



BEKIM
otvorene **O ŽIVOTE**
na vozíku

ČO JE O. K.
A ČO NIE
vo vzťahoch

♥ v práci

♥ V RODINE

♥ k vráskam

Ak je dieťa
OBÉZNE,
volá po pozornosti

Aj **MÓDA**
má svoje hranice.
Nie všetko nám
pristane, zmierme
sa s tým

Musíme byť
PROTI ženám, ktoré robia
veci inak ako my?

Pred
**sa navzájom nechceme
tolerovať?**

2/2021
2,60 € / 75 Kč

www.svefivty.sk



A ešte: Zdenka Predná ♦ Danica Hričová ♦ Lucia Siposová

V LIDL DOSTANETE ZA ROVNAKÚ CENU OVEĽA VIAC

MÁME VLASTNÉ ZNAČKY,
MÁME VLASTNÉ CENY

18.99*



18.16**



www.lidl.sk

* Cena stanovená na základe nezávislého monitoringu cien v predajniach Billa, Kaufland, Tesco v Bratislave realizovaného spoločnosťou Go4insight s.r.o. 3. – 8. decembra 2020. Sledované boli len štandardné, nie akciové ceny.

** Cena stanovená súčtom štandardných cien produktov vlastných značiek spoločnosti Lidl: Prací prášok Color Formil, 80 praní, 8,99 €, Aviváž Doussy, 2,19 €, Odstraňovač vodného kameňa W5, 3,99 €, Univerzálny odstraňovač škvŕn Formil, 2,99 €.



Správna voľba

Editoriál o tom, že tolerancia nám zlepšuje život

– Moja sestra má tri deti a je prísna mama. Má rada poriadok, harmonogram, je zásadová, keď dá trest, do poslednej sekundy nepustí. Aj ja mám deti, som „kapánek“ benevolentnejšia, zásadová len vo veciach, ktoré považujem za dôležité, a keď dám v afekte trest, na druhý deň zabudnem, prečo som ho dala. Napriek tomu trávime ako celé rodiny spolu veľa času, deťom je fajn, nám je fajn, našim chlapom je fajn a jedna z najčastejších viet, ktoré medzi mnou a sestrou padajú, je: „Tak to ti gratulujem.“ Ironicky. Ja to hovorím jej, keď sledujem jej výchovné metódy, ona mne, keď sleduje moje výchovné nemetódy. Tam sa to končí. Ani jedna z nás nemá potrebu tej druhej dohovárať, riešiť, či je to správne, a už vôbec, preboha, tie naše deti a ich správanie neporovnávame. Lebo tak, ako sa moje tešia na prázdniny tam, tak sa tie jej tešia na prázdniny k nám, takže sme v suchu :-).

– Moja dobrá kamarátka Majka vždy mešká. Keď sa dohodneme, že k nám prídu na obed na jednu, o jednej ešte len dáva do práčky oblečenie, v ktorom chce prísť... hovorím obrazne, samozrejme, ale viete, čo myslím. Pred druhou nepríde. Nikdy. To je slušný náklad mne, ktorá chodí všade načas alebo prvá, aby nemeškala ani minútu. Majka tvrdí, že sa snaží, ale nijako im to nevychádza. Ja už viem, že obed treba chystať veľmi zvolna, jej manžel vie, že treba termín obeda pred ňou tajiť a posunúť ho dopredu. Nemudrujeme, nesúdime, zariadili sme sa, aby sme boli všetci spokojní.

– Náš priateľ Marcel pravidelne dvíha telefón so slovami – zavolám hneď späť, kamoši. A potom nezavolá tri dni. Neberieme to osobne, lebo tak dvíha telefón iným kamošom, keď je s nami. Pochopili sme, že to tak proste nemyslí, jednoducho si užíva tu a teraz :-).

– Mojej mamine každý mesiac poviem, že donesiem Evitu. Zabudnem väčšinou, vlastne vždy, už si ju kupuje bez toho, aby sa pýtala, a keď sa buchnem do čela, že dokelu, sorry, fakt, mami, mávne rukou, že veď ma pozná.

– Ja chcem riešiť všetko hneď. Mój muž rieši problémy až vtedy, keď naozaj horia.

– Jedna z našich dcér vždy, ale naozaj vždy nechá na tanieri tak tri hltý s vetou, že už nevládze. Raňajky, obed, večera. Už sme sa naučili, že niekto si nechá v žalúdku miesto a doje to po nej :-).

– Mój muž nechápe, ako môžem zapnúť umývačku riadu, keď je naložená len do polovice. Ja nechápem, že ide s autom natankovať až vtedy, keď mu na displeji svieti dojazd 2 kilometre...

A tak.

Keď dokážeme tolerovať takéto srandičky, dokážeme tolerovať aj tie dôležité veci.

A o nich píšeme v tomto čísle.

Užite si február v zdraví!



Vaša
Evita

- 3 Editoriál
- 6 Napísali ste nám
OBJAVILI SME PRE VÁS
- 8 Najkrajšia valentínka
SKUTOČNÉ PRÍBEHY
- 10 Toto už som odmietla tolerovať!
EXKLUZÍVNE
- 16 20 otázok pre...
- 18 Toto ma baví
- 20 Komu by som zavolała, keby...
- 22 Takto vyzerá môj deň
LEN V EVITE
- 24 Rubrika Simony Salátovej

MY A NAŠE VZŤAHY

- 28 O (ne)tolerancii, ktorej sa všetci dopúšťame

EXKLUZÍVNY ROZHOVOR

- 30 Bekim Aziri: Keby som bol zdravý, šiel by som sa s Laurou prejsť po pláži

MY A NÁŠ ŽIVOT

- 36 Toto áno, toto nie!
Alebo Ako ne/tolerujeme ľudí okolo seba
- 40 Ohováram, ohováraš, ohovárame

MY A MUŽI

- 44 Óda na mužov
- 50 Láska vs. zemepis

MÓDA

- 58 Hranice módy – existujú dnes vôbec nejaké?
- 64 Na horách štýlová
- 66 Oblečte sa ako...
- 67 Denník topánkovej stylistky
- OBJAVILI SME PRE VÁS**
- 68 To NAJ na tento mesiac
- BUĎME KRAJŠIE S EVITOU**
- 70 Masážou ku krásne
- 76 Aj výrazný mejkap môže byť krásny
- 82 Detaily, ktoré rozhodujú

10

TOTO UŽ SOM
ODMIETLA
TOLEROVAŤ!



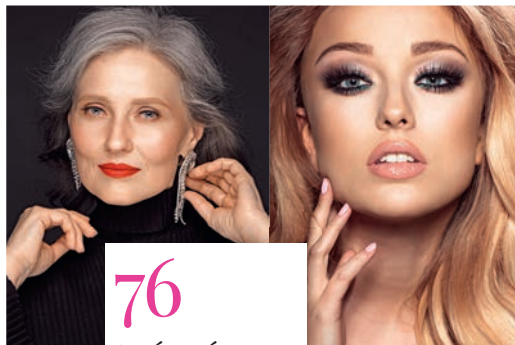
30

BEKIM AZIRI:
KEBY SOM BOL ZDRAVÝ,
ŠIEL BY SOM SA
S LAUROU PREJSŤ
PO PLÁŽI

58

HRANICE MÓDY
– EXISTUJÚ DNES
VÔBEC NEJAKÉ?





76

AT VÝRAZNÝ MEJKAP
MÔŽE BYŤ KRÁSNY

ROZHOVOR

- 84 Plastická chirurgička
Miroslava Lopatková:
Nie je hanba starať sa
o svoje vrásky

ZAÚJALO NÁS

- 90 Ako sa o seba starajú tie,
čo sa starajú o nás

BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU

- 96 Keď je netolerantné vaše
vlastné telo

ZISTILI SME PRE VÁS

- 100 Deti potrebujú namiesto
čokolády objatie

100

DETI POTREBUJÚ NAMIESTO
ČOKOLÁDY OBJATIE



MY A NAŠA RODINA

- 106 Tiež máte strašných rodičov?

KARIÉRA

- 110 Ničí vás v práci niekto?

VARENIE

- 116 Poctivé fašiangy

BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

- 126 Žltá-sivá harmónia
128 Bývanie, ktoré nemusíte
tolerovať...

VOLNÝ ČAS

- 138 Váš voľný čas s Evitou
140 Evitin knižný klub
142 Horoskop na mesiac február
144 Pár skvelých nápadov
146 Pýtajte sa Evity



110

NIČÍ VÁS
V PRÁCI
NIEKTO?

128

BÝVANIE,
KTORÉ
NEMUSÍTE
TOLEROVAŤ...



www.svetevity.sk

Ročník VII., číslo II., február 2021, mesačník

ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik

VÝKONNÁ ŠÉFREDAKTORKA: Bronislava Figurowá

FOTO: Katarína Kincelová

PRODUKCIA: Veronika Podhorová

REDAKCIA: Simona Antalová, Zuzana Daubner,

Alexandra König, Michaela Saleh,

Klára Tuháčková

ONLINE SVETEVITY.SK: Alexandra Valková

SPOLUPRACOVNÍCI: Lenka Brožová/Žaž,

Barbora Daxner, Karolína Ponocná Kamborská/Žaž

MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE:

evita@mafraslovakia.sk

TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKCIE: 02/48 238 438

FOTO: Matúš Lago, Rodo Petrus, Tomáš Pospíchal,

Silvia Slafkovská

VIZÁŽ: Ľubica Krajňáková, Veronika Kučerová,

Alexandra Petrášová, Kalinayová

TITULNÁ FOTOGRAFIA: Katarína Kincelová

Make - up a vlasy: Alexandra Petrášová, Kalinayová

ILUSTRAČNÉ FOTOGRAFIE:

Instagram, Pinterest, Profimedia, Shutterstock

EDITORIÁL: Katarína Kincelová, Boris Bordács

LAYOUT: Komplot

GRAFICKÁ ÚPRAVA: Ivana Benková, Richard Janešík

ÚPRAVA OBRÁZKOV: Lukáš Kováčik,

Anton Zahradník

mafra slovakia

VÝKONNÝ RIADITEĽ:

Vladimír Mužík, tel.: 02/48 238 100

FINANČNÝ RIADITEĽ:

Martin Mráz, tel.č. 02/48 238 200

OBCHODNÁ RIADITEĽKA:

Katarína Michalechová, tel.: 02/48 238 106

RIADITEĽ DIGITÁLNYCH MÉDIÍ:

Denis Schvarcz, tel.: 02/48 238 442

RIADITEĽ MARKETINGU, PR A EVENTOV:

Ivan Netík, tel.: 02/48 238 141

RIADITEĽKA OBSAHU:

Monika Huljaková, tel.: 02/48 238 210

RIADITEĽKA VÝROBY A DISTRIBÚCIE:

Beáta Majbová, tel.: 0905 201 298

OBCHODNÉ MANAŽÉRKY:

Jana Martinková, tel.: 0915 884 305

e-mail: jana.martinkova@mafraslovakia.sk

Eva Mozolová, tel.: 0905 771 192

e-mail: eva.mozolova@mafraslovakia.sk;

PREDPLATNÉ: tel.: 0948/987 958, 0917/238 238

e-mail: predplatne@mafraslovakia.sk

online: <http://predplatne.hnonline.sk>

**MAFRA Slovakia, a.s., je druhým
najsilnejším vydavateľstvom na Slovensku.**

Vydáva viac ako 50 printových

titulov, prevádzkuje

14 webových portálov a internetovú

televíziu.

ADRESA VYDAVATEĽSTVA:

MAFRA Slovakia, a. s.

Nobelova 34, Bratislava 836 05

tel.: 02/48 238 100

IČO: 51 904 446

TLAČ: Walstead Moraviapress s.r.o., U Póny 3061, Břeclav

PREDPLATNÉ NA 12 MESIACOV: 28,60 € s DPH

CENA JEDNÉHO VÝTLAČKU: 2,60 €

VOLNÝ PREDAJ: Mediaprint-Kapa, Pressegrosso, a. s.

REGISTRAČNÉ ČÍSLO: EV 5167/15, ISSN 1339-9241

VOLNÝ PREDAJ V ČESKEJ REPUBLIKE:

První novinová společnost a.s.

PREDAJNÁ CENA V ČR: 75 Kč

Predaný náklad je zverejňovaný v ABC SR a podlieha auditu

v zmysle platnej metodiky ABC SR.

© Copyright MAFRA Slovakia, a. s. Autorské práva sú vyhradené a vykonávajú ich vydavateľ. Autori článkov zverejnených v tomto vydaní si v zastúpení vydavateľom vyhradujú právo udeľovať súhlas na rozmnožovanie a na verejný prenos článkov, ako aj na verejné rozširovanie rozmnožených týchto článkov v zmysle § 33 ods. 1 písm. a) d) autorského zákona.

Vydavateľstvo MAFRA Slovakia, a. s., je súčasťou koncernu AGROFERT.

Napísali ste nám



DARČEK K NARODENINÁM

Nevedela som sa dočkať, kedy si kúpim januárové číslo a budem ho môcť prelúskat' cez vianočné sviatky, spolu so svojou maminkou, ktorá Ťa má veľmi rada. V tomto čísle ma veľmi potešil článok o tom, že veci sa podaria až vtedy, keď na ne zabudneme, a to je čistá pravda. Článok Zmeňte svoj život a dobre sa vyspíte sa týka presne mňa, už dlhší čas nemôžem spať a potom sa to odráža... Veľmi ma upútal aj darček k predplatnému, preto som sa rozhodla, že si doprajem darček k narodeninám...

Janka

KAŽDÝ MESIAC

Dnes som preplakala poobedie pri veľkej životnej skúške. Manžel nastúpil na protialkoholickú liečbu... Pri nákupe na ňu som Ťa zbadala a našla som v Tebe všetko, čo potrebujem vedieť o alkoholizme, o tom, ako

človek dokáže padnúť na dno a znova vstať, a ako človek zbadá pravých priateľov, keď sa tam ocitne... Som rada, že si Ťa kupujem každý mesiac. Ďakujem, že si.

Marta

OTVÁRATE TÉMY

Som Vaša verná predplatiteľka. Nedalo mi, aby som Vás nepochválila za článok o menštruácii v januárovom čísle. Som matkou chlapcov aj dievčatka. Sama musím niekedy manželovi vysvetľovať, ako to on nazýva „back office“, že dnes budem tu ležať na gauči a ty mi, prosím, urob čaj, lebo moje telo si musí počas svojich dní oddýchnuť. Vážim si svoje telo, páči sa mi jeho cyklickosť a veľmi si želim, aby tieto informácie boli verejne zdieľané a správne interpretované. Ďakujem, že otvárate aj takéto témy!

Nikol

List mesiaca

DODÁVATE SILU!

Nastal ten čas. Evitu som si pre istotu zapísala aj do vianočného nákupného zoznamu, lebo zabudnúť na ňu by bol riadny „prúser“! Je 1. sviatok vianočný a ja si spokojne sedím s kávou v ruke, pri zapálených sviečkach a rozsvietenom vianočnom stromčeku a čítam o Viki Rákovej. Zas výborný rozhovor – ako všetky! Dozvedela som sa, že dvoch synov majú len silné ženy. Aj ma to rozošmialo, keď som si predstavila, ako po tých mojich dvoch, nevynímajúc ich otca – hulákam pri predvianočnom upratovaní :-). Veru, my ženy sme silné, ale práve Evita nám svojimi článkami a rozhovormi s inými ženami tú silu dodáva! Vrelá vďaka vám všetkým, ktoré ju tvoríte. A do ďalšieho roka Vám želim veľa tvorivých námetov pre nás, ktoré sme od nich závislé!! PF 2021, milá Evita!

Jarka

Darček za list mesiaca

1 x Voňavý dámsky balíček Far Away Royale od Avonu



Anna Lisčinská,
Stará Ľubovňa
Svetlana Tokárová, Jabloňové
Andrea Ondrejková,
Slepčany
Dana Repelová, Prešov



v SMS súťaži
o Tank Top Janatini:

Alica Raczová,
Zemianske Kostolany
Soňa Turská, Žilina
Beáta Kolenová,
Považská Bystrica
Slávka Kalaberová, Klobušice
Adriana Bartošová, Lipová
Július Oláh, Matúškovo

Kliknite na

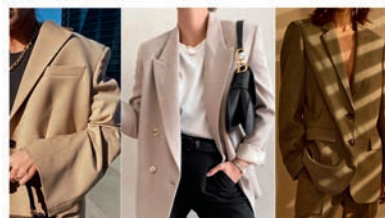
www.svetevity.sk



Viac na SVETEVITY.SK

Každý deň nové články a inšpirácie, triky, návody a kopa zaujímavého čítania.

**Krása
a móda**
a rady, ako na to



Facebook: Módny trend na rok 2021. Toto nesmie chýbať v žiadnom ženskom šatníku

Jedlo
a nápady do
vašej kuchyne



Facebook: Recept na výborný strúhaný tvarohový koláč od Katky Jakeš

Vzťahy
a rady pre
spokojnejší život



Facebook: Veľký horoskop na rok 2021: Týchto päť znamení stretne osudová láska

**Životný
štýl**
a triky pre lepší
život



Facebook: Účinné cviky od osobného trénera. Takto získate ploché bruško, po akom ste vždy snívali!



NÁJDETE NÁS
NA FACEBOOKU

ČO VÁS ZAUJALO, ČO STE ZAŽILI, ČO NÁM CHCETE POVEDAŤ?
PÍŠTE NA ADRESU: EVITA@MAFRASLOVAKIA.SK



NÁJDETE NÁS
NA INSTAGRAME

ZO ŽIVOTA REDAKCIE:

Je až neuveriteľné, ako sa Bekim dokáže povzniesť nad svoj hendikep a povzbudiť ostatných. Aj tých zdravých! Veď, prečítajte si v rozhovore. Fotenie sme si užili fakt veľmi!



Ako to tá Evita stíha? To sa v redakcii v kuse čudujeme, keď nám poslať foto z nakrúcania filmu v Lete ti poviem, ako sa mám :-). Na tejto je s rumunskou herečkou Andreeou Vasile, ktorá hrá jednu z hlavných postáv.

objavili sme pre vás

Telové suflé
Illuminea™,
Mary Kay,
53,50 €



Lak na nechty
s lesklým gélovým
efektom mark.,
AVON, 6,50 €



Kabátik,
Mango,
45,99 €

Najkrajšia Valentínka

OSLÁVTE LÁSKU K SEBE. MUSÍTE. JE
ZÁKLADNÝM PILIEROM TÝCH OSTATNÝCH.

Text: **Bronislava Figurová**
Foto: **archív firiem**



Ruksak,
Sinsay,
6,99 €



Ružové zamatové
kreslo Water Lily,
Kare Design, 389 €
na bonami.sk



Čipková push-up
podprsenka, H&M, 17,99 €



Postelná bielizeň
s volánmi, Bonprix,
od 24,99 €



Čelenka,
Mohito,
9,99 €

RÚŽ ROUGE
VOLUPTÉ
SHINE
Burning
Chilis,
Yves Saint
Laurent,
38 €



Pofah na vankúš
Sketchy od Kery Till,
Westwing, 24,99 €



Náhrdelník,
Oliver Bonas,
info o cene
u predajcu



Ponožky Srdiečka,
Dedoles, 9,90 €



**Prsteň a náušnice
s diamantmi,**
ROBERTO COIN,
Halada, 2 780 €
a 1 880 €



Rolák, Reserved, 29,99 €



Čižmy,
EVA MINGE,
114 € na
eobuv.sk



Sukňa, Reserved, 29,99 €



Parfumovaná voda Ariana
Grande THANK YOU, NEXT,
50 ml za 42 € na fann.sk

Hrnček, Daisy Park,
info o cene u predajcu



Sprchovací gél
NATURALLY
GOOD Wild Rose,
NIVEA, 4,99 €



Body, Guess,
48 € na
modivo.sk



Šaty, Joe Browns,
info o cene u predajcu

TOTO už som odmietla tolerovať!

AJ VY STE SI V ISTOM MOMENTE SVOJHO ŽIVOTA
POVEDALI DOSŤ? URČITE ÁNO. ŠTYRI Z VÁS SA NÁM PRIZNALI,
ČO UŽ NEBOLI SCHOPNÉ ZNÁŠAŤ...

Text: **Evita Twardzik**

Foto: **Katarína Kincelová, archív**

Lucia, žije v Nemecku

To, že som bola dievča pre všetko

Som šéfkou päťčlenného tímu – ja a moje 4 deti (3 synovia a muž).

Vždy som sa snažila byť dobrou manželkou, matkou, kuchárkou, taxikárkou, učiteľkou, plánovačkou, sekretárkou, upratovačkou, práčkou, proste dievčaťom pre všetko (vlastne pre všetkých), až mi z toho začalo byť smutno, ťažko. Naše deti nepoznali, čo je nemať desiatu do školy, nevedeli, že aj na mobile sa dá nastaviť budík, že aj autobusy a vlaky jazdia, že teplý obed nie je samozrejmosťou v niektorých rodinách, že tie smradľavé ponožky a prepotené oblečenie samo nenaskočí čisté do skríň, že preplnený kôš na špinavú bielizeň nie je bezodný a je celkom ťažký, že ten anglický trávnik v záhrade neudržiava záhradník, a veľa iných vecí.

Aj môj muž, i keď si to neuvedomoval, robil zo mňa dievča pre všetko. Tanier po jedle nechával na stole, šálka po dopitej káve na terase čakala na mňa, kým ju neumyjem, elegantné topánky hrali naháňačku po chodbe s jeho teniskami a cyklistickými tretrami. Košela s kravatou ostali visieť na schodoch a o ďalších veciach radšej pomlčím...

Áno, už viem, že u detí to bola naša chyba, že sme si ich tak naučili, u muža svokrina a hlavne moja, že som im to dovolila. Robiť zo mňa „dievča pre všetko“.

Po skvelom babskom bezstarostnom víkende a pár fľašiach Lambrusca (výborné červené talianske víno) som prišla s plánom na zmenu v našom živote.

„Nechcem byť dievčaťom pre všetko, iba pre niečo, a to veľmi rada.“

Doma nastal tvrdý režim!

Zaviedla som tieto pravidlá/úlohy (možno niekomu tiež poslúžia):

1. Nastavenie budíkov 10 min. pred mojím + uvarená káva pre mňa.
2. Hotová desiata do školy (vojak sa stará, vojak má, ak nemá, zajtra bude mať takisto).
3. Stiahnuté aplikácie odchodov vlakov, autobusov (v prípade, že zmeškáš, čakáš na ďalší).
4. Ak prídeš domov a rozvoniava obed, pomôž s prestretím stola.

5. Iba to špinavé oblečenie, ktoré bude v košoch v pracovni, bude vypraté.

6. Neprevrátené a nespojené ponožky nebudú vypraté.

(Stredný syn nám týždeň bral naše ponožky, pretože on už nemal žiadne čisté.)

7. Jedenkrát do týždňa záhrada, všetky deti spolu, jeden kosí, druhý hrabe a tretí polieva.

A týchto pravidiel/úloh máme omnoho viac. Možno sa to niekomu javí, že chúdatá deti, ale nie sú. Zvykli si, už to robia automaticky a musím pochváliť aj manžela, odkukal to od nich. Už aj deti samy si to rozdelenie úloh uvedomujú a vedia, že viac rúk na prácu rovná sa viac času na zábavu. Veľakrát sa má pýtali, ako som to všetko zvládala, no ja naozaj neviem, vlastne si to už ani nepamätám...

»

“Po babskom víkende som vymyslela plán, ako si zmeniť život.”



» Jana, Košice *Mamine dlhy*

Dlho ma trápilo, že platím dlhy svojej mamy a v podstate za to isté dookola. Neskoro zaplatené účty a požičiavanie si pred výplatou sa ťahalo celým mojim detstvom. Situáciu často zachránila stará mama a tej som pred smrťou slúbila, že sa o mamu postarám.

Prvý naozaj veľký dlh bol na nájomnom za byt a jediná možnosť bola jeho predaj. Mama sa zosypala. Pokúsila sa siahnúť si na život. Psychiatricka z nemocnice nám odporučila zmeniť prostredie. Dom so záhradou na vidieku mal byť jej splnený sen a nový začiatok. Žiaľ, pri kúpe sme prehliadli,

že kúrenie je elektrické. Zle nastavené zálohové platby spôsobili vysoký nedoplatok. Dedičstvo po starej mame ani zvyšok peňazí za byt už mama nemala. Zobrala som si teda pôžičku, aby sa nedoplatok zaplatil. Nemohli predsa ostať bez elektriny. Keďže jej manžel dlhodobo nepracoval a nemal nárok ani na sociálne dávky, tak žili len z maminho dôchodku. Ani sama neviem, koľko splátok som zaplatila za nich, keďže stále meškali s platbami. Po zhorše-

nom zdravotnom stave manžela mamy bolo jasné, že už pracovať nebude. Dostal teda malý čiastočný invalidný dôchodok. Keď by mal konečne nárok na starobný dôchodok, náhle zomrel na infarkt. Nebolo ani na pohreb. Nakoniec ho zaplatili bratia. Mama ostala vdovou v čase, keď som začala pracovať v zahraničí. Istý čas u nás bývala, no chcela ísť naspäť do domu. V čase môjho voľna chodila k nám do mesta. Samozrejme, môjmu, dnes už bývalému, manželovi sa nepáčilo, že sa starám o mamu iba ja. Starší syn už študoval v Prahe, a to nebolo vôbec lacné. Problémy

v manželstve som musela riešiť rozvodom. Aj za cenu, že sa pre mňa začalo ťažké obdobie, keď som synov živila sama. Ich otec im neprispieval a nechceli sa s ním súdiť o výživné. Obidvaja však popri štúdiu brigádovali. Mladší poberal aj prospechové štipendium. Brala som aj služby navyše, aby som mala rezervu. Menšie nedoplatky u mamy som riešila tak, že som ich jednoducho zaplatila. Boli to neskoro uhradené faktúry, no aj tak bola nie raz od elektriny odpojená, čo som ani nevedela. O pôžičke som sa dozvedela až z listu od spoločnosti, ktorá odkúpila pohľadávku nebankovky. Nakoniec boli tie rýchle pôžičky dve. Žiadne zmluvy k nim som u mamy nenašla. Vtedy som prvýkrát povedala, že si to musí zaplatiť sama. Dohodla som splátkový kalendár a trvalým príkazom v banke som to považovala za vybavené. Veľká chyba. V deň dôchodku vybrala všetko a, samozrejme, trvalý príkaz sa nezrealizoval. Z dôvodu ochrany osobných údajov sa dnes nedostanete k informáciám o nedoplatkoch rodičov a banky posielajú výpisy raz za tri mesiace. Kolotoč platenia upomienok bol nekonečný. Mama mi síce ukázala šeky, no poukladala dokopy dva roky hore-dole. Medzitým prišla faktúra za vodu. Desaťnásobná ako po iné roky! Zas pôžička v banke, no už na meno mamy, a opäť splátky. Starší ľudia už nechápu poplatky v banke, upomienky nevedia reklamovať a hanbia sa požiadať o pomoc. Dom by potreboval rekonštrukciu. Mama zasa strácala o všetko záujem. Odbornú pomoc či umiestnenie v zariadení pre seniorov odmietala. Dom nechcela predáť, a keď ho chcela kúpiť dcéra od susedov, tak chcela za dom nereálnu sumu. Čo som zaplatila za ňu, už brala ako samozrejmosť. Bol čas povedať dosť. Ostala som teda pracovať na Slovensku. Stále som opatrovateľka, no študujem a časom možno zmením povolanie. Napriek nesúhlasu svojich synov, ktorí už sú samostatní, som zobrala mamu k sebe. Do malého bytu na sídlisku aj s jej milovanou Fany, čo je stará čivava. Mama je nespokojná, lebo od nej chcem príspevok na nájomné a stravu. Vôbec to nie je celý jej dôchodok. Bratia si, samozrejme, myslia, že je u mňa, lebo sa dom predal a všetky peniaze som si nechala

pre seba. Pravda však je, že som pomáhala na úkor samej seba. Moje voľno som obetovala práci. No za 10 rokov v zahraničí som bola len na jednej dovolenke.

Teraz som stratila všetko súkromie a ešte som tá zlá. Záver je teda taký, že aj pomoc a povinnosti majú svoje hranice. Nech urobíte čokoľvek, ani tak sa nikdy nezavďačíte všetkým.



“
Prišla som
nielen
o peniaze, ale aj
o manželstvo.
”



Slavomíra, Piešťany *Svoje diagnózy*

V našom živote máme vždy na výber – vybrať si lásku alebo strach. To druhé je veľmi silný protivník. Svojimi myšlienkami a emóciami si vytvárame svoj svet, v ktorom žijeme, a ten môj bol plný trpkosti i horkosti, zlých návykov a skúseností, nespracovaných emócií a stresu, zlého životného štýlu. Zakrátko sa začali prejavovať následky a psychosomatika. Diagnózy sa len tak sypali a zdravotná karta sa zaplňala vyšetreniami a zásuvka liekmi...

Začala som sa báť o svoj život, preto som vyhľadala rôzne terapie. Prvé bolo uzdraviť si dušu. Zo

svojho života som vyseletovala ľudí, ktorí zo mňa vedeli vysať energiu. Nechala som stresovú prácu. Do životného štýlu som zaradila šport, vychádzky do prírody, meditácie. Venujem sa svojim záľubám – maľovaniu a písaniu. A hlavne som sa naučila mať rada seba. Keď máte v sebe lásku a ste v pohode, upravia sa vám vzťahy aj s okolím. Môžem povedať, že som si radikálne prehodnotila atribúty života. Aj môj vzťah so synom nabral iné, lepšie dimenzie. Verím, že to bude čoraz lepšie.

Držte mi palce, prosím, ja držím vám. »

“
Keď ste sama
v pohode,
upravia sa aj
vaše vzťahy.
”



» Broňa, Bratislava

Seba samu

Nikdy predtým sa mi to nestalo. Hoc, keď sa obzriem späť, mala som minimálne „tisíc“ dôvodov. Či už v poznámke známeho, ktorý ma videl prvýkrát od skončenia vysokej školy a bez váhania mi dal v širokom kolektíve kompliment: „Jeežiš, ty si ale veľká!“, alebo kamarátky, ktorá na mňa vysypala vedro naplnené pichľavými kockami ľadu: „Kriste! Pozri sa na seba, ako vyzeráš! Veď už rob so sebou niečo! Ako môžeš takto žiť?!“

Mohla som. Som zdravá, šťastná, mám skvelého muža a úžasné deti. A mám i hypermobilitu. Takže napriek veľkosti vorvaňa som aj s veľkým bruchom schopná dotknúť sa dlaňami podlahy, urobiť mostík, šnúru či iné akrobatické kúsky... Moje telo mi vo svojej podstate neprekážalo. Milovala som ho, no nenávidela zároveň. Prečo? Mohla som sa tváriť ako Věra Čáslavská či modelka veľkosti 3 XL, ale isté veci, ktoré nadmerná hmotnosť spôsobuje, proste neoklamete. Najhoršou bola únava. Bola taká veľká, až bolela. Veľmi. Bola taká silná, že som nevládala fungovať sama so sebou. Čo bolo najhoršie, nevládala som fungovať so svojimi deťmi. Nakopol ma fakt, že práve tie mi neverili, že viem lyžovať. Ja?! Dcéra zjazdového lyžiara, ktorá už v štyroch rokoch stála na Chopku a dávala to na Vlhovú.

Vtedy som nenápadne začala netolerovať to, čo bolo niekoľko rokov (po pôrodoch) mojou prirodzenou súčasťou. Nulová kondička a stratený čas, ktorý som vďaka krivkám veľryby nemohla venovať svojim deťom. Ich vedomie, že sa neviem lyžovať, sa do mňa zarezávalo čoraz hlbšie, žralo ma čoraz viac. Mám pocit, že si zo mňa urobilo niekoľko-chodové menu pocitov. Jeho hluk bol čoraz silnejší a nedal sa už utíšiť. Mala som v sebe doslova Jamato. Vedela som, že TERAZ to chcem zmeniť. Navždy. Kvôli mužovi. Kvôli sebe. No najmä kvôli deťom. Ale hlavne – príjemne sebecky kvôli sebe, mne, môjmu ja... Osobe, ktorá stála so mnou v zrkadle a ktorú som nepoznala.

Začalo sa to nenápadne. Nebyť jedného letného čaju o piatej a letnej vety mojej kamarátky: „Mne pomohlo rozpumpovanie

lymfy,“ asi by som neskončila v rukách Vierky Ondříkovej, kde ma mesiac dávali „dokopy“ a rozhýbali mi „krv v tele“. Neskôr som náhodne na Instagrame videla kamaráta o dve tretiny menšieho. Od údivu nad zmenou jeho hmotnosti som si doslova sadla na zadok. Vtedy si poviete: „Woow!“ A tak som mu zavolala, googlila a zisťovala referencie o chlapíkovi, ktorý s ním toto dokázal (že či to náhodou nie je photoshop!). Povedal mi: „Broňa, byť tebou, neváham!“ A tak som sa stretla s dnes už mojím trénerom Pavlom Hviezdosvalom. Cieľ bol vcelku jednoduchý. V marci 2021 lyžovať s deťmi. Trénovať sme začali v polovici júla. Odvtedy mám aj s dvoma predstavkami (choroba) a lockdownami takmer o 30 kilogramov menej.

Ako to dávam? Prechádzka „ružovou záhradou“ to rozhodne nie je. Pre takmer 130-kilogramového človeka boli začiatky doslova utrpením. Predstavte si, že začínate od nuly. Na hrane tenkého ľadu zdravia (to som si uvedomila, samozrejme, až neskôr). Odraziť sa od dna nie je vždy jednoduché, ale vďaka podpore manžela, detí, ktoré pri mojich odchodoch na tréning kričia: „Mamiii, držíme Ti palce!“, najbližších priateľov a trénera idem krok za krokom. Ako? Jednoducho. Je v tom to silné vnútorné búšenie, že chcem, odhodlanie, vidina vzácneho času s mojimi deťmi na svahu, akoby sa mi prestavila hlava. Dostalo sa mi to do života v celej svojej podstate. Som niekde v polovici cieľa a cítim sa lepšie. Ten pocit ma nabíja energiou. Viem, že je už vo mne. Že som „závislá“ od toho, dať samu seba zo 123. miesta medzi prvú trojku. Prehodnotila som priority o minútu dvanásť. Viem, že práca bude vždy, riady v umývačke počkajú, aj tá bielizeň v práčke vydrží... ale zdravie a rodina nie. Šport, zdravú stravu a starostlivosť aj o seba som si vybrala ako životný štýl. Ešte ma čaká dlhá cesta, ale kráčať po nej s ľuďmi, ktorým robí moja premena radosť, je úžasné.

“
Najhoršie
bolo, že som
nevedela fungovať
so svojimi
deťmi.
”

