

e
evita

Monika Hilmerová:
OBDIVUJEM
ženy, ktoré
poznám,
nie cudzie

**Zn. Sama
mama**
Ako sú na tom
samoživitelky?

**Ktoré
choroby muži
nepoznajú?**

STOROČNICA
ženskej sexuality.
Už si to *konečne*
užívajme!

Veľká ženská revolúcia

**Vieme, čo chceme
a nedáme si to vziať**

3/2021
2,60 € / 75 Kč



Po pochtivé
SLOVENSKÔ
dobroty nemusíte
chodiť ďaleko



Pochtivé slovenské výrobky nájdete
odteraz v Lidlí pod značkou Slovenskô.

www.lidl.sk



Správna voľba

Editoriál o tom, prečo je super byť ženou

- Lebo keď vie muž variť, je to o. k. Ale keď vie žena navrátať poličku, je to frajerina.
- Lebo nikomu nepripadá čudné, keď máme každý rok inú farbu vlasov.
- Lebo naše telo každý mesiac vyplavuje všetko, čo tam nemá čo robiť (aj doslova, aj metaforicky), a my našu náladosť máme opodstatnenú.
- Lebo keď muž povie, že na neho vplýva spln, chlapi sa smejú, keď to povie žena, tie ostatné jej rozumejú.
- Lebo poznáme na každú emóciu štyri synonymá a presne ich vieme použiť.
- Lebo nemusíme nikdy ani na sekundu pochybovať, že sme skutoční rodičia našich detí :-).
- Lebo vraj žijeme dlhšie... vďaka tomu, že sa o seba viac staráme.
- Lebo môžeme nosiť ženské oblečenie, ale aj mužské, a nikoho to nevyrušuje.
- Lebo máme lepšiu pamäť na to, kde sa čo v domácnosti nachádza...
- Lebo keď vstupujeme do manželstva v lete, nemusíme sa pariť v obleku.
- Lebo ženy majú v puberte menej často akné.
- Lebo naozaj nemusíme za celý život zdvihnúť skriňu alebo posteľ a nikto o nás nepovie, že sme lenivé.
- Lebo keď naša kamoška pri nás desiatuje banán, nenapadajú nám nijaké iné myšlienky.
- Lebo ryšavé vlasy sú na ženách viac sexi ako na mužoch.
- Lebo lepšie zvládame stres a aj naša pamäť je nastavená pamätať si viac pekné zážitky.



Vaša
Emita

S KAUF LAND CARD JE ZA HVIEZDU KAŽDÝ!

Aktivujte si ju priamo v predajni alebo v mobile
a využívajte výhody vernostného programu.

Všetky informácie ohľadom Kaufland Card nájdete na stránke
kaufland.sk/kauflandcard





AKTIVÁCIA DIGITÁLNEJ KAUF LAND CARD

Digitálnu kartu si aktivujete v našej aplikácii. Aplikáciu „Kaufland – Ponuka a viac“ nájdete v App Store a na Google Play.



Ďalej postupujte nasledovne:

1. Otvorte/stiahnite si aplikáciu Kaufland a prihláste sa. Ak ešte nemáte účet, zaregistrujte sa.
2. Kliknite na **ikonu Kaufland Card**  v dolnej časti obrazovky.
3. Vyplňte registračný formulár.
4. **Hotovo!** Teraz môžete pri svojich nákupoch využívať všetky výhody Kaufland Card.

AKTIVÁCIA FYZICKEJ KARTY

Svoju Kaufland Card si vyzdvihnete v predajni Kaufland a môžete si ju priamo tu aj zaregistrovať. Naši zamestnanci Vám s registráciou radi pomôžu.

Ak si chcete aktivovať kartu doma, postupujte nasledovne:

1. Navštívte stránku moj.kaufland.sk
2. Kliknite na „**Registrovať sa**“ a registrujte sa prostredníctvom e-mailu alebo telefónneho čísla. V prípade, že už máte vytvorený Kaufland účet, kliknite na „**Prihlásiť sa**“.
3. Zadajte číslo karty, ktoré nájdete na zadnej strane.
4. Vyplňte všetky povinné údaje.
5. Registráciu dokončíte kliknutím na tlačidlo „**Registrovať**“.
6. **Hotovo!** Vaša Kaufland Card je aktivovaná.



3 Editoriál

8 Napísali ste nám

OBJAVILI SME PRE VÁS

10 Čisto ženské záležitosti

MY A NÁŠ ŽIVOT

12 Som šťastná, že som žena, lebo...

EXKLUZÍVNE

19 Toto ma baví

20 20 otázok pre...

22 Komu by ste zavolali, keby...

24 Takto vyzerá môj deň

30 Známe Slovenky: Táto žena mi pomohla!

LEN V EVITE

26 Rubrika Simony Salátovej

EXKLUZÍVNY ROZHOVOR

38 Monika Hilmerová: Je fajn, keď deti vidia, že sa vieme ospravedlniť

ZAÚJALO NÁS

44 Veľká reforma ženskosti alebo Ako sme si pomýlili emancipáciu s mužnosťou

ČÍTATE LEN VY

50 Úryvok z novej Evitovky Nikdy nebudem piť slaný čaj

MÓDA

56 Dedičstvo zo šatníka

64 100 rokov módy

72 Oblečte sa ako...

73 Denník topánkovej stylistky

OBJAVILI SME PRE VÁS

74 To NAJ na tento mesiac

ZAÚJALO NÁS

76 Krásna kedysi & dnes

80 Krása z celého sveta

BUĎME KRAJŠIE S EVITOU

84 Majstri hydratácie

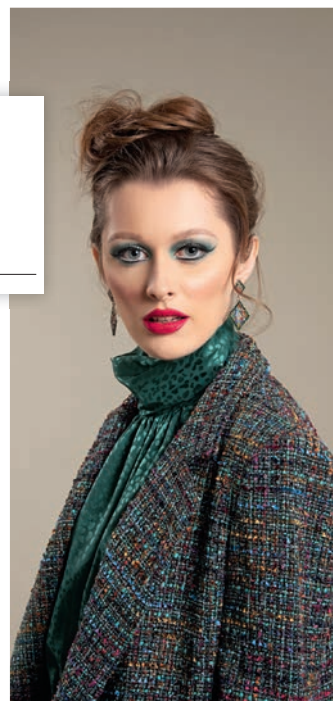
30

ZNÁME SLOVENKY:
TÁTO ŽENA MI
POMOHLA!



56

DEDIČSTVO
ZO ŠATNÍKA



38

MONIKA HILMEROVÁ:
JE FAJN, KEĎ DETI
VIDIA, ŽE SA VIEME
OSPRAVEDLNÍŤ



106

KONZULTANTKA EVA
MARKOVÁ: NIKTO
NEPLÁNUJE BYŤ
SLOBODNÝM RODIČOM



BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU

92 Čo trápi ženy a mužov nie?

INTÍMNE

98 Sexuálna revolúcia

MY A NAŠA RODINA

102 Rodina je firma, ktorú riadi žena

ROZHOVOR

106 Konzultantka Eva Marková:
Nikto neplánuje byť slobodným
rodičom
112 Šéfredaktorka HN Marcela
Šimková: V práci sa ženskosť
zbytočne rieši

VARENIE

118 Jedlo, ktoré milujeme viac ako
100 rokov

BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

128 Ženské kráľovstvo

134 Staré (dobré) časy

VOĽNÝ ČAS

138 Voľný čas s Evitou
142 Horoskop na mesiac marec
144 Pár skvelých nápadov
146 Pýtajte sa Evity



www.svetevity.sk

Ročník VII., číslo III., marec 2021, mesačník

ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik

VÝKONNÁ ŠÉFREDAKTORKA: Bronislava Figurowá

FOTO: Katarína Kincelová

PRODUKCIA: Veronika Podhorová

REDAKCIA: Simona Antalová, Zuzana Daubner,

Alexandra König, Michaela Saleh,

ONLINE SVETEIVITY.SK: Alexandra Valková

SPOLUPRACOVNÍCI: Katarína Kopcsányiová,

Linda Twardzik

MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE:

evita@mafraslovakia.sk

TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKCIE: 02/48 238 438

FOTO: Jana Keketi, Alexandra Rymšinová

VIZÁŽ: Ľubica Krajňáková, Veronika Vargová

STYLING: BRO.N

TITULNÁ FOTOGRAFIA: Jana Keketi

Make – up: Daniela Klementovičová

STYLING: Jana Keketi

ŠATKA: One by One Design

ILUSTRACNÉ FOTOGRAFIE:

Facebook, Instagram, Pinterest, Profimedia, Shutterstock

EDITORIÁL: Katarína Kincelová, Boris Bordács

LAYOUT: Komplot

GRAFICKÁ ÚPRAVA: Richard Janešík

ÚPRAVA OBRÁZKOV: Lukáš Kovačič,

Anton Zahradník

mafra slovakia

VÝKONNÝ RIADITEĽ:

Vladimír Mužik, 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 MANAŽERKY:

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 €

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

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

VOĽNÝ 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 vykonáva
ich vydavateľ. Autori článkov zverejnených v tomto vydaní si v zastúpení
vydavateľom vyhradzujú 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) a d) autorského zákona.

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

80

KRÁSA
Z CELÉHO
SVETA

118

JEDLO, KTORÉ
MILUJEME VIAC
AKO 100 ROKOV

128

ŽENSKÉ
KRÁĽOVSTVO

98

SEXUÁLNA
REVOLÚCIA

Napísali ste nám



VIAC

Srdečne Vás pozdravujem a ďakujem za to, že tvoríte taký pekný časopis. Najradšej mám rubriku na poslednej strane, kde Evita radí čitateľkám. To je prvé, čo si musím prečítať, k tomu ostatnému sa pri malom synovi dostanem až po týždni :-). Prosím viac strán otázok a odpovedí. Prajem všetko dobré.

Martina

SOM ŽENA, TO JE NAJVIAC

Tento rok je pre mňa iný. Rozhodla som sa totiž začať starať o seba. Celý deň som bola niekto. Mama, manželka, kuchárka, cukrárka, upratovačka... Teraz som už len Žena. Žena s veľkým Ž. Verím, že taká je každá vaša čitateľka. Som rada, že takýto časopis na Slovensku konečne máme. Reálny. Skutočný. Neviem, či mám skôr predplatné označiť manželovi (aby

nezabudol, čo chcem k narodeninám), pozrieť odporúčané knihy, rozhovor, inšpirácie z kuchyne alebo začať od začiatku a potom sa k tomu vrátiť :-). Ja si svoje Evity užijem a potom cestujú po celej rodine. Ďakujem za všetko.

Baš

O MNE

Ahojte, mám v hlave asi 250 myšlienok a neviem, ako začať. Patrí Vám všetkým VEĽKÁ POCHVALA za tento skvelý časopis... Kúpila som si ho 2x a hneď som si ho aj predplatila. Všetky témy, ktoré rozoberáte, sú asi o mne – nie asi, ale určite :-). Som so sebou spokojná aj nespokojná, frflem na svojho muža a potom ho milujem. Som tolerantná aj nie som... Prajem Vám, aby ste stále takto pracovali, aby EVITA ľudí stále bavila.

Katarína

List mesiaca

UŽ ROZUMIEM

Musím sa priznať, že som nikdy nemala pochoopenie pre starkinu zberateľskú vašu jedného časopisu. Odoberala ho takmer 50 rokov a dokázala byť zatvorená v izbe, kým ho celý neprečítala. Dnes je rok od jej smrti a ja mám pred očami jej časopis a okuliare na ňom zložené. No a teraz mám ja pred sebou EVITU. Ďalšie nové vydanie a už rozumiem starkinmu zberateľstvu, pretože som sa prichytila, že to vlastne robím tiež. Prečítam Tvoje stránky za deň, teším sa z vône Tvojich strán a odkladám si ňu pre Tvoje články, objavy, módu, krásu, rady, pre výborné recepty, pre Tvoje Vedeli ste, že, pre Tvoje JA... A ďakujem! Za články skvelé, za príbehy smutné i tie veselé. Ďakujem za oživenie spomienok i za vyčistenie myšlienok. Prajem mnoho nápadov i čitateľov verných, nech stránky v rukách voňajú v týchto časoch perných...

Anka

Darček za list mesiaca

**Balíček produktov
telovej kozmetiky
Flower Shower & Care
od Dermacol.**



Blahoželáme
výherkyniam

V SMS súťaži o parfum Rüya:

**Mgr. Timea Halaiová, Šahy
Miroslava Polaková, Myjava
Markéta Kubičková, Krajné
Lucia Dufalová, Kežmarok
Alexandra Gulič, Štrba
Marianna Tomašková, Veľký Folkmar
Zuzana Točíková, Lučenec
Svetlana Tokárová, Jablonové
Andrea Ondrejková, Slepčany
Iveta Salková, Liesek**

V SMS súťaži o poukážky KIK:

**Vladimíra Nagyová, Nitra
Linda Mókusz, Šamorín
Soňa Turská, Žilina**

Kliknite na

www.svetevity.sk



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

**Krása
a móda**
a rady, ako na to



Ona má štýl! Inšpirujte sa nápaditými outfitmi Soni Müllerovej

Jedlo
a nápady do
vašej kuchyne



Recept na fantastickú a rýchlu večeru. Pečené zemiaky s KOPOU syra

Celebrity
a zaujímavosti
z ich života



Máte celulitídu? No a čo! Treba ju nosiť minimálne tak hrdo, ako táto žena!

**Životný
štýl**
a triky pre lepší
život



Rýchly vysoko intenzívny tréning, pri ktorom môžete spaľiť viac ako 350 kalórií!



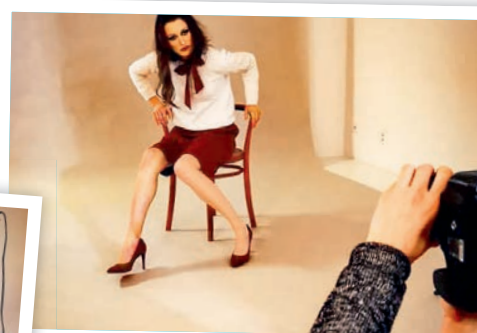
NÁJDETE NÁS
NA FACEBOOKU

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



NÁJDETE NÁS
NA INSTAGRAME

ZO ŽIVOTA REDAKCIE:



Módny editoriál v tomto čísle je trochu iný. Na modelke Danke sú modely a šaty požičané aj od babičky našej čitateľky. Rozhodli sme sa ukázať vám, že aj takéto zdedené vychytávky sa dajú pekne doladiť so súčasným krásnym oblečením. A vďaka foteniu sme sa aj konečne „naživo“ stretli, v rúškach, samozrejme.

objavili sme pre vás

Mejkap,
Maybelline
Super Stay,
10,89 €



Lak na nechty,
One Step gel,
Dermacol, 5,99 €

Rúž,
MAC,
22 € na
douglas.sk



Náramok, Roberto
Coin – Princess flower,
HALADA, info o cene
u predajcu

Náušnice, NEXT,
info o cene u predajcu



Čisto Ženské záležitosti

NO NIE JE TO KRÁSNE BYŤ ŽENOU? **JE!**

Text: Bronislava Figurová
Foto: archív firiem

Kabelka,
Mango,
29,99 €



Sukňa,
Björn Borg,
info o cene
u predajcu



Obliečka na vankúš,
Cellbes, 9,95 €



Lodičky, Kate Gray,
59,95 € na humanic.net



Vonná sviečka Nutmeg (muškátový orech a zázvor),
Westwing, 14,99 € na WestwingNow.sk



Náhrdelníky, Oliver Bonas,
info o cene u predajcu

Kabelka, Furla,
424 € na eobuv.sk



10-minútová textilná kryomaska,
HYALURON CELLULAR ELASTICITY,
NIVEA, 3,99 €

Košela,
H&M,
79,99 €



Sponky do vlasov,
Marks & Spencer,
info o cene u predajcu

Kabát,
Reserved,
info o cene
u predajcu



Župan,
F&F,
info o cene
u predajcu



Prstene,
Oliver Bonas,
info o cene
u predajcu

Podprsenka,
Cellbes,
29,95 €



Nohavičky,
Cellbes, 12,95 €



Šaty,
Mohito,
39,99 €



Parfumovaná voda,
MARC JACOBS Per-
fect, 100 ml za 115 €
na fann.sk



Octový bezoplachový
sprej pre lesklé vlasy,
BOTANICALS FRESH
CARE, L'Oréal Paris,
9,99 €



Semišové lodičky,
Baldowski, 119,90 € na answeat.sk

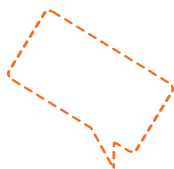
**Som šťastná,
že som žena,
*lebo...***





OPÝTALI SME SA VÁS. PREČO STE RADY, ŽE STE ŽENY. A VY V TOM MÁTE OČIVIDNE JASNO :-).

Text: **Evita Twardzik**
Foto: **Shutterstock, archív**



Radka BRATISLAVA

Milujem byť ženou, lebo v kine si môžem na filme pokojne poplakať, môžem nosiť silonky a vysoké lodičky, kvetované šaty, môžem byť dobrou mamou, mohla som prežiť tie najsilnejšie emócie po narodení detí, môžem ako žena vytvárať rodinnú pohodu a môžem celý život chudnúť.



Silvia KOMÁRNO

Pretože môžeme privádzať na svet zázrak menom dieťa. Aj preto, že svet sa mení, a tak, ako bola kedysi žena zatienená mužom, či doma, či v spoločnosti, tak je to dnes naopak. Dnes už nie sú pracovné pozície pre ženy neprístupné a ženy bez problémov mužom šéfujú. To všetko, lebo máme veľké srdce, neskutočnú silu a popritom všetkom držíme pokope celú rodinu. »



Silvia BRATISLAVA

Môžem byť silná alebo aj slabá – podľa potreby, môžem mať deti, šaty, opätky, líčiť sa... Alebo aj nemusím.



Alžbeta KOMÁRNO

Ženy sa rozhodujú rozumom alebo intuitívne, nie sú tak veľmi ovplyvnené egom. Muži, ktorých ego ovláda, robia často zlé rozhodnutia a ani im to nedochádza. Alebo sa správajú smiešne... Ženy majú väčšiu empatiu a v dnešnom svete je to viac potrebné ako vo svete pred COVID-19. Žena vie robiť viac vecí naraz a nemá v tom chaos. Aj ako manažérky sme skvelé – prax máme z domu – domácnosť, deti, širšia rodina – to všetko zladať v dobrej nálade dá zabrať...

Viera BRATISLAVA

Je krásne byť ženou... Plačem, kedy chcem, kričím, kedy chcem, môžem rozdávať pusinky bábätkám a nikto sa na mňa nepozera čudne. Môžem byť tvrdá, citlivá, uplakaná, pobláznená a vždy je na čo sa vyhovoriť. Pri prácach mužských sa vyhovoriť, veď som žena a tá nedvíha ťažké, nenosí ťažké, nemaľuje, neryľuje... Ja som za svoje pohlavie vďačná.



Slávka PIEŠŤANY

Páči sa mi byť ženou. Starat' sa o svojich blízkych, precítiť ich emócie, dávať rodine ženský aspekt, dieťaťu materský cit, lebo ten je dôležitý, dať domácnosti teplo domova, koláčiky na stole a teplo pohladenia. A v neposlednom rade my ženy sme krásne bytosti, čiže aj pekne sa obliecť, upraviť, páčiť sa nielen sama sebe, ale aj okoliu.

Barbora BRATISLAVA

My ženy vieme, že sme dokonalé, a keď je náhodou nejaký nedostatok, poradíme si s ním, lebo máme mentálne, praktické, kozmetické a iné možnosti. A hlavne sme život, dávame ho, krásime ho, robíme ho citovým a nežným. Vytvárame domov. Máme silu, máme ženské zbrane a máme odhodlanie, ktoré dáva možnosti zvládnuť nezvládnuteľné. Takže som rada, že som žena.



Veronika BRATISLAVA

Lebo nebyť ženou, nemohla by som mať s mojím Petrom tri krásne a skvelé deti. To ma robí šťastným, krásnym a jedinečným človekom s koncovým písmenkom Á. Šťastná, milovaná, jedinečná, obdivovaná, krásna.

Miriám ČADCA

Žena môže bez pohoršenia okolia bojovať s vekom. Vylepšovať zovňajšok mejkapom, mihalnicami, nechtami, farbením vlasov... Má to šťastie, že vie, čo je to, keď v tele rastie nový život, je schopná nakrmiť dieťa bez toho, aby vstala z postele, každú náladu vie obhájiť hormónmi, do prechodu je chránená pred infarktom. A ešte milión vecí k tomu...



Daniela BRATISLAVA

Byť ženou je nevyčerpatelný zdroj možností. Tie krásne maličkosti spojené s nami. Úsmev, pochopenie, emócie, umenie počúvať, nekonečné rozhovory, červený rúž, vysoké podpätky, tanečné kreácie a ten najsilnejší zážitok, keď vo vás rastie malý človečik a príde na svet... Byť ženou je krásne.

Lúba BRATISLAVA

Už len preto, že môžeme prežívať ten krásny stav – tehotenstvo, som rada, že som žena. Keď sa to dieťa v brušku pohne, dojčenie, pri ktorom držíte dieťa v náručí a ono si pokojne papká... To muži nikdy nezažijú. A, samozrejme, nosiť šaty, lodičky, líčiť sa... Určite by som nemenila. »