organizácie, sa vám podarí dosiahnuť významnú pozíciu. Skúste toho čo najviac stihnúť do dvadsiateho. Vtedy totiž Slnko prejde do znamenia domu podvedomia a vaše tempo sa trochu spomalí. Spoločenské akcie výrazne obmedzíte a zatúžite po pokoji a samote.

APRÍL 2023
Ostávate trochu v ústraní, k aktivite vás nútia len naozaj neodkladné povinnosti. Záver mesiaca už bude akčnejší. Urobíte dôležité osobné rozhodnutia a niektoré z nich začnete hneď aj realizovať.

Mars je vo vašom treťom astrologickom dome. Vďaka tomu prežijete týždne, ktoré sú intenzívne a náročné z hľadiska komunikácie. Vybavíte mnoho vecí, ale hrozia aj konflikty, dokonca aj pri jednaní s ľuďmi z najbližšieho okolia – so susedmi, súrodencami, spolužiakmi, či kolegami. Pravda je asi taká, že prvé týždne by ste najradšej nikoho nevideli. V tom čase je totiž Slnko ešte vo vašom dome podvedomia. Pokúšate sa spracovať zážitky uplynulých mesiacov a nájsť správnu stratégiu pre ďalšie obdobie. Je tiež možné, že vyhrávate nad nejakým zdravotným problémom, alebo sa začínate zbavovať zlozvyku, či závislosti. V tomto smere sa vám bude tento a nasledujúci mesiac mimoriadne dariť. Koncom mesiaca, keď sa Slnko presunie do vášho znamenia, ukončíte rozjímanie. Môže sa z toho vykľuť prelomové obdobie – s novou silou vykročíte do života.



BLÍŽENCI

21. 5. – 20. 6.

NOVEMBER 2022

♊ **Retrográdny Mars je vo vašom znamení a vyzbrojuje vás energiou a rozhodnosťou. Keďže je ale občas nevyspytateľný, počítajte aj s neúspechmi a s tým, že sa začnú znovu otvárať isté súkromné témy, ktoré ste už považovali za zabudnuté. Minulosť vás opäť dobehne.**

V dome zdravia a práce nachádzame prvé tri týždne Slnko s niekoľkými planétami. Prinášajú obdobie, vhodné nielen pre rutinné pracovné činnosti, ale aj pre definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, prípadne naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity, začatie diéty, cvičenia.
Neskôr sa Slnko presunie do ďalšieho znamenia. Tým prichádza čas na zmenu, ktorá sa v tomto prípade dotkne partnerských záležitostí. Zatúžite pomáhať ľuďom okolo seba.
Zmes optimizmu a neopatrnosti ale možno spôsobí, že nadviažete vzťahy, nad ktorými budete neskôr neveriacky krútiť hlavou. V aktuálnom astrologickom kontexte to opäť vyzerá, že sa prihlási o slovo aj niekto z minulosti.

DECEMBER 2022

Prvé týždne sa budete opájať intenzívnym pocitom lásky. Neskôr vám však bude v hlave strašiť aj niečo iné: majetok a peniaze…

Tento mesiac bude rušno najmä vo vašom siedmom a ôsmom astrologickom dome. Môžeme v nich stretnúť Merkúr, Venušu, Slnko a niekoľko dní aj Mesiac. Vďaka nim prežívate možno najšťastnejšie obdobie roka. Buď stretnete novú lásku, alebo oživíte svoje súčasné partnerstvo.
Je možné, že podľahnete pocitom zamilovanosti, aké ste doteraz nezažili...
Aj Mars je už dlhšiu dobu "súkromne" naladený. Svojím prechodom vaším znamením spôsobuje, že vynakladáte veľa energie na seba, svoj vzhľad a záujmy. Keďže je ale Mars ešte stále retrográdny cúva smerom k domu podvedomia, počítajte aj s neúspechmi. Niektoré plány bude asi lepšie o niekoľko týždňov posunúť a nesnažiť sa ísť hlavou proti múru.
Po prvých troch týždňoch sa Slnko presunie k finančným záležitostiam. Koncom mesiaca môžete aktuálnu finančnú zápletku úspešne vyriešiť.

JANUÁR 2023

Tento mesiac budete mať neobvykle veľa energie. Dosť jej vyplytváte na finančné záležitosti. Až záverečný týždeň dostanete možnosť uniknúť od peňazí a objaviť nové zážitky a nové obzory.

Slnko minulý mesiac vstúpilo do ôsmeho astrologického domu vášho horoskopu. Aj počas prvých troch týždňov tohto mesiaca to znamená, že sa budete úspešne venovať istým financiám, ktoré sú zdieľané spoločne s niekým iným. Máte v týchto

smeroch nejaké plány a rozmýšľate, kedy ich začať realizovať? Neváhajte a urobte to teraz. A nezabudnime aj na možné zaujímavé experimenty v sexuálnom živote, prípadne príjemný nový flirt. S Marsom vo vašom znamení vám nechýba sila a rozhodnosť. Červená planéta vás nekompromisne strhne so sebou. Ak viete, čo chcete, tak choďte a zoberte si to! Koncom mesiaca Slnko postúpi do vášho domu filozofie. Tešte sa na dni plné zážitkov a nových poznatkov.

FEBRUÁR 2023
Budete cestovať, alebo študovať. Všetky nové poznatky a skúsenosti môžete vzápätí aj zúročiť. Koncom mesiaca sa totiž objaví zaujímavá pracovná príležitosť.

Mars je stále vo vašom znamení. Naďalej vynakladáte veľa energie na seba, svoj vzhľad a záujmy. Prvé týždne sú orientované najmä na záležitosti domu filozofie. V tejto sfére stretneme Slnko, ale aj niekoľko planét. Ak to bude len trochu možné, budete cestovať, alebo spoznáte mimoriadne zaujímavých ľudí. Ďalšou možnosťou je, že sa s vervou pustíte do štúdia. Tak či onak, tento mesiac by ste sa nemali zatvárať doma. A už vôbec nie osamote. Pripravili by ste sa o vzrušujúce zážitky. V druhej polovici mesiaca sa postupne, čoraz naliehavejšie, začnú o slovo hlásiť pracovné záležitosti. Po dvadsiatom sa Slnko presunie do astrologického domu kariéry.

MAREC 2023
Kariéra napreduje veľmi úspešne. Rodina ide na chvíľu bokom. Koniec mesiaca ale bude patriť aj priateľom a spoločenským stretnutiam.

S Marsom vo vašom znamení prežívate významné obdobie. So všetkou vážnosťou a s plným nasadením sa vrháte do realizácie veľmi ambicióznych predsavzatí. O čo presne ide? So Slnkom a Neptúnom v dome kariéry je zrejmé, že práca je to, čo teraz nepočká. Vyhliadky sú natoľko sľubné, že musíte aspoň na tri týždne všetko ostatné nechať tak a hnať sa za kariérou. Neskôr sa Slnko presunie do domu priateľstva a vy sa definitívne začnete vracať do aktívnejšieho spoločenského života. Možno usporiadate malé stretnutie s kolegami a priateľmi. Alebo pomôžete niekomu, kto sa ocitol v núdzi.

APRÍL 2023
Prvá polovica mesiaca bude mimoriadne spoločenská. Neskôr sa na nejaký čas stratíte za zatvorenými dverami, aby ste našli duševný pokoj, alebo priestor na nerušenú prácu.

Mars vstúpil do vášho astrologického domu peňazí. Znamená to, že vynaložíte veľa energie na finančné a majetkové záležitosti. Tento mesiac budete mať do činenia s vysokými sumami. Možno ich zarobíte, možno miniete. Tento čas bude bohatý aj na spoločenské udalosti, a to najmä preto, že ako vždy v tomto období roka, aj teraz v dome priateľstva natrafíme na Slnko. Dostanete sa do centra spoločenského diania. Okruh vašich známych sa rozšíri o nové, zaujímavé tváre. Možno sa dokonca pripojíte k nejakej charitatívnej, či humanitárnej skupinovej aktivite. Neskôr môže spoločenský ruch dočasne ustať. Práca (v horšom prípade zdravie, alebo stres) môžu byť dôvodom, kvôli ktorému koncom mesiaca prestanete vychádzať a dvíhať telefóny, aby ste sa dokázali sústrediť a všetko zvládnuť.



RAK

21. 6. – 22. 7.

NOVEMBER 2022

Prvé týždne budú patriť pôžitkom, ale aj rozjímaniu. Svoje súkromie si budete úzkostlivo strážiť. Niekoľkotýždňové bilancovanie vás podnieti k zásadným zmenám v životnom štýle.

Aj tento mesiac strávi Mars vo vašom astrologickom dome podvedomia. To je silný signál toho, že budete často unikať do samoty, rozjímať a rekapitulovať. A vaše nepokojné myšlienky sa budú viac a viac vracať do minulosti. Zamyslíte sa nad tým, čo všetko ste mohli urobiť inak. Paradoxne sú prvé týždne zároveň orientované aj na Slnko v dome potešenia. Nič nebude obmedzovať váš tvorivý prejav a vy sa môžete venovať deťom, novej láske, nejakej kreatívnej aktivite, alebo aj hazardu. Ani flirt, či ľúbostná aféra (možno dokonca tajná) nie sú vylúčené. V závere mesiaca sa Slnko presunie do domu zdravia a práce. Bude ťažké efektívne si zorganizovať každodenné praktické povinnosti. Ak si aj vaše zamestnanie vyžaduje veľa monotónnej roboty, začnete túžobne snívať o inej práci.

DECEMBER 2022

Zlepšite si kondíciu a zdravie, teraz je ten pravý čas. Záver mesiaca už patrí inej téme – láske. A to v podobe, ktorú ste doteraz možno nepoznali.

Mars ešte stále blúdi vo vašom tajomnom dome podvedomia. Všetko nasvedčuje tomu, že sa vyrovnávate so svojím doterajším životným štýlom a snažíte sa o definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, alebo naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity. Rodí sa predsavzatie stať sa novým človekom – zručnejším, zdravším, v lepšej kondícii. V týchto smeroch by ste mali mať úspech. Najmä, ak si štart do nového, zdravšieho života naplánujete na prvé týždne. Koniec mesiaca, keď sa Slnko presunie do znamenia vášho domu partnerstva, bude už patriť aj láske a partnerským záležitostiam. Váš partner sa môže tešiť vašej zvýšenej pozornosti. Ak nikoho nemáte, je práve čas na novú známosť. Vaša situácia si žiada nové, smelé osobné rozhodnutia.

JANUÁR 2023

Aj keď bojujete s nejakými démonmi, tento mesiac bude hlavne plný lásky. Až k jeho koncu vám začne v hlave strašiť ešte niečo ďalšie: majetok a peniaze…

Mars okupuje znamenie vášho astrologického domu podvedomia. Ten je tradične spájaný s tajomnými a utajovanými témami. Veľa sa toho udeje za zatvorenými dverami, mnoho súvislostí môže byť podivných, alebo nepríjemných, ale práve teraz (najmä

v záverečnom týždni) máte pridelené množstvo energie na to, aby ste mohli skoncovať s istými vecami. Napriek tomuto tajuplnému posolstvu červenej planéty, tieto týždne sa môžu pri konečnom účtovaní zaradiť k najšťastnejším v tomto roku. Je to vďaka láske a partnerským vzťahom. V dome partnerstva sa o to postará optimistické Slnko. Po dvadsiatom sa Slnko prehupne do ôsmeho domu. To vás prinúti zamyslieť sa nad peniazmi.

FEBRUÁR 2023
Tento mesiac bude mať hlboko súkromný charakter. K jeho záveru zatúžite uniknúť a objaviť nové zážitky a nové obzory.

Červená planéta je naďalej vo vašom astrologickom dome podvedomia. Stále máte pridelené množstvo energie na to, aby ste nadobro zvíťazili nad tým, čo vás trápi, alebo aby ste pomohli niekomu inému. Popasujte sa so zdravotným problémom, utiahnite sa do samoty a zlikvidujte nahromadený pracovný dlh, alebo zmobilizujte svoje sily a zbavte sa dlhoročného zlozvyku. Vďaka pozícii Slnka je tento mesiac zároveň orientovaný aj na záležitosti ôsmeho domu. Ten sa týka sexuálneho správania a financií, ktoré súvisia s inými ľuďmi. Možné sú zaujímavé experimenty v sexuálnom živote. Hrozí dokonca, že budete pomýšľať na utajenú aférku. Po dvadsiatom Slnko prejde do znamenia vášho domu filozofie. Koncom mesiaca si preto rozšírite obzory.

MAREC 2023
Naučíte sa veľa nového, dokonca aj o sebe a spresníte si svoje predstavy o budúcnosti. V pracovnej oblasti stojíte už teraz pred novými výzvami.

Mars sa stále posúva astrologickým domom podvedomia. To je dom tradične spájaný s vecami skrytými a neznámymi, so snami, tajomstvami, tajnými nepriateľmi, samotou, únikom od reality, chorobami, alkoholom, drogami. Možno sa vám zdá, že je vo vašom živote priveľa stereotypu a vecí, ktoré by ste chceli zmeniť. Zatiaľ síce veľmi pomaly, ale už začínate rozmýšľať, čo s tým. Prechod Neptúnu a Slnka vaším domom filozofie signalizuje, že ste vstúpili do novej poznávacej životnej etapy. Vyberte sa na cesty, alebo sa vrhnite na štúdium. Ku koncu mesiaca Slnko prejde do domu kariéry. Bude sa vám mimoriadne dariť v práci a – ak to tak chcete – pri šplhaní po spoločenskom rebríčku.

APRÍL 2023
Chcete sa presadiť a nič vám v tom nemôže zabrániť. Prvé týždne tak pohltí kariéra. Ale záver mesiaca už bude patriť aj priateľom a spoločenským stretnutiam.

Mars na niekoľko týždňov vstúpil do vášho znamenia. Vyzbrojuje vás to energiou a rozhodnosťou. Kam ich nasmerujete? Prioritou by mala byť kariéra. Tak to aspoň vidí Slnko v desiatom dome vášho horoskopu. Treba sa sústrediť na prácu. Rušné budú hneď prvé dni. Ak ste mali kedysi úplne iné predstavy o svojej práci, než je súčasná realita, tak teraz sa pokúsite vzkriesiť staré sny. Po dvadsiatom Slnko prejde do znamenia vášho domu priateľstva a podporí vás nielen v úsilí pomáhať druhým ľuďom, ale opäť aj v aktívnejšej snahe o realizáciu dávneho sna, ktorý začína mať konkrétnejšiu podobu.



LEV

23. 7. – 22. 8.

NOVEMBER 2022

Tento mesiac bude spoločensky, aj rodinne zameraný. jeho záver prinesie navyše aj veľa potešenia a to presne podľa vašich predstáu.

Mars putuje vaším domom priateľstva a prináša týždne, počas ktorých sa energicky zasadzujete za záujmy nejakej väčšej skupiny ľudí. Je tiež možné, že bojujete za splnenie svojho dávneho sna. Ale s premotivovaným Marsom cesta k cieľu nemusí byť až taká priama a rýchla, ako by ste čakali.
To, čo je prvé týždne ešte dôležitejšie, sú rodinné záležitosti.
Navštívte rodičov, hľadajte byt, či prestavujte, vynovujte.
Nájde sa len zopár takých dní, počas ktorých bude treba uprednostniť pracovné povinnosti.
Neskôr sa Slnko presunie do domu potešenia. Najlepšia správa je to pre tých, ktorí pracujú v nejakej kreatívnej oblasti. Planéty v tomto dome totiž prebúdzajú tvorivosť a predstavivosť. Tešte sa najmä na posledný týždeň. Na druhej strane, pozor si treba dať na riskantné, či špekulatívne aktivity.

DECEMBER 2022

Spoločenské vzťahy prejdú zmenami, ale inak sa budete najmä baviť. Koncom mesiaca navyše urobíte niečo aj pre svoje zdravie.

Zo začiatku bude rušno najmä vo vašom dome potešenia. Okrem iného v ňom stretneme hrejivé Slnko a to znamená, že tento mesiac nad všetkým zvíťazí vaša radosť zo života. Retrográdny Mars v jedenástom dome navyše naznačuje, že prežívate rušné, spoločenské obdobie. Nenechajte sa prekvapiť krízou jedného priateľstva, alebo ukončením spolupráce s nejakou skupinou ľudí. Až na niekoľko otáznych dní si budete prvé tri týždne hlavne užívať. Neskôr Slnko vstúpi do vášho astrologického domu práce a zdravia. Preto záverečný týždeň bude vhodný na definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, alebo naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity, či začatie diéty. Dosť bolo predsavzatí, treba konať.

JANUÁR 2023

Neodkladajte zmeny v životnom štýle – za tri týždne môžete stihnúť veľa. Záver mesiaca už bude patriť inej téme – láske. Hravej a vzrušujúcej…

Mars je v znamení vášho astrologického domu priateľstva. Vďaka tomu sa energicky zasadzujete za záujmy svojich priateľov, alebo nejakej organizácie. Zároveň sa orientujete aj na šiesty dom. Ten býva tradične spájaný s rutinnými pracovnými povinnosťami, kondíciou a zdravotnými záležitosťami.
Prvé tri týždne v ňom strávi Slnko

a to mimoriadne praje nielen vytrvalému pracovnému maratónu, ale aj definitívnemu vyriešeniu nejakého zdravotného problému, prípadne naštartovaniu pravidelného cvičenia. Koniec mesiaca bude patriť láske a partnerským záležitostiam. Vyrazte do spoločnosti a nevyhýbajte sa novým možnostiam.

FEBRUÁR 2023
Zvládnete neuveriteľné množstvo spoločenských povinností, a to aj napriek tomu, že takmer neustále myslíte na lásku. Koncom mesiaca však pribudne aj ďalšia téma: majetok a peniaze.

Mars je stále v znamení vášho domu priateľstva. Budete intenzívne zháňať nové kontakty, alebo sa obracať na starých priateľov. Je možné, že bojujete za splnenie dávneho sna a aktívne spoločenské väzby s tým zrejme budú mať niečo spoločné. Skvelou správou je, že v srdcových záležitostiach budete mať zelenú, aj keď niektoré dni navodzujú iný dojem. Slnko, ale aj niekoľko planét je v dome partnerstva. Slobodným našepkávajú počúvnuť svoje srdce a skočiť rovnými nohami do manželstva a tým, ktorí tak urobili už dávnejšie, prinášajú chuť pripomenúť si romantické začiatky. Po prvých troch týždňoch sa Slnko presunie do ôsmeho domu. To vás koncom mesiaca prinúti zamyslieť sa nad peniazmi, alebo majetkom, ktoré sú zdieľané spoločne s niekým iným.

MAREC 2023
Zvládnete množstvo spoločenských povinností a zariadite isté majetkové záležitosti. Koncom mesiaca navyše dostanete príležitosť zažiť niečo nové a rozšíriť si obzory.

Mars prechádza domom priateľstva. Prvé týždne sú zároveň orientované aj na záležitosti ôsmeho domu. S Neptúnom a Slnkom v tomto dome sa môžete tešiť na zaujímavé experimenty v sexuálnom živote. Hlavne však bude dobré venovať sa financiám. Potrebujete si požičať, alebo vyriešiť nejaké majetkové záležitosti? Skúste to počas prvých troch týždňov. Neskôr Slnko prejde do domu filozofie. Je možné, že sa vyberiete na pracovnú cestu, alebo budete študovať, učiť sa nové veci. Možno máte pocit, že s témou vzdelávania sme vedľa a jediné, čo vás teraz zaujíma, je dovolenka. Aj v tom prípade bude ale túžba po leňošení ustupovať túžbe po poznávaní a objavovaní.

APRÍL 2023
Vrcholí obdobie introspekcie a poznávania. Všetko nové, čo ste sa naučili, môžete onedlho aj zúročiť. Koncom meciaca sa totiž objaví neobvyklá pracovná príležitosť.

Mars je na niekoľko týždňov vo vašom astrologickom dome podvedomia. Ide o dom, tradične spájaný s vecami skrytými a neznámymi, so samotou, s únikom od reality. Niečo z toho ovplyvní vašu každodennú realitu. Prechod Slnka a Neptúnu vaším domom filozofie naznačuje, že si určite rozšírite obzory. V druhej polovici mesiaca sa postupne, čoraz naliehavejšie, začnú o slovo hlásiť pracovné záležitosti. Po dvadsiatom totiž Slnko prejde do sféry kariéry. Záver mesiaca by u vás mohol patriť k najúspešnejším obdobiam v tomto roku, pokiaľ ide o pracovné záležitosti a zlepšenie spoločenského postavenia.



PANNA

23. 8. – 22. 9.

NOVEMBER 2022

Prežijete mesiac, ktorý bude plný práce, stretnutí a komunikácie. V jeho závere sa ale váš svet zúži na to najcennejšie – na rodinu.

Mars je v znamení vášho desiateho astrologického domu. Pokračuje aktívne pracovné obdobie, aj keď s prudkým a navyše retrográdnym Marsom nejde všetko tak hladko, ako by ste potrebovali. Prvé týždne sa nesú aj v znamení tretieho astrologického domu, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti, blízke medziľudské kontakty. Budete aktívne iniciovať potrebné stretnutia a budete aj cestovať, ak sa vám bude zdať, že na niečo treba osobne dohliadnuť. Tento mesiac vám možno prinesie aj nové poznanie, ktoré otrasie vašimi postojmi. Človek sa ale celý život učí, prispôsobuje a vyvíja. Koncom mesiaca sa Slnko presunie do domu domova. Svojich rodičov, alebo deti zahrniete pozornosťou. Je však možné, že sa párkrát dostanete do zamotaných situácií.

DECEMBER 2022

Počas prvých týždňov sa zaslúžite o zmeny, ktoré pozitívne ovplyvnia rodinný život. Zvyšok mesiaca prinesie navyše aj veľa ďalšieho potešenia a to presne podľa vašich predstáv.

Retrográdny Mars cúva vo vašom astrologickom dome kariéry smerom k domu filozofie. Je toho veľa, čo treba dokončiť a namiesto pomoci vám Mars bude občas hádzať polená pod nohy. V dome domova môžeme v auguste stretnúť Slnko, čo je pre rodinu dobrá správa. Aj keď retrográdny pohyb niektorých planét naznačuje, že nie všetko pôjde hladko. V extrémnom prípade to znamená sťahovanie kvôli zamestnaniu. A ak sa aj nechystáte sťahovať, prežijete týždne, plné aktivít, súvisiacich s domovom a rodinou. Tento mesiac prinesie aj hravé a zábavné chvíle. Zistíte to najneskôr v jeho závere, keď sa Slnko presunie do vášho astrologického domu potešenia. Vynaložíte veľa energie na aktivity súvisiace s deťmi, fyzickou láskou, alebo nejakou tvorivou prácou.

JANUÁR 2023

Nikto si tento mesiac neužije toľko práce, ale ani zábavy, ako vy. Záverečné dni vás navyše podnietia k pozitívnym zmenám v životnom štýle.

Aj tento mesiac strávi Mars v znamení vášho desiateho astrologického domu. Znamená to, že pokračuje honba za kariérou. Všeličo sa počas uplynulých týždňov nahromadilo. Teraz máte ale dosť síl na to, aby ste všetky nedoriešené pracovné projekty dotiahli do úspešného konca. Väčšina dní sa ponesie v duchu: najprv práca, potom zábava. O tú druhú časť sa stará Slnko už od konca minulého mesiaca.

Atmosféra bezstarostnosti a hravosti sa udrží minimálne prvé tri týždne. Keď sa budete musieť rozhodovať medzi oficiálnou spoločenskou udalosťou a zábavou, bez výčitiek zvoľte zábavu. Po dvadsiatom Slnko prejde do domu práce a zdravia. Tým sa nemalý dôraz presunie na rutinné pracovné povinnosti, kondíciu a zdravotné záležitosti.

FEBRUÁR 2023
Máte pred sebou nielen množstvo práce, ale aj zdravie a kondícia si zaslúžia viac pozornosti. Napriek tomu je možné, že napokon hodíte všetko za hlavu a budete hlavne randiť a užívať si.

Mars sa naďalej potuluje znamením vášho domu kariéry. Vaše pracovné tempo je obdivuhodné. Prvé týždne to platí o to viac, že Slnko je vo vašom dome práce a zdravia. Vďaka tomu stíhate kopu rutinných pracovných povinností. Zároveň sa rozhodujete zmeniť životný štýl, možno aj zhodiť prebytočné kilá. Je tiež možné, že niekto z vašej rodiny bude potrebovať pomoc, zvýšenú pozornosť, alebo opatrovateľské služby. Po troch týždňoch Slnko zmení znamenie a presunie sa do vášho domu partnerstva. Vďaka tomu bude zvyšok mesiaca patriť najmä láske a partnerským záležitostiam. Vaša druhá polovička sa môže tešiť vašej zvýšenej pozornosti. Ak nikoho nemáte, je tu práve čas na novú známosť.

MAREC 2023
Musíte zvládnuť množstvo pracovných povinností a to aj napriek tomu, že počas prvých týždňov myslíte najmä na lásku a koncom mesiaca zase na finančné záležitosti.

Mars vo vašom astrologickom dome kariéry vás nabáda k upevneniu spoločenského postavenia. Pokiaľ ide a lásku a partnerské vzťahy, prežívate najšťastnejší mesiac tohto roka. S Neptúnom a Slnkom v dome partnerstva buď stretnete novú lásku, alebo znovu oživíte svoje súčasné partnerstvo. Po dvadsiatom Slnko prejde do ôsmeho domu. To vám prinesie pozitívny vývoj udalostí, ktoré súvisia s peniazmi, alebo majetkom, zdieľaným s niekým iným. Pôjde teda o dedičstvo, pôžičku, investíciu, alebo daňové záležitosti a pod. 8. dom však súvisí tiež so sexuálnym správaním, čo by mohlo signalizovať aj príjemný erotický zážitok.

APRÍL 2023
Čaká vás obdobie rušné a spoločensky aktívne. Zariadite aj isté majetkové záležitosti. Koncom mesiaca si rozšírite obzory.

Mars v astrologickom dome priateľstva prináša niekoľkotýždňové obdobie, počas ktorého sa energicky zasadzujete za záujmy (alebo proti záujmom) nejakej organizácie, či skupiny ľudí. Je tiež možné, že s neutíchajúcim elánom bojujete za splnenie dávneho sna. Prvé týždne sú orientované aj na záležitosti ôsmeho domu. Ten sa týka sexuálneho správania a peňazí, ktoré súvisia s inými ľuďmi. Možno ste prišli o zdroj časti svojich príjmov. Na obzore sa ale už črtajú nové možnosti. Potrebujete si požičať, alebo vyriešiť nejaké majetkové záležitosti? Podobným iniciatívam budú priať najmä záverečné dni. Potom vás začnú zamestnávať aj iné veci. Slnko sa presunie do znamenia vášho domu filozofie. Vyberiete na dovolenku, zahraničnú služobnú cestu, alebo budete študovať, učiť sa nové veci.



VÁHY

23. 9. – 22. 10.

NOVEMBER 2022

Peniaze síce nie sú všetko, ale zdá sa, že vás o tom teraz nepresvedčíme. Až koncom mesiaca pustíte finančné a majetkové záležitosti z hlavy a užijete si príjemné chvíle s blízkymi ľuďmi.

Mars je v astrologickom dome filozofie. Prináša intelektuálnu prácu, riešenie právnych záležitostí, alebo fyzicky náročnú, ďalekú cestu. Mars je ale tento mesiac retrográdny, takže ďaleké cesty, súkromné, ani služobné, nemožno z astrologického pohľadu odporučiť. Ak už nemáte na výber, tak nezabúdajte na zvýšenú opatrnosť. Tento mesiac budete mať veľké finančné očakávania. Dôraz na tému peňazí trochu zoslabne, keď koncom mesiaca Slnko prejde do domu komunikácie. Je to skvelé, ak ste básnik, ale horšie, ak si vaša profesia žiada rigoróznosť a exaktné narábanie s faktami a informáciami. Snívanie vám pôjde skvele, ale snaha rozumieť ostatným a byť pre nich zrozumiteľný môže občas narážať na bariéry. V každom prípade si ale užite stretnutia s ľuďmi okolo vás.

DECEMBER 2022

Čakajú vás dôležité stretnutia a rozhovory. Ale nielen tie vám pomôžu rozšíriť si obzory.

Záver mesiaca prinesie zmeny, ktoré pozitívne ovplyvnia rodinný život.

Prvé týždne sú orientované na tretí dom, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie a blízke medziľudské kontakty. V príjemnej spoločnosti strávite najmä prvé tri týždne. Tretí dom symbolizuje aj vzdelávanie. Začnete študovať niečo nové, alebo nejakým iným spôsobom sa vás dotkne oblasť školstva, médií, či komunikačných technológií. Podobné oblasti záujmu bude tento mesiac ovplyvňovať aj Mars na opačnej strane zverokruhu. Mars je ale stále ešte retrográdny a nie je jediný, takže planéty vás paradoxne budú do spomínaných aktivít hnať a zároveň vám neumožnia v nich uspokojivo napredovať. Koncom mesiaca sa Slnko presunie do astrologického domu domova a prinesie rušné, ale príjemné a z hľadiska rodinného života možno aj kľúčové dni.

JANUÁR 2023

Tento mesiac bude rodinne zameraný. Jeho druhá časť prinesie navyše veľa potešenia a to presne podľa vašich predstáv.

Mars sa motá v znamení vášho astrologického domu filozofie. Vďaka tomu vás čaká buď tvorivá intelektuálna práca, riešenie právnych záležitostí, alebo ďaleká poznávacia cesta. To, čo je prvé tri týždne najdôležitejšie, sú však témy domova a rodiny. V príslušnom úseku vášho horoskopu totiž nachádzame Slnko a to znamená, že sa budete venovať aktivitám, súvisiacim s rodinou

a domácnosťou. Navštívite rodičov, či starých rodičov, začnete hľadať byt, kupovať, či prerábať dom. Vrátite sa do svojho rodiska, alebo sa v symbolickom zmysle prenesiete do svojho detstva. Koncom mesiaca, keď Slnko prejde do znamenia vášho domu potešenia, prichádza čas hravosti, flirtu, zábavy.

FEBRUÁR 2023
Rozširujete si obzory a popritom si užívate. Záverečné dni vyplavia na povrch istú záležitosť a prinútia vás pristúpiť k radikálnym riešeniam.

Aj tento mesiac strávi Mars vo vašom astrologickom dome filozofie. Takže vás čaká ďalšia tvorivá intelektuálna práca, alebo fyzicky náročná, ďaleká cesta. Možno sa navyše dočkáte aj vyriešenia istých právnych záležitostí. Ale tento mesiac nebude núdza ani o zábavu. V dome potešenia máte totiž prvé týždne Slnko a aj ďalšiu kozmickú podporu a to znamená, že nič nebude obmedzovať váš tvorivý prejav a vy sa môžete venovať deťom, nejakej kreatívnej aktivite, alebo aj hazardu. Ani flirt, alebo ľúbostná aféra nie sú vylúčené. Záverečná tretina mesiaca, keď Slnko prejde do domu práce a zdravia, bude mimoriadne vhodná na definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, alebo naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity, začatie diéty, cvičenia.

MAREC 2023
Usilovne pracujete a vzdelávate sa. Ale aj kondíciu treba zlepšiť, takže smelo do toho. Na konci mesiaca vás čaká láska. Nová, alebo znovuobjavená...

S Marsom vo vašom dome filozofie vás tento mesiac čaká buď tvorivá intelektuálna práca, riešenie právnych záležitostí, alebo fyzicky náročná, ďaleká cesta. Prvé tri týždne sú vhodné aj pre vytrvalý pracovný maratón, alebo definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, prípadne naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity, začatie diéty, cvičenia. Naozaj je najvyšší čas sa do toho pustiť. Alebo si aspoň pre radosť zadovážte nejaké zvieratko. Koniec mesiaca, keď sa Slnko presunie do siedmeho astrologického domu, bude patriť najmä láske a partnerským záležitostiam. Ak nemáte stáleho partnera, potom práve dozrel čas na novú známosť.

APRÍL 2023
Kariéra je tento mesiac jednoznačne na prvom mieste. A to aj napriek tomu, že prvé týždne mimoriadne prajú láske a koncom mesiaca budete riešiť aj financie.

Mars, na niekoľko týždňov usadený vo vašom desiatom astrologickom dome, vás poženie za kariérou. A je veľmi pravdepodobné, že toto extrémne nasadenie prinesie očakávaný úspech. Dariť sa vám bude ale aj v láske a celkovo v oblasti medziľudských vzťahov. Nič iné sa ani nedá povedať, keď vidíme Slnko vo vašom astrologickom dome partnerstva. Privítajte novú lásku, alebo si ešte intenzívnejšie ako doteraz vychutnajte súčasné partnerstvo. Niečo vo vašom osobnom živote sa uzatvorí, aby sa otvorili dvere pre lepšie možnosti. Po dvadsiatom Slnko prejde do ôsmeho domu. To vás prinúti zamyslieť sa nad peniazmi, alebo majetkom, ktoré sú zdieľané spoločne s niekým iným.



ŠKORPIÓN

23. 10. – 21. 11.

NOVEMBER 2022

Doznieva obdobie, zamerané na osobný rozvoj a pomaly máte v hlave už len jediné: chcete viac zarobiť! Konečne začínate mať pocit, že viete, ako na to.

Témou tohto mesiaca sú osobné záležitosti. Niečo vypláva na povrch. Výsledkom bude vyjasnenie situácie v partnerskom vzťahu. Vaším znamením totiž prechádza Slnko v sprievode niekoľkých planét a ich prítomnosť je pre vás povzbudivá. Takže smelo do toho: vylepšite si šatník, zmeňte účes a nezostaňte len pri tom, urobte aj závažnejšie osobné rozhodnutia. Mars je v znamení vášho ôsmeho astrologického domu. Preto množstvo vašej energie patrí aj záležitostiam súvisiacim s dedičstvom, alebo peniazmi, ktoré by ste chceli získať inak, než odkladaním si z platu. Nárast sexuálnej energie je tento mesiac takisto pravdepodobný. S retrográdnym Marsom je ale otázne, či to s cudzími finančnými zdrojmi vyjde tak, ako ste dúfali. Ideálnu príležitosť na nové začiatky však prináša záverečný týždeň.

DECEMBER 2022

Zháňate peniaze všetkými možnými cestami. Občas to už pripomína posadnutosť.

Koncom mesiaca si ale konečne nájdete čas aj pre ľudí okolo seba.

Prvé týždne sú pokračovaním toho, čo začalo už minulý mesiac: dôraz je na peniazoch a komunikácii. Vďaka Slnku a niektorým planétam sa ocitáte zoči-voči pokušeniu siahnuť po lákavej finančnej príležitosti. Môžete zbohatnúť vďaka nekonvenčnej pracovnej ponuke, alebo budete opäť zvažovať peniaze z iných zdrojov. Mars ale ešte stále "cúva" vo vašom ôsmom astrologickom dome smerom k siedmemu. Takže naďalej sa zdá, že so zháňaním financií to nevychádza podľa plánov. Koniec mesiaca, so Slnkom už v znamení vášho domu komunikácie, bude pre zmenu patriť najmä ľuďom, ktorých máte najradšej. Čakajú vás výlety, vychádzky a množstvo stretnutí a rozhovorov s vašimi blízkymi.

JANUÁR 2023

Finančná oblasť je už dlhšiu dobu horúcou témou. Okrem toho vás čakajú dôležité stretnutia a rozhovory s ľuďmi z najbližšieho okolia. Záver mesiaca prinesie zmeny, ktoré pozitívne ovplyvnia rodinný život.

Mars vo vašom horoskope prešľapuje v ôsmom astrologickom domu. To vám zabezpečuje nárast sexuálnej energie, ale na druhej strane sa popasujete s nejakými záležitosťami, súvisiacimi so zdieľanými financiami. Prvé týždne sú zároveň orientované aj na tretí dom, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti, blízke medziľudské kontakty. V tomto dome teraz nachádzame Slnko a to znamená, že si určite nájdete čas pre svojich blízkych. Po troch týždňoch sa na prvé miesto dostáva domov a rodina.

Veľa času strávite so svojimi rodičmi, či deťmi. Zvážite, či prerobiť, alebo vymeniť bývanie a rodí sa aj rozhodnutie venovať sa svojim blízkym oveľa dôslednejšie, než sa vám to darilo počas uplynulých mesiacov.

FEBRUÁR 2023
Rodina, prípadne bývanie sú ústredné témy mesiaca. Popritom sa naďalej venujete aj finančným záležitostiam, ktorých riešenie dlho nenapreduje dosť rýchlo. Posledný týždeň prinesie navyše veľa potešenia a to presne podľa vašich predstáv.

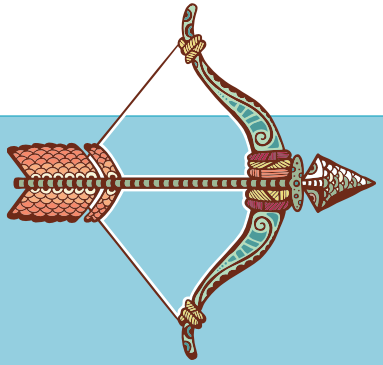
Mars si stále razí cestu vaším ôsmym domom. Vďaka tomu bude množstvo vašej energie patriť záležitostiam súvisiacim s dedičstvom, alebo s majetkom, ktorý nepatrí len vám. Ich riešenie sa ťahá dlhé týždne. Pravdepodobný nárast sexuálnej energie je ďalším dôsledkom prechodu Marsu ôsmym domom. Menšia kríza v pracovnej oblasti môže súvisieť s tým, že momentálne u vás kariéra nie je na prvom mieste. Dôležitejšie sú záležitosti bývania, či rodiny. Neskôr, keď Slnko prejde do piateho domu, prichádza čas hravosti, flirtu, zábavy. Zdá sa, že sa konečne môžete venovať deťom, koníčkom, alebo nejakej kreatívnej aktivite.

MAREC 2023
Musíte sa venovať finančným záležitostiam, ale popritom si nájdete čas aj na zábavu. Koncom mesiaca sa dostane aj na zmeny v životnom štýle.

Mars prechádza posledným úsekom vášho ôsmeho astrologického domu. Je načase s plnou vážnosťou a zodpovednosťou začať riešiť nejaké záležitosti súvisiace s dedičstvom, alebo majetkom, ktorý zdieľate s niekým ďalším. Prvé tri týždne sú zároveň orientované na dom potešenia. Ani láska, alebo krátka ľúbostná aféra v tom čase nie sú vylúčené. Ak máte chuť trochu si zariskovať, možno by sa to tento krát aj mohlo vyplatiť. Ale nepreháňajte to a hlavne to neskúšajte okolo splnu. Koncom mesiaca bude Slnko už v dome práce a zdravia. Prichádza čas mimoriadne vhodný na definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, alebo naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity, začatie diéty, cvičenia. Dosť bolo rečí, treba konať.

APRÍL 2023
Pracujete a rozmýšľate o svojom životnom smerovaní. Nezabúdajte ani na zdravie a kondíciu, teraz sa dá mnoho zlepšiť. Na konci mesiaca si užite lásku a pohodu vo vzťahoch.

S Marsom vo vašom deviatom astrologickom dome vás počas nasledujúcich týždňov čakajú úvahy o životnej filozofii a o správnosti cesty, ktorou sa uberáte. Niektorí z vás budú musieť riešiť aj právne problémy, iní sa vyberú na ďalekú cestu. Cesta môže byť aj služobná, alebo pôjde o regeneráciu zdravia. Naznačuje to aspoň Slnko, ktoré je v dome zdravia a práce. Prvé tri týždne sú mimoriadne vhodné na to, aby ste definitívne vyriešili isté zdravotné problémy, alebo si zlepšili kondíciu. Koniec mesiaca, keď sa Slnko presunie do domu partnerstva, bude patriť najmä láske a blízkym medziľudským vzťahom. Spríjemnite život ľuďom, na ktorých vám najviac záleží.



STRELEC

22. 11. – 21. 12.

NOVEMBER 2022

Stále ste v zajatí záhad vlastnej, prípadne aj partnerovej či partnerkinej psychiky, ale inventúra pomaly končí. Dozrieva rozhodnutie urobiť zo seba nového človeka.

Mars vo vašom astrologickom dome partnerstva sľubuje vášeň, ale nevylučuje ani výbušnosť a konflikty. Navyše sa zdá, že niečo z minulosti začína vystrkovať rožky. Podľa umiestnenia planét by mohlo ísť o problémy v intímnej oblasti, alebo nezhody kvôli spoločnému majetku. Tento mesiac si nájdete niekoľko dní aj na regeneráciu v ústraní. Naznačuje to Slnko po boku niekoľkých planét vo vašom dome podvedomia. Praktické stránky života vás budú príliš otravovať a zaťažovať. Môže sa dostaviť aj pocit neistoty, dezorientácie, ale aj idealizmu a nových nádejí. Koncom mesiaca bude Slnko už vo vašom znamení. To, čo bude nasledovať, je čosi ako znovuzrodenie. Všade okolo vás sú príležitosti a vy opäť zvedavo vyliezate zo svojej ulity. Vyrovnávate s minulosťou a vstupujete do novej etapy osobného života.

DECEMBER 2022

Meníte sa na iného človeka a menia sa aj vaše vzťahy. Toto obdobie však pomaly doznieva a svoju pozornosť obrátite iným smerom: chcete viac zarobiť. Už možno tušíte, ako na to.

Tento mesiac bude patriť vám. Vo svojom znamení stretnete Slnko a niekoľko dní samozrejme aj Mesiac. S takouto podporou budete medzi tými šťastnými, ktorým sa podarí všetko, na čo siahnu. Zo začiatku sa všetko točí okolo vás. Až retrográdny Mars v dome partnerstva pripomenie, že nemôžete myslieť len na svoje záujmy. Zanedbávanie partnera či partnerky vyústi do krízy. Znovu a znovu sa vynárajú nejaké krivdy, ktoré ste už považovali za zabudnuté. Neskôr Mars nacúva až k astrologickému domu zdravia a práce a Slnko sa presunie do vášho domu peňazí. Vaše sny o novom živote zahŕňajú aj túžbu po finančnej nezávislosti. Určite to nie sú nereálne sny. Skúste si niektoré z nich splniť koncom tohto mesiaca.

JANUÁR 2023

Ide o jeden z finančne najlepších mesiacov tohto roka. Okrem toho množstvo vašej energie pohltí starý, alebo nový partnerský vzťah. Až koncom mesiaca si nájdete čas aj pre ďalších ľudí okolo seba.

Mars strávi tento mesiac vo vašom astrologickom dome partnerstva. Jeho prínosom je vášnivá energia, ktorú teraz investujete do existujúcich, alebo vznikajúcich partnerských vzťahov. V každom prípade – či už ide o vášeň pozitívnu, alebo negatívnu – v oblasti vzťahov sa veci dávajú do pohybu. Prvé týždne sú do veľkej miery orientované aj na peniaze. So Slnkom v dome peňazí prichádza možnosť rozbehnúť sa za

vysnívanou finančnou príležitosťou. Ak chcete požiadať o zvýšenie platu, alebo odštartovať nový pracovný projekt, tak smelo do toho! Neskôr Slnko prejde do domu komunikácie. Čakajú vás výlety, vychádzky a množstvo stretnutí a rozhovorov. Zdá sa, že záver mesiaca strávite v príjemnej spoločnosti.

FEBRUÁR 2023
Pripravte sa na stretnutia a rozhovory. Najmä s osobnými a pracovnými partnermi, ale možno aj s príbuznými a ďalšími blízkymi ľuďmi. Koniec mesiaca prinesie zmeny, ktoré pozitívne ovplyvnia rodinný život.

Mars postupuje vaším domom partnerstva. Do tejto sféry teraz červená planéta prináša svoju energiu, ale aj nutnosť krotiť výbušnosť a vyhýbať sa konfliktom. Našťastie, Slnko vám s komunikáciou pomôže, veď je vo vašom treťom astrologickom dome, ktorý sa stará o blízke kontakty, cestovanie na krátke vzdialenosti, vstrebávanie poznatkov. Ak rande vo dvojici nie je to, po čom teraz túžite, tak si dohovorte stretnutie aspoň so starými priateľmi, alebo súrodencom, vyberte sa na výlety a prechádzky. Po dvadsiatom sa Slnko presunie do znamenia vášho domu domova. To vás podporí v tom, aby ste naštartovali nejaké aktivity, súvisiace s rodinou a domácnosťou. Navštívte rodičov, začnite hľadať nové bývanie, alebo plánovať renováciu a pod.

MAREC 2023
Tento mesiac bude vášnivý a rozporuplný. Môže priniesť zmeny v zamestnaní, v rodinnom aj partnerskom živote, ale aj veľa potešenia presne podľa vašich predstáv.

Mars prechádza vaším astrologickým domom partnerstva. Vďaka nemu bude tento mesiac o vášni a romantike, ale možno aj o ťažkostiach, problémoch a zodpovednosti voči partnerským záväzkom. Slnko s Neptúnom vo štvrtom dome hovoria o udalostiach, ktoré povedú k sťahovaniu, alebo k prerozdeleniu času stráveného s rodinou a času v práci. Pre rodinný život to bude len dobré. Koncom mesiaca, keď Slnko bude už v znamení vášho domu potešenia, prichádza čas hravosti, zábavy a uvoľnenia. Ak sa tomu nebudete brániť, možno zažijete najlepšiu párty svojho doterajšieho života.

APRÍL 2023
Zamestnajú vás finančné záležitosti, ale popritom si nájdete čas aj na lásku a zábavu. Koncom mesiaca odštartujte zmeny v životnom štýle.

Mars zmenil znamenie a ocitol sa vo vašom ôsmom astrologickom dome. To vás privádza k téme majetku, o ktorý sa delíte ešte s niekým ďalším. Tento mesiac si budú financie vyžadovať veľa vašej energie a pozornosti. Prvé tri týždne sú zároveň orientované na Slnko v dome potešenia. Dajte voľný priebeh kreativite a hravosti. Ani láska, alebo krátka ľúbostná aféra nebudú u mnohých z vás výnimkou. Aj finančný hazard by sa mohol tentokrát vyplatiť, pokiaľ to nebudete preháňať. Koncom mesiaca bude Slnko už v dome práce a zdravia. Ak máte problémy s kondíciou, pustite sa do športovania, alebo si dohodnite termín u lekára, pokiaľ je to niečo vážnejšie.



KOZOROŽEC

22. 12. – 19. 1.

NOVEMBER 2022

Prvé týždne budú pomerne rušné. Neskôr práve naopak – objavíte v sebe introverta. Intenzita týchto pocitov bude pre vás nová, možno aj trochu zvláštna a mätúca, ale tento mesiac sa bude často opakovať.

S retrográdnym Marsom v šiestom dome sa sústredíte na pracovné a zdravotné záležitosti. Hrozia konflikty so spolupracovníkmi, nestíhanie termínov, oneskorenie dodávok. Možno tiež zistíte, že niektoré veci bude treba urobiť ešte raz a inak. Niektorí z vás dokonca zapochybujú, že chcú svoju súčasnú prácu vykonávať aj naďalej.
Bude ťažké rozhodnúť, či ísť s Marsom hlavou proti múru, alebo prestať tlačiť na pílu – vynaložená energia sa totiž môže, ale aj nemusí vyplatiť.
Prvé týždne budú bohaté aj na spoločenské udalosti. Neskôr sa Slnko presunie do domu podvedomia. Tam sa zameria na veci skryté a neznáme, na sny, tajomstvá, tajných nepriateľov, samotu, únik od reality, choroby, alkohol, drogy. Niečo z toho môže koncom mesiaca výrazne zasiahnuť do vášho života.

DECEMBER 2022

Niekedy je dobré zastaviť sa, prehodnotiť svoj život a odhodlať sa ku kľúčovým zmenám. Je ľahko možné, že ste sa práve ocitli na takejto križovatke.

Prvé týždne budú samotárskejšie, než je to u vás bežné. Budete rekapitulovať svoj život a rozjímať. Rutinná práca a slabá kondícia vás ničia, doterajší životný štýl prestáva vyhovovať. Planéty vás nabádajú ku zmenám a jasne signalizujú, kde by ste mali začať. Stravovacie návyky, nedostatočná starostlivosť o zdravie, pracovné podmienky, to všetko je zrelé na prehodnotenie.
Ani Mars vo vašom dome zdravia a práce vám nedá vydýchnuť. Musíte pracovať pre niekoho iného a stíhať aj vlastné povinnosti. Retrográdna červená planéta vám s tým teraz príliš nepomôže. Po prvých troch týždňoch Slnko vstúpi do vášho znamenia. To vám pomôže ukončiť rozjímanie a opäť si uvedomiť, že človek sa musí občas intenzívnejšie venovať aj sám sebe, svojmu výzoru, záujmom, vlastnému prospechu.

JANUÁR 2023

Tento mesiac sa ponesie v znamení pracovného zhonu, záležitosti zdravia, kondície a odvážnych osobných rozhodnutí. Posledný týždeň sa k tomu pridruží aj pátranie po nových zárobkových možnostiach.

Mars je v šiestom astrologickom dome vášho horoskopu. Pracovné a zdravotné záležitosti sú prioritou. S vervou sa púšťate do veľkého upratovania a snažíte sa dotiahnuť do konca aj niekoľko pracovných projektov, ktoré mali byť už dávno hotové. Nedáme ruku do ohňa za to, že to všetko stihnete. Napriek zhonu sa zdá, že tento mesiac si budete pamätať

v dobrom. Slnko vo vašom znamení mimoriadne praje každej vašej iniciatíve. Venujte sa sami sebe, svojmu výzoru a záujmom. Alebo choďte ešte ďalej a v dôležitej osobnej záležitosti, nad ktorou váhate, sa rozhodnite tak, aby to tentokrát vyhovovalo v prvom rade vám. Ak to ale so sebectvom preženiete, vesmír vám pripomenie, že vo vašom živote sú aj iní ľudia. Keď meníte svoj život (radikálne a s nadšením), týka sa to aj ich. Bez kompromisov to nepôjde.

FEBRUÁR 2023
Kondičné aktivity a pracovné povinnosti vás budú stáť mnoho času a energie. A pritom máte ešte aj ďalšiu ambíciu – chcete viac zarobiť. Až koncom mesiaca si konečne nájdete čas aj pre ľudí okolo seba.

Mars sa usadil vo vašom astrologickom dome zdravia a práce. Budete sa snažiť zvládať niekoľko pracovných projektov naraz. Okrem toho s vervou riešite aj isté zdravotné záležitosti, alebo sa pravidelne venujete športovej aktivite. Tento mesiac je do veľkej miery orientovaný aj na financie. Vo vašom dome peňazí stretneme Slnko a niekoľko planét. S ich podporou by bola škoda nerozbehnúť sa za vysnívanou zárobkovou príležitosťou. Ak máte pocit, že vaša práca nie je dostatočne ocenená, dajte najavo svoju nespokojnosť. Alebo sa osamostatnite a naštartujte nový projekt. Má veľkú šancu na úspech. Po troch týždňoch sa Slnko presunie do domu komunikácie a vy obrátite svoju pozornosť na ľudí okolo seba.

MAREC 2023
Množstvo rutinnej práce a pozornosť venovaná zdraviu budú vyvážené príjemnými stretnutiami a rozhovormi v kruhu rodiny, kamarátov a ďalších blízkych ľudí.

Aj tento mesiac strávi Mars v rámci vášho horoskopu v astrologickom dome zdravia a práce. Vďaka nemu máte dosť síl ukončiť práce, do ktorých sa vám nechcelo, lebo sú nudné a únavné. Možno sa opäť ozvú aj isté chronické zdravotné problémy. Prvá časť mesiaca je orientovaná aj na tretí dom, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti, blízke medziľudské kontakty. So Slnkom, Neptúnom a ďalšou kozmickou podporou, nakopenou teraz v treťom dome, si určite nájdete čas pre ľudí, ktorí sú vám najbližší. Okrem toho by ste mohli odštartovať napríklad aj jazykový, alebo iný vzdelávací kurz. Neskôr Slnko prejde do štvrtého astrologického domu. Na prvé miesto sa dostane rodina a otázniky okolo bývania.

APRÍL 2023
Tento mesiac môže priniesť významné zmeny v zamestnaní, v rodinnom, aj partnerskom živote, ale aj veľa vášne a potešenia.

Mars zmenil po dlhej dobe znamenie a prechádza teraz vaším astrologickým domom partnerstva. Vďaka nemu bude tento mesiac patriť vášni a romantike, ale u niektorých z vás aj dramatickému riešeniu vážnych otázok v partnerskom vzťahu. Nejaká pracovná záležitosť môže ovplyvniť fungovanie v rodine. Znamená to nutnosť sťahovania, alebo zmeny v pracovnej dobe. Rodina by ale nemala utrpieť, veď astrologický dom domova je teraz pod dohľadom Slnka. V závere mesiaca, keď sa Slnko presunie do vášho domu potešenia a Mars, ako už bolo povedané, je v dome partnerstva, sa láska a partnerské vzťahy opäť stanú absolútnou prioritou. Prelom tohto a nasledujúceho mesiaca si budete môcť pamätať ako skvelé, vzrušujúce obdobie.



VODNÁR

20. 1. – 18. 2.

NOVEMBER 2022

Prvé tri týždne budú patriť najmä pracovným záležitostiam. Neskôr zvíťazí túžba baviť sa, a tak sa necháte strhnúť vírom spoločenských udalostí.

Mars, aj keď retrográdny, je naďalej vo vašom astrologickom dome potešenia. Máte chuť baviť sa a trochu aj hazardovať. Nikto vám to neberie, ale ak to preženiete, ohrozíte svoju peňaženku a možno aj zdravie. Zároveň sa pripravte aj na to, že nebude ľahké zladiť pracovné povinnosti a rodinný život. Slnko s niekoľkými planétami vás ženie dopredu a diktuje pracovné tempo, v ktorom nepoľavíte minimálne prvé tri týždne a ktoré vašich nadriadených určite poteší. Neskôr sa Slnko ocitne vo vašom dome priateľstva. Prinesie vám niečo, čo vám určite nebude vadiť – s obrovskou intenzitou rozhýbe váš spoločenský život. Neváhajte a poriadne to koncom mesiaca roztočte.

DECEMBER 2022

Prvá polovica mesiaca bude pomerne spoločenská. Užijete si aj vzrušenie a riziko. Ale neskôr prevládne nostalgická a sentimentálna nálada.

Slnko nachádzame v znamení vášho jedenásteho astrologického domu. Dostanete príležitosť nadviazať, alebo oživiť priateľstvá. Užite si zábavu s najlepšími priateľmi. Nadviažte na týždne plné kreativity, radosti, detskej hravosti, možno aj flirtu a fyzického potešenia. Zatiaľ vám retrográdny Mars ešte nedovolí, aby ste sa úplne odviazali, ale o pár týždňov sa to zmení. Aj keď nadšenia máte teraz na rozdávanie, v niektorých smeroch bude naozaj lepšie zaradiť spiatočku. Po prvých troch týždňoch Slnko prejde do domu podvedomia. Záver mesiaca sa bude preto niesť v introspektívnejšom tóne a v znamení pokroku v boji s nejakou chorobou, zlozvykom, prípadne s niekým, kto vám nepraje, alebo niečím negatívnym, čo vám v poslednom čase spôsobovalo problémy.

JANUÁR 2023

Ak budete počas prvých týždňov oddychovať, rekapitulovať a plánovať, tak to bude to najlepšie, čo môžete urobiť. Zvyšok mesiaca bude rušnejší a možno aj vzrušujúcejší.

Mars sa nasťahoval do vášho domu potešenia. Prvé týždne vám síce ešte nedovolí, aby ste sa úplne odviazali, ale príde čas, keď si začnete naplno užívať. Zameriate sa aj na duchovné aktivity a na svoj osobný rozvoj. Slnko totiž pokračuje vo svojom presune vaším dvanástym domom podvedomia. A tak budú prvé tri týždne meditatívnejšie a introspektívnejšie. Budete rekapitulovať doterajší život. Možno sa ohlási aj staronový problém s kondíciou, alebo so zdravím.

Koncom mesiaca, keď Slnko vstúpi do vášho znamenia, ukončíte rozjímanie a uvedomíte si, že v poslednej dobe ste zanedbávali sami seba. Chcete najlepší dátum pre nové začiatky? Skúste využiť posledné dni v mesiaci.

FEBRUÁR 2023
Myslíte konečne aj na seba a svoje záujmy a rozvoj. V návale tvorivosti a entuziazmu sa rodí aj ďalšie rozhodnutie: chcete viac zarobiť a získať väčšiu nezávislosť.

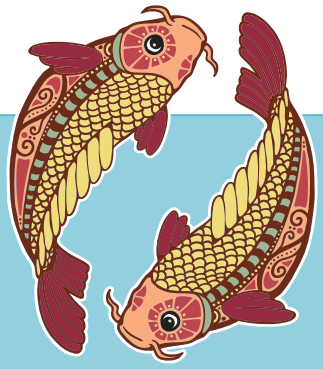
Mars stále prechádza vaším domom potešenia. Pod jeho vplyvom vynaložíte veľa energie na aktivity, súvisiace s deťmi, fyzickou láskou, alebo tvorivou prácou. Budete sa venovať tomu, čo vám prináša najväčšiu radosť. To je jeden z dôvodov, aby sa tento mesiac zaradil k najlepším v tomto roku. Tranzit Slnka vaším znamením je ďalším dobrým dôvodom. Zdá sa, že opäť cítite, že je tu čas intenzívnejšie sa venovať sebe. Začalo to už koncom minulého mesiaca a platí aj naďalej. Dozrel čas na významné osobné rozhodnutia a zmeny. Po prvých troch týždňoch Slnko prejde do domu peňazí. Podporí vás to v úsilí oprášiť staré finančné plány. Ak chcete požiadať o zvýšenie platu, urobte tak posledný týždeň.

MAREC 2023
Tento mesiac si doprajete mnoho zábavy. Aj práca vás baví viac, než obvykle, možno vám prinesie aj viac peňazí. Koncom mesiaca si nájdete čas pre štúdium a pre ľudí okolo seba.

Energický Mars v dome potešenia ešte stále nahráva tvorivej a hravej stránke vašej osobnosti. Prvé týždne sú do veľkej miery orientované aj na financie. V dome peňazí stretneme napríklad Slnko a Neptún. Rozbehnite sa za vysnívanou finančnou príležitosťou. Úspešné budú najmä kreatívne projekty, keďže Mars vám teraz pomáha entuziazmom a tvorivou energiou. Stavte na vlastné sily a odštartujte v priebehu prvých troch týždňov originálny pracovný projekt. Po prvých troch týždňoch sa Slnko presunie do domu komunikácie. Čakajú vás výlety, vychádzky a množstvo stretnutí a rozhovorov s vašimi blízkymi.

APRÍL 2023
Množstvo nudnej roboty a snaha dostať sa do lepšej formy budú vyvážené stretnutiami v kruhu rodiny, ako aj s priateľmi a ďalšími ľuďmi, s ktorými vám je príjemne.

Mars sa ocitol vo vašom astrologickom dome zdravia a práce. S energiou Marsu sa vám konečne podarí zvládnuť nudné a únavné povinnosti, ktoré už dlhšiu dobu odsúvate. Na rad sa dostanú aj isté ignorované zdravotné problémy, čo vás konečne prinúti objednať sa k lekárovi, alebo aspoň začať hľadať informácie k príslušnému problému na internete. So Slnkom a kopou planét v treťom dome – dome komunikácie, si určite nájdete čas pre ľudí, ktorí sú vám najbližší. Stretnete sa so starými priateľmi, súrodencami, susedmi, či kolegami. Okrem toho by ste sa mohli prihlásiť aj na nejaký vzdelávací kurz, veď aj to patrí medzi témy, ovplyvňované domom komunikácie. Po dvadsiatom sa na prvé miesto dostane rodina a otázniky okolo bývania.



RYBY

19. 2. – 20. 3.

NOVEMBER 2022

Prvé týždne budú v duchu poznávania a nových zážitkov. Užívajte si, ak to rodinné záležitosti dovolia. Na konci mesiaca sa objavia vzrušujúce pracovné perspektívy.

Mars cúva vo vašom dome domova. Svoju energiu smeruje k rodinným záležitostiam. Túžite veci výrazne posunúť dopredu, namiesto toho ale mnohí z vás nadobudnú pocit, že sú v istom zmysle opäť na začiatku. Prvé tri týždne zároveň patria aj témam astrologického domu filozofie a prinášajú radosť zo štúdia, z nových zážitkov, cestovania, alebo stretávania zaujímavých ľudí. Starať sa o to bude Slnko v spievode niekoľkých planét. Neskôr sa Slnko presunie do nasledujúceho znamenia (a vo vašom horoskope do domu kariéry). Po období hľadania pravej životnej filozofie vám planéty pomôžu presadiť sa. Väčší alebo menší pokrok v kariére je pravdepodobný počas záverečného týždňa.

DECEMBER 2022

Rodina nechce byť zanedbávaná, čo môže byť momentálne problém. Tento mesiac bude totiž po pracovnej stránke hektický. Až v záverečnom týždni si nájdete čas aj na niečo iné.

Pokračujú týždne, ktoré z hľadiska bývania a rodiny patria k tým náročnejším. Keďže červená planéta v astrologickom dome domova je teraz retrográdna, možno sa naliehavo vynoria nejaké takmer zabudnuté rodinné záležitosti. Je tiež možné, že nejaké prestavby, či úpravy budú nemálo meškať oproti pôvodným plánom. Obrňte sa trpezlivosťou – Mars bude "cúvať" už len niekoľko týždňov. Zároveň vás zamestnáva dom kariéry. Ten je teraz útočiskom napríklad pre Slnko a niekoľko dní samozrejme aj Mesiac. Existuje nejaká pracovná pozícia, po ktorej ste túžili, ale zdala sa vám byť nedosiahnuteľná? Počas prvých dvoch týždňov nebude nič nad vaše sily. Koncom mesiaca sa budete aktívne angažovať v prospech druhých, alebo budete práve vy profitovať z toho, že poznáte tých správnych ľudí. Stretnutia počas záverečného týždňa môžu mať kľúčový význam.

JANUÁR 2023

Prvá polovica mesiaca bude mimoriadne spoločenská. Aj rodina a domov vám dajú zabrať. Neskôr ale od všetkých utečiete a len v samote a pokoji dokážete úspešne zvládnuť inventúru, ktorej musíte podrobiť sami seba.

Mars sa motá vo vašom dome domova. Prináša to aktivity, súvisiace s bývaním a rodinou. Renovujte, dekorujte, vylepšujte si svoje hniezdočko a prikladajte do rodinného kozuba. So Slnkom v dome priateľstva budú prvé týždne bohaté aj na spoločenské udalosti. Zdá sa, že sa objavia príležitosti začať realizovať nejaký svoj dávny sen, nadviazať, alebo oživiť, alebo aj ukončiť priateľstvá. Neskôr Slnko prejde do znamenia vášho domu podvedomia.

Záver mesiaca sa bude preto niesť v introspektívnejšom tóne a v znamení úspešného pokroku v boji s chorobou, zlozvykom, neprajníkom, alebo niečím negatívnym, čo vám se spôsobovalo problémy. Vrhnite sa na to v posledných dňoch mesiaca.

FEBRUÁR 2023
Neprežívate príliš spoločenské obdobie. Potrebujete si toho veľa premyslieť. K aktivite vás nútia len určité rodinné záležitosti, ktoré sa teraz riešia v rýchlom tempe.

Mars si razí cestu vaším domom domova. Už dlhšiu dobu je rodina, alebo otázka bývania aktuálnou témou, ale až teraz naozaj pokročíte dopredu. Buď konečne kúpite, či predáte nehnuteľnosť, alebo podstatne vylepšíte svoje súčasné bývanie. Zrodia nové životné plány. Zaslúžia sa o to Slnko a niekoľko planét vo vašom dvanástom dome podvedomia. Čakajú vás chvíle symbolických návratov do minulosti, do detstva, budete rekapitulovať svoj doterajší život a pripravovať nové stratégie. To, že je načase niečo so sebou robiť, si naplno uvedomíte okolo novu, aj splnu. Po prvých troch týždňoch Slnko prejde do vášho znamenia. Ukončíte rozjímanie a s novou silou sa pustíte do presadzovania svojich vlastných záujmov.

MAREC 2023
S nadšením sa pustíte do riešenia rodinných a osobných záležitostí. Posledný týždeň sa navyše objaví aj príležitosť finančne si polepšiť.

Vášnivý Mars prechádza vaším astrologickým domom domova. Konečne vaša rodina zistí, čo všetko dokážete. Či už treba zháňať nové bývanie, alebo sa intenzívne venovať niektorému členovi rodiny, ste tu a máte dosť síl, aby ste všetko zvládli. Neptún a Slnko vo vašom znamení takisto mimoriadne prajú každej vašej iniciatíve. Prekypujete entuziazmom a sebavedomím. Po dvadsiatom Slnko prejde do znamenia vášho domu peňazí. Na zoznam toho, po čom túžite, si pridáte aj bohatstvo. Možno nepôjde hneď o milióny, ale nádej na zlepšenie finančnej situácie tu rozhodne je. Požiadajte o zvýšenie platu, alebo naštartujte finančne perspektívny projekt.

APRÍL 2023
Prekypujete energiou a využijete ju najmä na vylepšenie svojho konta. Ani koncom mesiaca neprerušíte svoj vytrvalý hon za zárobkom, ale nejakým zázrakom si nájdete čas aj na ľudí okolo seba.

Prvé tri týždne sú do veľkej miery orientované na financie. V dome peňazí máte už od konca minulého mesiaca Slnko. S jeho podporou by ste sa mali okamžite rozbehnúť za vysnívanou finančnou príležitosťou. Aj Mars vám z astrologického domu potešenia pomáha entuziazmom a tvorivou energiou. Máte pokušenie skúsiť čosi špekulatívne a riskantné. Tentokrát by sa to mohlo podariť, ale snažte sa neprekročiť únosnú mieru rizika. Skúste tiež odštartovať nejaký nápaditý nový pracovný projekt. Nov Mesiaca naznačuje, že sa nemusíte spoliehať na financie z cudzích zdrojov. Zvládnete to aj bez nich. Koncom mesiaca, po presune Slnka do domu komunikácie, upriamite pozornosť na ľudí okolo seba.

MasterCream ROSE – MAJSTROVSKÝ KÚSOK

JUVENA uvádza nový jedinečný univerzálny krém, ktorý rozširuje portfólio exkluzívnej kultovej línie starostlivosti o pleť MasterCare. Zážitok pre pleť aj zmysly využíva v boji s časom vzácne zložky a vôňu ruží.

text_ Táňa Nitková foto_ Glamour Slovakia a. s.



Ruža, ktorá nevädne

Nový prelomový prípravok v oblasti boja proti starnutiu pleti – MasterCream Rose – je krém, ktorý efektívne a v jedinom kroku počas 24-hodín zahrnie pleť intenzívnou starostlivosťou. Vďaka zamatovo jemnej textúre, inovatívnej kombinácii vzácnych zložiek a zvodnej vôni čerstvých ruží je MasterCream Rose dokonalým prípravkom proti starnutiu. Pri jeho vývoji švajčiarska spoločnosť Juvena opäť spojila najinovatívnejší výskum s cieľom vytvoriť nekomplikovanú, účinnú a zároveň luxusnú starostlivosť o pleť. Vysoko koncentrované, dokonale vyvážené zložky zabezpečujú novú vitalitu, maximálnu regeneráciu a svieži, mladistvý jas. Krém, ktorý možno používať ráno aj večer, vyčaruje bezchybnú pleť a optimalizuje jej funkcie tak, aby jej dodal viac pevnosti a pružnosti. Dokonca aj hlbšie linky a vrásky sa zdajú byť po čase neviditeľné a známky starnutia spôsobené znečistením životného prostredia a stresom sú viditeľne potlačené. Pleť je neuveriteľne pružná a vyživená počas celého dňa – definícia elegantnej a nadčasovej krásy.

Ruža a spol.

Za priekopníckymi výsledkami produktov MasterCare je revolučná technológia SkinNova SC Technology, ktorú vyvinula značka Juvena. K nej sa pridal exkluzívny rastlinný výťažok získaný z kmeňových buniek ruže Rosa Centifolia, ktorý výrazne posilňuje vlastnú ochrannú bariéru pleti, znižuje hĺbkové straty vlhkosti a zvyšuje celkový podiel hydratácie. Esenciálne aminokyseliny v tomto výťažku podporujú syntézu kolagénu a zanechávajú tkanivo pružné a pevné. Pleť si zachováva zdravie, rovnomerný jas a pružnosť.
V jemnej textúre sú však ukryté aj ďalšie účinné ingrediencie – výťažok z bielych pivónií, ktorý pomáha pleti dosiahnuť čistý a svieži vzhľad. Proti škodlivým vplyvom ozónu intenzívne pôsobí extrakt zemedymu lekárskeho. Vzácna ružová voda a účinný výťažok z buniek machu tiež chránia pleť pred voľnými radikálmi a slúžia na jej revitalizáciu. Do zoznamu treba zaradiť aj aminokyselinu arginín, vitamín E, kyselinu hyalurónovú v dlhom aj v krátkom reťazci, D-panthenol, bisabolol, povzbudzujúci kofeín či výťažok zo semien ibišteka abelmoschus, ktorý zlepšuje hustotu a pružnosť pleti, ako aj jej celkovú štruktúru a výrazne prispieva k redukcii liniek a vrások.
Zamatovo jemná a výnimočne pružná pleť je však aj výsledkom pôsobenia exkluzívneho hodvábneho extraktu, ktorý rýchlo vyrovnáva jemné linky dehydrovanej pleti. Okrem hodvábu sa o pleť stará aj olej z maslovníka a ďalšie vyhladzujúce zložky, ktoré ju vyživujú a zaisťujú pretrvávajúci pocit pružnosti, sviežosti a plnosti.

Skrátka, majstrovský kúsok v plnom rozsahu od Juveny, špecialistu na omladzovanie.

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

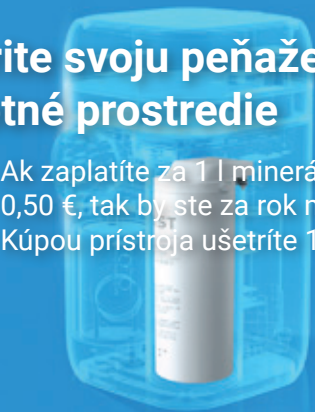
5+ filtrov v jednom



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

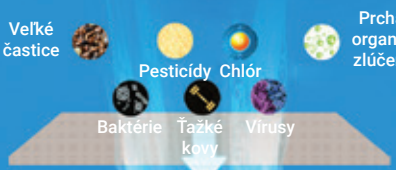
Šetrite svoju peňaženku aj životné prostredie

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

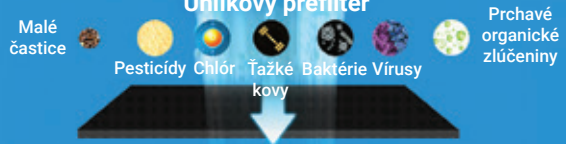


5+ pre filtrácia
Nerezové plátno

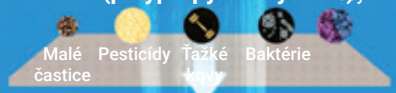
Krok 1
PP (polypropylénový) filter



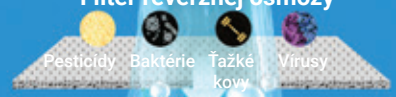
Krok 2
Uhlíkový prefilter



Krok 3
PP (polypropylénový) filter



Krok 4
Filter reverznej osmózy



Krok 5
Uhlíkový postfilter

Zlepšenie chuti




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.