



*Oslovili sme
psychológov:*

Čím pomáhame a čím
škodíme našim
deťom?

Vlasové
trendy
tejto jari

Mejkap je
druhá pokožka
nájdite si ten
správny

*Zatiahli
ručnú brzdu!*

Slovenky, čo vystúpili
z kolotoča povinností
a dnes sú ŠĚASTNÉ

*Takto nás
spojila korona*
skutočné príbehy lásky
v čase pandémie

Janka Kovalčíková:
ako vydatá sa cítim o 10 rokov staršia

Pomalší život je krajší život

Tešme sa na návrat starých
časov, ale tempo nezrýchľujme!

4/2021
2,60 € / 75 Kč

www.svereviry.sk



A ešte: Lujza Garajová Šrameková ♦ Zuzana Belohorcová ♦ Diana Klamová

HYZA®
Uprimné kurča



**Blesková príprava,
ohromná chuť!**

**Vyskúšajte novinku
HYZA Sous-vide.**

www.hyza.sk/sous-vide



Editoriál o tom, že pomaly sa naozaj žije lepšie...

Najväčšia hlúposť, ktorú raz niekto niekde vyslovil a dodnes ju mnohé hrdo vyhlasujeme, je teória o tom, ako my ženy dokážeme robiť niekoľko vecí naraz.

A aké je to super.

Aká je to výhoda oproti mužom.

Multitasking.

Niežeby sme to nedokázali, to vôbec nespochybňujem. Naopak, v tejto disciplíne sme šampiónky, robota v počítači, bublajúci sporák, práčka s postelnou bielizňou, do toho vysvetľovanie fungovania slnečnej sústavy, lebo akurát to teraz deti chcú vedieť...

Otázkou je, či sa tým naozaj máme chváliť, či je to naozaj skvelá vec. Že sa nemôžeme sústrediť na jednu vec dlhšie ako tri minúty, že skáčeme z miesta na miesto, sme potom nevrlé, robíme chyby a na konci dňa totálne vyčerpané padáme do postele.

V pandémie žijeme viac ako rok.

Je jedno, či sme boli nútené prestať pracovať, alebo sme nútené pracovať z domu, alebo sme, naopak, museli zamať, lebo bolo treba pomáhať chorým.

Svet sa spomalil. Aktivitami nabité víkendy sa zmenili na voľné dni v pyžame, pri spoločenských hrách alebo s vychádzkou do lesa. Večery trávené v reštauráciách a na večierkoch sa zmenili na hodiny pri knihe alebo pri telke. Sme doma, viac sa spolu rozprávame, viac spolu prežívame, máme čas na triedenie fotiek, možno na maľovanie, možno na tie puzzle, ktoré sme dostali pod stromček v roku 2017. Máme čas napiecť si vlastný chlieb, urobiť vlastné cesto na buchty, jesť za stolom, nie v behu.

Jasné, že nech už sú späť staré dobré časy. Nech môžeme ísť do kina, do divadla, do reštiky, do iného okresu, na víkend do Ríma alebo sadnúť do auta a prejsť pol Európy. Nech môžeme naplno pracovať, študovať, plniť si sny.

Nech môžeme robiť všetko.

Ale nie naraz.



Vaša
Emila

ZĽAVY, KTORÉ VÁM PADNÚ DO NOTY

Využite zľavové kupóny na svojej Kaufland Card.

MS203492/01



Kaufland Card

kaufland.sk/kauflandcard

AKÉ VÝHODY VÁM PRINÁŠA KAUFLAND CARD?

Staňte sa aj Vy členom vernostného programu Kaufland Card! Ako držiteľ našej zákazníckej karty sa môžete tešiť na množstvo výhod a pri každom nákupe sa cítiť ako skutočná hviezda.

kaufland.sk/kauflandcard



EXKLUZÍVNE ZĽAVY

Kaufland Card Vám prináša každý týždeň exkluzívne zľavy na vybrané produkty. Prehľad jednotlivých produktov nájdete v našom letáku, mobilnej aplikácii a na webstránke. Navyše produkty za Kaufland Card cenu sú špeciálne označené aj priamo v predajni, takže Vám neujde žiadna výhodná ponuka.



ZBIERANIE VERNOSTNÝCH BODOV

Za každé jedno euro hodnoty nákupu získate na svoju fyzickú či digitálnu Kaufland Card jeden vernostný bod. Nazbierané body si môžete premeniť na kupóny, získať za ne vernostné produkty, špeciálny akciový sortiment a ďalšie benefity.



ZĽAVOVÉ KUPÓNY

Kupóny predstavujú individuálnu ponuku pre členov vernostného programu Kaufland Card.

Kupóny môžu predstavovať zľavu na:

- určitý výrobok,
- určitú tovarovú skupinu,
- cenové zvýhodnenie pri kúpe určitého počtu kusov jedného výrobku (cenové zvýhodnenie pri kúpe určitej kombinácie výrobkov).

Aktuálnu ponuku kupónov nájdete v mobilnej aplikácii v časti „**Moje výhody**“, po prihlásení sa do svojho účtu cez webovú stránku moj.kaufland.sk alebo cez tablet na informáciách.

Kupóny sú buď vopred aktivované, alebo je ich potrebné aktivovať.

Ako aktivovať kupóny?

Kupóny aktivujete kliknutím na tlačidlo + Aktivovať.

Okrem bežných kupónov nájdete v ponuke aj kupóny, ktoré si viete vymeniť za vopred stanovený počet bodov. Konkrétny počet bodov na získanie kupónu je vždy uvedený v danom kupóne.

Ako použiť kupóny?

Kupón použijete tak, že pred zaplatením nákupu pri pokladni naskenujete Kaufland Card a všetky aktivované kupóny budú automaticky uplatnené. Využitelnosť a platnosť kupónu je vždy uvedená na kupóne (po kliknutí na daný kupón sa zobrazí detailný popis kupónu). Po využití kupón z aplikácie zmizne. Platnosť kupónov je 14 dní a každý týždeň sa môžete tešiť na nové super ponuky.



evita

APRÍL 2021

- 3 Editoriál
- 8 Napísali ste nám
OBJAVILI SME PRE VÁS
- 10 Nový vietor s pomalým vánkom
MY A NÁŠ ŽIVOT
- 12 Spomalili a získali
LEN V EVITE
- 22 Rubrika Simony Salátovej
EXKLUZÍVNE
- 26 20 otázok pre...
- 28 Komu by ste zavolali, keby...
- 30 Toto ma baví
- EXKLUZÍVNY ROZHOVOR**
- 32 Janka Kovalčíková: Po svadbe sa cítim o 10 rokov staršia
ŽENA, KTORÁ NÁS INŠPIRUJE
- 38 Zlatokopka Daniela Múčková
MY A NAŠE VZŤAHY
- 40 Našli sme lásku v čase korony
ROZHOVOR
- 48 Dula Lilia Khousnoutdinova:
Rozhodovať o vlastnom tele je
základ slobody
MÓDA
- 56 Veľký návrat sukien
- 64 Kvetinová explózia
- 68 Slow fashion na Slovensku
- 70 Oblečte sa ako...
- 71 Denník topánkovej stylistky
OBJAVILI SME PRE VÁS
- 74 To NAJ na tento mesiac
BUĎME KRAJŠIE S EVITOU
- 76 Mejkap ako vlastná koža
- 82 Farebné vlasové trendy na
jar a leto 2021
BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU
- 88 Jarná alergia: Keď sa pripomína,
všímajme si ju
INTÍMNE
- 92 Ako často je dosť často?

12

SPOMALILI
A ZÍSKALI



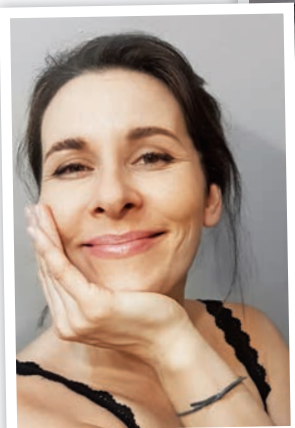
56

VEĽKÝ NÁVRAT
SUKIEN



32

JANKA KOVALČÍKOVÁ:
PO SVADBE SA CÍTIM
O 10 ROKOV STARŠIA



104

AKO ZANEPRÁZDNEŇ
ŽENY ODBÚRAVAJÚ
STRES?



MY A NAŠA RODINA

- 96 Rýchlokurz výchovy pre všetky zúfalé mamy

MY A KARIÉRA

- 104 Ako zaneprázdnené ženy odbúravajú stres?

ROZHOVOR

- 110 Generálna riaditeľka Profesia.sk
Ivana Molnárová: Čas zastaviť sa

VARENIE

- 116 Pomalé zn. Chutnejšie

CESTUJEME S EVITOU

- 126 Po stopách veľkých žien
v slovenských dejinách

BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

- 128 Obrovská sila minimalizmu
134 Čarovná Veľká noc

VOLNÝ ČAS

- 140 Váš voľný čas s Evitou
142 Horoskop na mesiac apríl
144 Pár skvelých nápadov
146 Pýtajte sa Evity



www.svetevity.sk

Ročník VII., číslo IV, apríl 2021, mesačník

ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik

VÝKONNÁ ŠÉFREDAKTORKA: Bronislava Figurová

FOTO: Katarína Kincelová

PRODUKCIA: Veronika Podhorová

REDAKCIA: Zuzana Daubner, Lýdia Paulová

ONLINE SVETEVITY.SK: Paula Kentošová

SPOLUPRACOVNÍCI: Diana Mráziková, Katarína Kopcsányiová, Michaela Krivdová, Monika Macháčková, Sabina Tesařová/Zaž, Linda Twardzik

MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE:

evita@mafrasklovakia.sk

TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKCIE: 02/48 238 438

FOTO: Ctibor Bachratý, Barbora Baluchová,

Rudolf Baranovič, Viera Fejo, Marko Fonseca,

Diana Mráziková, Lívia Kaminská

VIZÁŽ: Alexandra Petrášová Kalinayová

STYLING: BRO.N

TITULNÁ FOTOGRAFIA: Matúš Lago

Make - up a vlasy: Veronika Vargová

STYLING: Danica Raytchev

ŠATY: ateliér stylistky

ILUSTRÁČNÉ FOTOGRAFIE:

Facebook, Instagram, Pinterest, Shutterstock

EDITORIÁL: Katarína Kincelová, Boris Bordács

LAYOUT: Komplot

GRAFICKÁ ÚPRAVA: Richard Janešík

ÚPRAVA OBRÁZKOV: Lukáš Kovačíč,

Anton Zahradník

mafraslovakia

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 MARKETINU, 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@mafrasklovakia.sk

Eva Mozolová, tel.: 0905 771 192

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

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

e-mail: predplatne@mafrasklovakia.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 MESAČOV: 28,60 € s DPH

CENA JEDNÉHO VÝTLAČKU: 2,60 €

VOLNÝ PREDAJ: Mediaprint-Kapa, Pressgrosso, 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 vykonáva 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 rozmnoženiny týchto článkov v zmysle § 33 ods. 1 písm. a) a d) autorského zákona.

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

82

FAREBNÉ VLASOVÉ
TRENDY TEJTO
JARI!

116

POMALÉ,
ZN. CHUTNEJŠIE

128

OBROVSKÁ SILA
MINIMALIZMU

96

RÝCHLOKURZ VÝCHOVY
PRE VŠETKY ZÚFALÉ
MAMY



Napísali ste nám



ĎAKUJEM ZA TERAPIU

Ahojte, v prvom rade veľké ďakujem, že ste... Pre nás ambiciózne, menej ambiciózne, veselé, smutné, pre nás, čo padáme, ale vždy sa postavíme a ideme ďalej. Pre mňa (verím, že nielen pre mňa) ste terapia. Terapia nádeje, motivácie, povzbudenia, keď do života príde strata zamestnania, smrť milovanej osoby, obdobie, keď sme jednoducho dole, plačeme, reveme. Ďakujem za zaujímavé rozhovory, rady, recepty... za dodanie energie a sily zvládať prekážky, ktoré život prináša.

Viera

OD ZAČIATKU

Ahoj Evita. Mám 34 rokov a Teba čítam v podstate od začiatku, no a myslím si, že každé ďalšie číslo je čoraz lepšie. Prvé, čo si vždy prečítam, je listárení, tú čítam veľmi rada a práve preto som Ti chcela napísať, aby som sa tam našla i ja :-). Inak, ako keby si mi čítala myšlienky, práve som chcela ísť hľadať recept na kysnutý koláč, keď tu zrazu zo stránok môjho obľúbeného časopisu na mňa vyskočil :-). Veľmi sa mi páčil

článok Čo trápi ženy a mužov nie a Majstri hydratácie, lebo ja som občas (často) fakt lenivá sa nakrémovať, takže tento článok bol pre mňa ako stvorený... Lúvim Ťa celú a hltám každú jednu stránku... Vďaka za príjemné a oddychové čítanie a želim veľa zdravia a ďalšie super témy. **Martina**

ÓDA NA ŽENY

Srdečne zdravím celý kolektív najlepšieho a najúspešnejšieho magazínu EVITA. Marcové číslo bolo výborné. Moja obľúbená herečka Monika Hilmerová – potešil jej rozhovor. Široký obsah tém, novinek, fotiek, rozhovory, spomienky. Veľká vďaka! Zaspomínali sme si, čo všetko dokázali a dokážu urobiť ženy, ich odvaha, múdrosť... Vysoké funkcie v politike, v rôznych zamestnaniach, kde to riadi žena, je úplne iný poriadok a systém. Samozrejme, veľká vďaka za našich mužov, ktorí sú potrební v živote. Ale ako sa hovorí – za každým úspešným mužom vždy hľadá ženu :-). **Zuzka**

List mesiaca

KEĎ IDE REALITA NA CHVÍĽU BOKOM...

Milá Evita, dovoľ mi, aby som Ti poďakovala za inšpiratívny časopis, ktorý si pravidelne kupujem a každý mesiac sa naň teším spolu s maminkou, s ktorou sa dohadujeme, kto ju najbližšie kúpi. Nápad, ktoré v ňom nájdem, články, ktoré zaujmú nielen nadpisom, ale aj svojím obsahom či objavmi najnovších trendov v móde alebo v kuchyni, články, ktoré chytia za srdce, napríklad z oblasti psychológie, vzťahov všeobecne... Každá strana je inšpiratívna a doslova ju zhltnem. Na začiatku si vždy prelistujem, čo ma v nej čaká tento mesiac, ktorý článok ma upúta a ktorý si vyberiem ako prvý, ale priznám sa, že pri dobrej kávičke s Evitou realita ide na chvíľu bokom a je to len náš čas a som zaň vďačná. Prajem celej redakcii veľa zdravia, chuti pri tvorení ďalších čísel Evity a veľa nápadov, ktorými inšpirujete svoje čitateľky. Zachovajte si aj naďalej VÝNIMOČNOSŤ a ostaňte plné entuziazmu.

Miroslava

Darček za list mesiaca

Balíček produktov značky Farmasi

Parfum Tontería
Tonikum v spreji Age Reversist
Nočná pleťová maska Age Reversist



Blahoželáme
výherkyniam

**V SMS súťaži
o parfum
Laura Biagotti:**

Viera Sebiňová,
Zvolen
Martina Jakubašková,
Komárno
Vierka Ondrovičová,
Bratislava
Mirka Haščáková,
Dobšinská ľadová jaskyňa
Eva Sedláčková,
Holíč

Alica Ráczová,
Zemianske Kostolany
Silvia Stesnaková,
Nitra
Soňa Turská,
Žilina
Simona Kubačková,
Liptovský Hrádok
Zuzana Hartelová,
Kysucký Lieskovec

Radka Mazurová,
Michalovce
Stella Brezinová,
Spišská Nová Ves

Kliknite na

www.svetevity.sk



Viac na SVETEVITY.SK

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

Vzťahy

a rady, ako na to



Desatoro šťastného manželstva. Dodržiujete tieto veci aj vy?

Jedlo

a nápady do
vašej kuchyne



Zabudnite na maslo! Po tejto nátierke si budete chleba natierať len s TÝMITO zázrakom

Celebrity

a zaujímavosti
z ich života



To, že má 65 rokov, by ste jej zrejme neuverili. Krásna babička prezradila TAJOMSTVO svojej krásy

Zdravie

a triky pre
lepší život



Trápí vás nadváha? Zabudnite na beh, toto je pre fyzioterapeutov ideálny spôsob chudnutia



NÁJDETE NÁS
NA FACEBOOKU

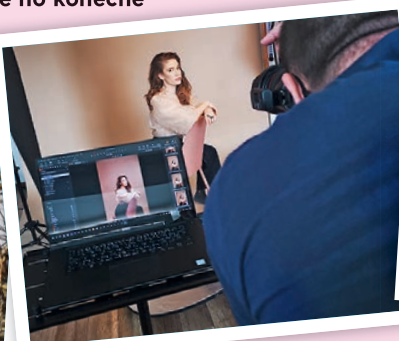
ČO VÁS ZAUJALO, ČO STE ZAŽILI, ČO NÁM CHCETE POVEDAŤ?
PÍŠTE NA ADRESU: EVITA@MAFRASLOVAKIA.SK



NÁJDETE NÁS
NA INSTAGRAME

ZO ŽIVOTA REDAKCIE:

Nenosíte sukne? Tak vás náš módný editoriál presvedčí, že aj pre vás sú stvorené... Navyše sme ho konečne fotili aj vonku. Hurá, jar!



Dobrá nálada, super tím a krásne fotky. Takto by sa dalo opísať fotenie titulky s krásnou Jankou Kovalčíkovou. Užili sme si to. A rozhovor je tiež super, veď čítajte :-).

objavili sme pre vás

Micelárna čistiaca pleťová voda s vitamínom E a výťažkami z morských rias, AVON, 9,90 €



Suchý šampón Fresh air, Kérastase, info o cene u predajcu

Expresný odličovač s nevádzou na oči, Yves Rocher, 10,59 €



Nočný krém s maskou White Lucent Overnight Cream & Mask, Shiseido, 105 € na douglas.sk



Náhrdelník a náušnice, Oliver Bonas, info o cene u predajcu



Nový vietor s pomalým vánkom

STARAJ SA O SEBA. VENOVAŤ SA NOVÝM VECIAM
AJ ROBIŤ TIE ZABUDNUTÉ. JE TOHO TOľKO...
NAŠŤASTIE MÁME KOPU ČASU.

Text: Bronislava Figurová

Foto: archív firiem



Šaty, Mango, 69,99 €



Kabát, SIMONE ROCHA X H&M, 199 €



Sako, ZARA, 59,95 €



Podprsenka, TRIOLA, 46,99 €



Nohavičky, TRIOLA, 19,99 €



Vonná sviečka Morská soľ, H&M Home, 7,99 €



Parfumovaná voda,
GIORGIO ARMANI
OCEAN DI GIOIA,
50 ml za 73,50 €
na fann.sk

Oversize košľa,
Stradivarius,
19,99 €



Keramický džbán,
Bella Rose, 47,61 €
na bellarose.sk



Mikina a tepláky,
F&F, info o cene
v predajni



Tričko,
Vero Moda,
21,99 €



Ružové nástenné zrkadlo,
Mauro Ferretti, 182,90 €
na bonami.sk



Kreslo REMSTA,
IKEA, 149 €



Lampa,
George Home,
info o cene
u predajcu

Zamatová obliečka
na vankúš,
Cellbes, 9,95 €



Kabelka,
TU CLOTHING,
info o cene
u predajcu



Sukňa,
M&Co.,
info o cene
u predajcu



Tenisky,
Deichmann,
27,99 €

Kniha Biela veľryba
(Herman Melville)
v novom vydaní,
14,95 € na slovart.sk



my a náš život

Spomali a získali

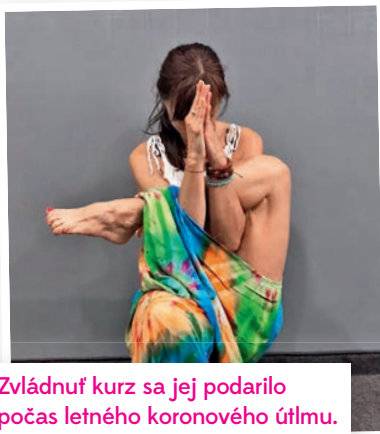
ROK PRED PANDÉMIOU A ROK ŽIVOTA S ŇOU. VYMENOVAŤ ASPOŇ DESAŤ ROZDIELOV OPROTI NEDÁVNEJ MINULOSTI BY ZREJME NEROBILO PROBLÉM ANI JEDNEJ Z NICH, ALE TEN NAJPODSTATNEJŠÍ OVPLYVNIL ICH SMEROVANIE UŽ NATRVALO. SVET SA SPOMALIL A ONY SPOMALILI S NÍM. NAPRIEK TOMU, ALEBO MOŽNO AJ PRETO, Z TOHTO MODELU DOKÁZALI VYŤAŽIŤ MAXIMUM.

Text: **Katarína Kopcsányiová**

Foto: **Katarína Kincelová, Ctibor Bachratý, Rudolf Baranovič, Viera Fejo, Marko Fonseca, archív**

Produkcia: **Veronika Podhorová**





Zvládnuť kurz sa jej podarilo počas letného koronového útlmu.

Vesmír ju naučil vďačnosti

„Začalo sa to minulý rok mojou druhou zimnou návštevou Bali. Hovorí sa, že tento ostrov bohov býva pre niekoho tzv. osudovou, a zrejme sa to stalo aj mne. Pociť, že som doma, bol intenzívny a nebolo to plážami, ale nastavením Baličanov.“ Sandru, mamu dvoch detí, pozná väčšina poslucháčov Slovenského rozhlasu ako redaktorku motoristickej relácie a moderátorku Nočnej pyramídy. Ale od leta ju môžu milovníci jogy poznať aj inak, lebo svoje štyri roky cvičenia jogy významne zúročila. „Boh, vesmír mi začali plniť priania hneď po tom, ako som sa z čarovného Bali vrátila domov, za čo som veľmi vďačná. My sa tu momentálne učíme odovzdanosti životu a prijímať, čo príde, ale tam mnohí takto žijú od narodenia. Majú nádhernú vieru, v pokore žijú zo dňa na deň a s kvetinovými obetami bohom sa stretávajú na každom kroku. Veru, zavoňalo... Až tak, že som začala premýšľať, ako by som sa mohla v budúcnosti dostať na Bali aj na dlhší čas. Možno keby som predčivovala jogu?“

Náhoda-nenáhoda chcela, že sa u Fredyho Ayisiho, Sandrinho učiteľa jogy, začína inštruktorský kurz



Druhá zimná dovolenka na Bali bola pre Sandru „osudová“.



SANDRA VYCHLOPENOVÁ (49)
moderátorka, redaktorka
a inštruktorka jogy,
BRATISLAVA

prave po jej návrate do Bratislavy. „Váhala som, v mojom veku som si popri tých mladých ženách s rukami i nohami za hlavami v akrobatických pózach na pozíciu inštruktorky netrúfala, ale Fredy mi dôveroval a podporil ma. Otvorili sa mi tak ďalšie dvere a prišlo aj uvedomenie, že ak niečo úprimne cítim a predstavuje to dobro, treba pre to urobiť, čo sa dá, a nebať sa veku.“ Zvládnuť kurz sa jej podarilo počas letného koronového útlmu a vďaka joge jej do života, ako sama hovorí, vošli vzácní ľudia.

Dokonca dostala možnosť učiť v jogovom centre. „Tí ľudia, ktorí

prišli a vracali sa opakovane... Bol to veľmi napĺňajúci pocit a verím, že po pandémie zas bude.“

Joga ju zatiaľ neživí, iba naplňuje a bez okolov priznáva, že každá chvíľka, ktorú dokáže byť pokojnejšia, pohodovejšia, každá sekunda, ktorú ušetrí tým, že sa nevytočí alebo nenaštve na deti, sa počíta. „Je to cesta pravidelnosti, disciplíny a cvičenia. Zďaleka nie som dokonalá a ani dôsledná, a preto niekedy prídu situácie, že zrazu v praxi nezaberie vôbec nič. Vtedy musí nastúpiť ďalšie veľké múdro – prijatie. Že je to tu, že sa to pre niečo deje a že to má byť presne tak, ako to je.“

Z domu Sandra pracovala už pred pandemiou a v tomto spôsobe práce sa už dokonale zorientovala. „Na začiatku mi chýbal kolektív, ale potom som si v práci z domu našla tie »

Joga ju zatiaľ neživí, iba naplňuje.



» najlepšie benefity. Je to na úkor vyššieho zárobku, ale stojí to za to. Počas dňa si vybehnem von, som k dispozícii školopovinnému dieťaťu, keď čokoľvek potrebuje, zacvičím si jogu, a keď strihám reláciu do rádia, na sporáku sa mi varí obed.“ To, že prídu aj ťažkosti, ktoré musí Sandra riešiť, je samozrejmé. Aj ona sa vie vytrápiť, ale vďaka joge to už nie je čisté martýrstvo v sebalútosti. „Je to ďalšia z daní dnešnej situácii. Sme viac doma, máme viac času na premýšľanie, analýzy, kombinovanie. A to psychike dobre nerobí. Aj preto je fajn konštruktívne zamestnať svoju myseľ. Mne v tomto opäť pomáha vesmír. Otvára sa online kurz jogovej terapie, a hoci to bude pre mňa finančne náročné, som zaň veľmi vďačná. Naučiť sa ďakovať za to, čo je, človeka posúva a do života mu to prináša vzácne veci.“

Lívia hrá divadlo po celom svete, teraz ale online.



Užíva si možnosť byť naraz vo svete i doma

„Donedávna som vďaka mojej práci, spojenej so súčasným umením, s tancom a fyzickým divadlom, cestovala po svete. Ale potom prišla pandémia, ktorá mňa a môjho manžela priviedla

na Slovensko a k realizácii nových projektov.“ Lívia žila sedem rokov v Bruseli, kde po štúdiu na prestížnej škole P.A.R.T.S. pôsobila v umeleckom telese Ultima Vez/ Wim Vandekeybus. Tam spoznala aj Zebastiána Méndeza Marína, svojho terajšieho manžela z Kostariky. Spolu vytvorili vlastný umelecký kolektív Colectivo Priekopník Veverička, ktorý v novembri 2020 oslávil piate výročie.

„V roku 2019 mala premiéru naša kostarická produkcia divadelnej inscenácie La Plancha (Žehlička). Na rok 2020 sme mali naplánované turné po Latinskej Amerike a workshopy v USA a Kanade. Vírus to zmenil a väčšina

LÍVIA BALÁŽOVÁ (29)
tanečníčka, choreografka
a pedagogička pohybových
praktík, LEVICE

našich predstavení sa zrušila.“ Niečo sa dvojici podarilo odsunúť na neskorší dátum a niektoré workshopy sa zas uskutočnili vďaka technológii 21. storočia. „Vo februári 2019 sme pracovali s kostarickým umeleckým kolektívom R3M nad novou inscenáciou. Bolo to v San José, v našej obľúbenej, základni. Zakrátko sme však museli prejsť do virtuálnej komunikácie. Proces tvorby tak trval namiesto troch mesiacov celý rok, ale dielo je hotové a čaká na svoju premiéru.“

Inscenácia nie je jediná vec, ktorú sa manželom počas lockdownu ešte v zahraničí podarilo dotiahnuť do konca aj bez publika



naživo. „So Zebastiánom sme snívali o organizácii festivalov. Buď v podobe predstavení v Kostarike, alebo formou festivalov pohybových workshopov na Slovensku. Nikdy sme však neboli na jednom mieste dostatočne dlho na to, aby sa nám niečo také podarilo aj zrealizovať.“ Začiatkom minuloročného apríla založili s dvoma kostarikými kolegami online tréningovú platformu a už v prvom mesiaci jej života zaznamenali množstvo záujemcov. „Fungujeme deviaty mesiac a už s nami trénovalo viac ako sto účastníkov. Niektorí sú s nami od začiatku dodnes.“

V auguste 2020 pricestovali manželia na Slovensko. Stihli tu ešte zopár predstavení a festivalov a varšavské turné so slovenským umeleckým telesom Med a prach. Po polroku online aktivity boli scénou „naživo“ nadšení, ale tušili, že príde aj druhá vlna koronavírusu. Aj v súvislosti s ňou sa rozhodli pre ateliér na tvorbu a pravidelné hodiny online platformy. „Slovensko a moje rodné Levice ma začali po dvanástich rokoch opäť lákať. Našli sme si vhodný priestor a zariadili sme si v ňom kultúrno-pohybové centrum. S ním sme začali opäť snívať.“

Prvý krok ich sna má už konkrétnu podobu. Livia a Zebastián zaregistrovali svoj kolektív ako občianske združenie a v budúcnosti plánujú okrem umeleckej tvorby a pohybovo-vzdelávacích programov aktivovať kultúrne dianie v meste. Okrem toho sa Livia len prednedávnom vrátila z Madridu, kde práve v tomto zložitom čase viedla týždňový pohybový workshop v rúskach a bez dotykov. Plánovali si aj cestu do

Južnej Kórey, ale tamojší festival získal nakoniec online formu. Momentálne pracujú na programácii posledného predstavenia pre Latinskú Ameriku a Španielsko. „Začíname mať pocit, že máme viac práce ako pred pandémiou, a to aj napriek tomu, že nemôžeme naplňať divadlá. Najpodstatnejšie však je, že sa dokážeme o naše umenie deliť so zvyškom sveta priamo z nášho ateliéru. Budúcnosť si predstavujeme ako čas cestovania a osobných stretnutí. Ale aj

tento čas priniesol niečo úžasné. Získala som nové priateľstvá, luxus byť spojená so skvelými ľuďmi z rôznych častí sveta v tom istom čase, nadobudla som skúsenosti v audiovizuálnom odvetví umenia

a v administratíve projektov. A, samozrejme, po dvanástich rokoch som intenzívne s mojou úžasnou slovenskou rodinou. Čo sa týka práce, máme v tom jasno. Dôležitý je proces, nie produkt. Proces nás môže niekedy poslať úplne iným smerom, ako sme plánovali, a otvorí nám nové pohľady na svet.“



V kultúrno-pohybovom centre v Leviciach.



Pre Líviu je podstatné, že sa môže podeliť o umenie aj v týchto časoch.



VERONIKA VADOVIČOVÁ (38)
profesionálna športovkyňa
– strelkyňa, TRNAVA

Našla v sebe samej lepšiu kamarátku

„Minulý rok nám zrušili všetky preteky a tento rok rušia postupne ďalšie. Momentálne som mala byť na majstrovstvách Európy vo Fínsku a zatiaľ jediný tohtoročný cieľ sú neisté paralympijské hry preložené z minulého roka.“ Veronika sa príchodom pandémie ocitla v situácii, ktorá jej berie možnosť pracovať, ale flintu do žita nezaškodila. „Na prvý pohľad sa možno zdá, že my športovci sa iba zabávame, ale na to, aby sme sa udržali v strediskách a v dobrej výkonnosti, musíme neustále trénovať. Nik nás do tréningov nenúti, je to na našej zodpovednosti, ale zmluvne musíme dosiahnuť určité >>