

e  
evita

Rozhovory:  
Marián Miezga  
Juraj Hrčka

Na jeseň  
**VRSTVENIE!**  
Lekcie teplého  
moderného  
oblečenia

*Spím bez neho:*  
Sú oddelené spálne  
koniec lásky?

Rodíme čoraz neskôr:  
Gynekologička o Slovenkách  
vo svojej ambulancii

*Dominika  
Kavaschová:*

o materstve, zdraví aj  
práci popri bábätku

# Zamilujte sa ZNOVU!

Do seba, do svojho muža,  
do svojho bývania, do cestovania

11/2021  
2,60 € / 75 Kč



9 771339 924008

Po poctivé  
slovenskô dobroty  
nemusíš chodiť  
ďaleko.



# NAKÚP & VÝHRAJ!



Lidl darčekové poukážky

100 X 200 €

100 X 100 €

100 X 50 €  
na nákupy v Lidli



1. kúp ľubovoľný produkt  
označený logom Slovenskô

2. skenuj kartu Lidl Plus



3. odošli v aplikácii  
účasť v žrebovaní

4. vyhraj nákupy v Lidli zadarmo

súťaž prebieha od 4. 10. do 31. 10. 2021

Appku stiahnuť tu:



# Editoriál o tom, že vzťahy si treba pestovať. Najhlavnejší ten k vlastnému životu

**S**kúste si vybaviť to najturbulentnejšie obdobie vo svojom živote. Úplne to najzbesilejšie. Keď ste sa s tehotenským bruchom sťahovali, keď ste sa rozvádzali, keď ste mali zdravotné problémy, ktoré sa nechceli skončiť, keď ste zakladali firmu popri malých deťoch, keď ste mali finančné starosti a nevedeli ste, ako to dopadne... Čo bola vtedy vaša najčastejšia veta, pamätáte si?

Ja viem. V takých časoch najviac vyslovujeme pranie – Chcem už svätý pokoj.

Svätý pokoj rovná sa obyčajné dni, rutina, žiadne stresy, extrémne emócie, prosto pohoda.

Sranda je, že keď to máme, keď ráno vstávame s tým, že nás čaká úplne normálny deň, taký istý ako včera a asi aj taký istý ako zajtra, začneme vymýšľať. Že je nuda a tak, poznáte to. A potom, keď sa to zvrtné a dejú sa veci, ktoré nie sú celkom o. k., zase chceme len jedno – pokoj.

A pokoj je to najviac, čo môžeme mať.

No, keďže sa však poznáme, dali sme pre vás dokopy číslo, v ktorom máme návody na to, čo robiť, keď pocítite túžbu po vzrušení. Stačí sa len znovu zamilovať. Nie do suseda, kolegu alebo chlapíka zo zoznamky. To je zemetrasenie, ktoré s pokojom nemá nič spoločné. Zamilovať sa dá znovu do svojho muža, ak vymyslíte spolu niečo, čo bežne nerobíte. Zamilovať sa dá znovu do svojej záhrady, ak nasadíte nové kvety. Do svojho bývania, ak zmeníte závesy, kreslo alebo obrázky na stenách. Zamilovať sa dá do seba, ak si prefarbíte vlasy, nájdete si novú záľubu. Zamilovať sa dá do plánu na letnú dovolenku. Zamilovať sa dá do nových receptov, ktoré začnete variť a piecť. Prinášať si do života malé radosti z nových drobností, ktoré nám dni trochu okorenia, ale rozhodne z nich neurobia cunami, z ktorého sa všetci budeme musieť mesiace spamätávať.

Ja si myslím, že to je dobrý spôsob na prežitie pekného, pokojného života.

Dajte vedieť svoj názor vy :-).



Vaša  
Emita

3 Editoriál

4 Obsah

6 Napísali ste nám

### OBJAVILI SME PRE VÁS

8 Chladné dni plné farieb

### EXKLUZÍVNE

10 Dominika Kavaschová: Mám všetko, čo potrebujem

### MY A NÁŠ ŽIVOT

16 Čo ste vy zistili na internete?

18 Odsmútiť si to musí každý

### LEN V EVITE

24 20 otázok pre...

26 Takto vyzerá môj deň

28 Toto ma baví

### MY A MUŽI

32 Milujme mužský svet

36 Marián Miezga: V kuchyni trávim doma najviac času

44 Spím bez neho

### SIMONA LEN PRE EVITU

52 Sľubotechny

### ROZHOVOR

56 Gynekologička: Ženy rodia čoraz neskôr

### MY A NÁŠ ŽIVOT

60 Nebuďte prehnane pozitívna

64 Doprajte si!

### OBJAVILI SME PRE VÁS

68 Vychytávky našej redakcie

### MÓDA

70 Je tu jeseň

76 Fashionspy a prešiváky

78 Oblečte sa ako...

80 Lekcie jesenného vrstvenia

84 7 stylingových trikov

86 Čiernobiela láska

### BUĎME KRAJŠIE S EVITOU

92 Čistota, pol života

96 Vrásky smiechu

100 Zamilujte sa do seba

106 To NĀJ

108 Aj vlasy môžu byť choré



10

DOMINIKA  
KAVASCHOVÁ:  
MÁM VŠETKO,  
ČO POTREBUJEM

36

MARIÁN MIEZGA:  
V KUCHYNI  
TRÁVIM DOMA  
NAJVIAC ČASU



56

GYNEKOLOGIČKA:  
ŽENY RODIA  
ČORAZ NESKÔR

96

VRÁSKY SMIECHU



## ROZHOVOR

- 112 Ďuro Hrčka: Verím na lásku na celý život

## MY A NAŠA RODINA

- 116 Vreckové áno alebo nie?

## KARIÉRA

- 118 Podnikanie sú nervy a stres

## VARENIE

- 122 Za dverami talianskej reštaurácie  
132 Cukrárstvo je umelecká profesia

## CESTUJEME S EVITOU

- 136 Európa volá

## BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

- 142 Spa u vás doma?  
144 Zamilujte sa znovu do svojho domova

## VÁŠ VOLNÝ ČAS S EVITOU

- 146 Kiná a knihy  
148 Knižný klub Evity  
150 Horoskop  
152 Pár skvelých nápadov  
154 Poradňa

132

CUKRÁRSTVO  
JE UMELECKÁ  
PROFESIA

142

SPA U VÁS DOMA?



www.svetevity.sk

Ročník VII., číslo X, október 2021, mesačník

ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik

FOTO: Katarína Kincelová

PRODUKCIA: Veronika Podhorová

REDAKCIA: Lýdia Paulová, Oľga Pohánková

ONLINE SVETEVTY.SK: Paula Kentešová

SPOLUPRACOVNÍCI: Renáta Brimich Špačková,  
Lenka Brožová, Mírka Dobiš, Katarína Kopcsányiová,  
Michaela Krivdová, Lucia Lukášová, Monika Macháčková,  
Zuzana Matušová, Gabriela Mohrová, Nina Murárová,  
Zdeňka Skokanová Němcová, Adéla Skřivánková,  
Sabina Štefková, Natália Trenčanová, Linda Twardzik,  
Klaudia Zárecká

MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE:

evita@mafraslovakia.sk

TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKCIE: 02/48 238 438

FOTO: Kaja Cernová Kollárová, Anna Kovačič

VIZÁŽ: Martina Goffová, Ľubica Krajňáková,  
Karolína SlávikováSTYLING: Gabriela Mohrová, Nina Murárová,  
Danica Raytchev,

TITULNÁ FOTOGRAFIA: Katarína Kincelová

MEJKAP A VLASY: Ľubica Krajňáková

STYLING: Gabriela Mohrová

ÚPLETOVÝ TOP: Andrea Vonkomer

ROLÁK: Zara

NOHAVICE: Weekend Max Mara

PRSTENE S DIAMANTMI A DRAHOKAMAMI:

ALO diamonds

ILUSTRACNÉ FOTOGRAFIE:

Instagram, Pinterest, Shutterstock

EDITORIÁL: Katarína Kincelová, Boris Bordács

LAYOUT: Komplot

GRAFICKÁ ÚPRAVA: Mária Gavulová, Richard Janeščík

ÚPRAVA OBRÁZKOV: Lukáš Kovačič, Anton Zahradník

Redakcia nevyžiadajú poštu nevracia.

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

## OBCHODNÁ MANAŽÉRKA:

Jana Martinková, tel.: 0915 884 305

e-mail: jana.martinkova@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, Pressegresso, 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 sú v zastúpení  
vydavateľom vyhradzujú právo udeľovať súhlas na rozmnožovanie a na  
verejný prenos článkov, ako aj na verejný rozširovanie rozmnoženiny týchto  
článkov v zmysle § 33 ods. 1 písm. a) a d) autorského zákona.  
Vydavateľstvo MAFRA Slovakia, a. s., je súčasťou koncernu AGROFERT.

# Napísali ste nám



## ČLÁNOK RENÁTKY BRIMICH ŠPAČKOVEJ BOL PRE MŇA AKO STVORENÝ.

Som vo veku, keď rozmýšľam, či to tak má každá žena, alebo je to len u mňa, že sa zamýšľam nad vekom, nad životom, či mám len obdobie... Mám 45, troch synov (19, 17, 10), ktorí sa stávajú samostatnejšími a už mamu až tak nepotrebujú. Ešte ten najmenší, 10-ročný. Ten mi predlžuje mladosť. Uvedomujem si, že som sa prehupla cez polovicu života. Som za ňu vďačná, však nie každému bolo dopriate. Boli v nej rôzne obdobia. Či v práci, v ktorej som, mimochodom, už 23 rokov, či s deťmi, či v manželstve. Všetko som ustála, ale som vo fáze, keď neviem, či chcem takto pokračovať. Hľadám sa, premýšľam, sledujem rôzne ženské motivátorky, snažím sa nerýpať v minulosti, neriešiť veci, čo neviem zmeniť. Prijat' veci také, aké sú, nesúdiť, nehodnotiť... Snažím sa, učím sa, lebo vychovávaná som tak nebola. Skôr naopak. Aj teraz akoby som počula mamu: „Čo povedia susedia?“ „Ako to vyzeráš?“ „To sa nepatrí.“ A ono je ťažké

zbaviť sa naučených stereotypov. Ale niekde vnútri cítim, že toto nie je cesta, že by to mohlo byť aj inak. Viac počúvať seba, plniť si sny, neriešiť, čo si pomyslia druhí... tí si aj tak pomyslia, ale je to ich vec, je to o nich, nie o mne. Hlavne, aby som bola šťastná bez pocitov viny.

**Sylvia**

## MILÁ EVITA.

Moje podakovanie patrí celej redakcii za skvelú prácu, ktorú odvádzate. Evita je vždy plná článkov, v ktorých si každá veková kategória nájde to svoje. Je o reálnych ženách a ich životných príbehoch. Jednoducho skvelá a inšpirujúca. U nás v rodine je tak trochu putovná a vždy netrpezlivo očakávam, kedy sa ku mne dostane na stôl. Keďže Vianoce sa pomaly, ale isto blížia, už teraz naznačím, čo si želim pod stromček. Predplatné časopisu Evita. Nech mám svoju vlastnú, ešte s teplým a voňavým papierom. Veď dobré veci sa nedelia a Evita rozhodne takou je. Želám všetko dobré a veľa spokojných čitateľov.

**Veronika**

## List mesiaca

Zaujal ma najviac článok Príliš skoro na?... Osobne som za to, že dieťa a svadbu netreba odkladať kvôli kariére, ako som urobila ja a teraz vo veku skoro 42 rokov si búcham hlavu o stôl, že som sa veľmi upla na budovanie kariéry a nemám to dôležité v živote, ako píše Simonka Kyselicová, „svoju rodinku“, ku ktorej sa rada vracia aj po stretnutí s kamarátkami. Klobúk dole pred matkami v mladom veku, ktoré urobili najlepšie rozhodnutie vo svojom živote. Ja už teraz viem, a dosť neskoro, že netreba odkladať založenie rodiny na neskorší vek, lebo sa to nemusí podať ako mne. Prajem im veľa spoločných krásnych chvíľ strávených v kruhu rodiny. Práca a kariéra počká, neutečie ako zajac.

**Lenka**

## Darček za list mesiaca

### Kozmetika od značky Christina Clinical:

ProClear denný krém, ProClear nočný krém, ProClear serum



Blahoželáme výherkyniam

**v SMS súťaži  
o balíček produktov  
MERZ Spezial**

**Zuzana Žiačková**  
Klače  
**Olga Hasaralejkova**  
Upor  
**Helga Valková**  
Smolník  
**Soňa Turská**  
Žilina

**Jana Bařinová**  
Nová Ves nad Žitavou  
**Erika Danišová**  
Dolný Kubín  
**Mária Barabasová**  
Hrabušice  
**Danica Bálintová**  
Hnúšťa

**Ján Škrabák**  
Smolenice  
**Zuzana Gašparovičová**  
Bratislava  
**Viera Pavlovičová**  
Banská Bystrica  
**Michaela Moravčíková**  
Nové Mesto nad Váhom

Kliknite na

# www.svetevity.sk



Viac na SVETEVITY.SK

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

## Krása

a rady, ako na to



† Riadia sa nim športovci, aj celebrity.  
\* Stravovanie, veľaka ktorému NAOZAJ schudnete už za pár dní!

## Životný štýl

a triky pre lepší život



† Kedysi sa obetovala ora, dnes on. Roger Federer uprednostil manželku Mirku pred kariérou

## Vzťahy

a rady pre spokojnejší život



† Píť otázok, ktoré by ste si mali povinne položiť.  
\* Zistíte tak, či máte po boku toho pravého muža

## Zdravie

a rady pre zdravší život



† Slava, ktorú by ste mali piť pravidelne, jej účinky sú pre náš organizmus neprekonateľné



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:

Fotiť titulku s maminou niekoľkomesačného  
bábätko, je rýchlovka.

Lebo hlad je hlad :-)

Tohtomesačné  
veľké varenie  
sme si užili  
v skvelej  
talianskej  
reštaurácii...



Na jeseň sa móda ešte vonku  
fotí celkom v pohode...  
uvidíme v zime.

*objavili sme pre vás*



Náušnice, Raf  
Simmons, 302 €



Flisová  
bunda,  
Cellbes,  
54,95 €

Baret so šiltom,  
Primadonnacollection.sk,  
info o cene na webe



Kabelka,  
Cocinelle Mini  
Beat, 224 €,  
predáva lamio.sk

Dvojfázový  
hyaluronový  
shake,  
Annemarie  
Börlind,  
19,50 €

# Chladné dni *plné farieb!*

ZAVRITE OČI, NADÝCHNITE SA A KEĎ  
ICH OPÄŤ OTVORÍTE, OBLEČTE  
SI NIEČO PORIADNE BLÁZNIVÉ,  
UROBTE NIEČO POCHABÉ, PROSTO  
ZABITE MELANCHÓLIU. MOŽNO SA  
DO JESENE ZAMILUJETE!

Pripravila: **Nina Murárová**  
Foto: **archív značiek, Pinterest**



Vankúš, H&M  
Conscious,  
4,99 €



Poltopánky,  
Tosca Blu,  
168 €



Menštruačný kalíšok,  
OrganyCup, predáva  
Biorganica.sk, info o cene  
na webe



Hydratačný  
krém na ruky,  
Manufaktura,  
asi 7 €



Šál, Acne  
Studios,  
200 €



Háčkovaný sveter,  
SEA, 465 €



Páperová vesta,  
Colville, info  
o cene na webe

Tričko, Bjorn  
Borg, 49,95 €



Sukňa, Wales  
Bonner, 465 €



Tenisky,  
New  
Balance,  
154 €



Kniha Linea  
Dunne, Lagom –  
Švédske umenie  
života v rovnováhe,  
asi 14 €

Koberec,  
Haria Play,  
98 €, predáva  
Bonami.sk

# Dominika Kavaschová (32):

## „Mám všetko, čo potrebujem, čo nemám, mi nepatrí“

VESELÁ, VTIPNÁ, SRDEČNÁ, TALENTOVANÁ. TAKÁ JE SLOVENSKÁ  
HEREČKA DOMINIKA KAVASCHOVÁ, KTORÁ S PARTNEROM  
DANKOM FISCHEROM PRED PÁR MESIACMI PRIVÍTALA PRVÚ  
SPOLOČNÚ DCÉRKU MAIU. AJ O TOM SME SA ROZPRÁVALI.

Text: **Evita Twardzik**

Foto: **Katarína Kincelová**

Vizáž: **Lubica Krajňáková**

Styling: **Gabriela Mohrová**

Produkcia: **Veronika Podhorová**

### Stupnica od 1 do 10, desať je najlepšie. Ako sa máš?

Rozhodne 10. Nemám sa na čo sťažovať. To, že som unavená ako hovädo a mám chlpaté nohy, je totálne nepodstatné a patrí to k tomu. Veď na čom sa budem smiať v šesťdesiatke? Mám sa najlepšie, lebo mám zdravé, vtipné, krásne a múdre dieťa s najlepším človekom na svete, ktorý je zo skvelej milujúcej rodiny rovnako ako ja. Pracovne sme obaja o. k., máme čo jesť, kde bývať, nosíme oblečené stále to isté, lebo nič viac nám netreba, a semtam sa s Dankom ku sklonku dňa

stretneme pri tom kolotoči, dáme si pusy a sme radi, že sme dali ďalší deň.

### Skús opísať svoje terajšie obdobie tromi prídavnými menami...

Unavená, ubolená, najšťastnejšia.

### Prebdené noci patria k bábätku, ty sa nimi netajíš na IG, doháňaš spánok cez deň? Dá sa to? Alebo čerpáš energiju inak?

Nedoháňam. Ja cez deň spať neviem. Prosto si hovorím dookola, že to musím dať, že je to len obdobie a raz sa zasa vyspím. Možno.

### Je to tak, že odkedy máš malinkú, napadajú ti pesničky len tematicky s deťmi a s materstvom, alebo ňu to umelecky až tak neovplyvnilo?

Nie, neovplyvnilo... Jasné, malej vymýšľam také tie smiešne bábätkovské pesničky, ale také, čo myslím seriózne vážne, zatiaľ nie. Ale píšem ďalej nové pre mňa a Andrejku. Zistila som, že som stále taká inšpirovaná mužmi a vzťahmi, že materiálu mám habadej... Chcem sa ešte povenovať mnohým témam a dať ich na papier. Mám už nejaké tri rozpísané, tak sa teším,

»

„NEZNÁŠAM,  
KEĎ MI NIEKTO  
HOVORÍ - VEĎ SPI,  
KEĎ SPI MALÁ!

Úpletový top,  
Andrea Vonkomer  
Rolák,  
Zara  
Nohavice,  
Weekend Max Mara  
Prstene a náušnice  
s diamantami  
a drahokamami,  
Alo diamonds



» keď sa ich chopí Andrejka a zhudobní ich.

**S Andrejkou Bučko avizujete nové pesničky... Budú to zas úsmevné sondy do našich životov alebo je to niečo iné?**

Tak, ono je to vždy také smutnomšiešne. Hlavne pravdivé. Snažíme sa, aby sme v pesničkách netrpeli, ale skôr sa na tie problémy a vzťahové haluze pozerali s nadhľadom a s odstupom. Aj keď, jasné, ak je pesnička aktuálna a odzrkadľuje niečo, čo si

zmieriť s faktom, že nie som chobotníca, lebo by sa mi zišlo o pár rúk viac. Krmiť ju a zároveň ďalšou rukou zhasnúť svetlo, potom ďalšou zatvoriť okno a pustiť biely šum a potom ďalšou si podať vodu a urobiť si cop.

**Ako prvomiatky dostávame veľa nevyžiadaných rád, ktoré ňu najviac iritovali?**

Spi, keď aj malá spí! Túto neznášam.

Naučila si si ju na ruky! Tiež milujem.

z druhého. Je krásne ich sledovať, ako na seba reagujú a ako sa ich puto každý deň prehľbuje.

**Čo si na Dankovi vážiš najviac?**

Vážim si na ňom, že je charakter. Má čistú dušu, dobré srdce. Vážim si, že sa vie vždy ospravedlniť, priznať si chybu a taktiež vie aj mne rýchlo odpustiť.

**Ako dnes vyzerá tvoj bežný deň?**

Môj bežný deň neexistuje. Je to skôr náš „megabrutálnabity“ žúr, ktorý sa ťahá 24 hodín a vyzerá vždy inak. V tom je krása materstva. Vždy som prekvapená, čo príde. Tým, že aj malá sa mení každý deň, aj jej zvyky, tak ti je to fakt jedna veľká haluz.

**Ako to ladíš s prácou? Kedy sa do nej pustíš naplno?**

Nie som si celkom istá, či sa chcem púšťať niekam naplno. Závisí od projektu. Veľmi ma baví robiť na pesničkách s Ad'kou Bučko, mám vymyslené nejaké vlastné nové veci, ktoré chcem zrealizovať. Rodina je však u mňa na prvom mieste a všetko jej budem prispôsobovať. Ja nechcem žiadne opatrovateľky, nechcem, aby cudzia žena uspávala večer moje dieťa. To si neviem ani nechcem predstaviť.

**Párkrát si mi spomínala vlastný seriál. O čom je a ako si ďaleko v jeho realizácii?**

Ja som napísala tri seriály a stále sa na tom pracuje. Keďže je toho času pomenej, ide to pomalšie, ale urobím všetko pre to, aby sa to podarilo a aby boli super.

**V lete sa ti vydala segra, z toho, ako si to prezentovala na sociálnych sieťach, je jasné, že máte veľmi blízky vzťah.**

Pre mňa je rodina všetkým. Sú to moji najlepší kamaráti. Milujem čas strávený s nimi. Smiať sa s nimi. Veľmi si pomáhame a veľmi sa ľúbime. Nedám dopustiť na svojich rodičov

»

## „JA NEVIEM, AKÝ MÁM BEŽNÝ DEŇ. MÔJ BEŽNÝ DEŇ NEEXISTUJE.“

žijeme práve teraz, a nie je to veľmi príjemné, je to náročné. Keď vznikala Morena, mnohé piesne nás veľmi boleli. Lebo sme isté témy vtedy veľmi intenzívne žili. Dnes je to už minulosť a aj naša interpretácia sa zmenila. Spievame ich s jemným úsmevom a s milou spomienkou.

**Existuje moment, v ktorom ti naplno došlo, že si mama?**

Párkrát mi to dôjde, keď niekomu začnem vetu – moja dcéra... Vtedy sa zastavím, že preboha, ja mám dcéru, ja mám dcéru! Ako to?! Stáva sa mi, že sa mi sníva sen, v ktorom vôbec nie som matka. Som niekde na pláži alebo som v divadle a zrazu mi to dôjde, že počkať! Veď ja mám dieťa! Kde je? Veď musí byť hladná! Musím dojčiť! A panika, stres. Takže tak.

**Na čo si nebola v rámci materstva pripravená?**

Na samotu. Na samotu s ňou. Len ja a ona. Na to, že dvíham veci zo zeme nohami a veším bielizeň jednou rukou a vykonávam toaletu s ňou na rukách. Neviem, zabudla som, že som človek, a nejako sa stále neviem

A najviac milujem – och, vidno, že je to tvoje prvé dieťa. Asi preto, že mu dávam v októbri ponožky a v prievane na uši čapicu. Neviem.

**A ktorú by si dala ty, po tých pár mesiacoch materstva?**

Aj tie ťažké chvíle sú dar. Mysli na to a teš sa, že máš to šťastie ich zažívať.

**Postojov k výchove je dnes presne tolko, koľko je rodičov. Ono to väčšinou býva deň za dňom, ale máš predstavu, ako by si chcela malú vychovávať? Alebo teda, ako by ste chceli?**

Veľmi si prajem, aby mala radosť zo života, aby bola šťastná. Prajem si, aby mala zdravé sebavedomie a bola láskavá a empatická. Ja aj Danko sme dobrí ľudia. Máme svoje muchy, pokojne nech ich má aj ona. Budeme sa snažiť žiť pekne a veríme, že sa k nám pridá.

**Pamätám si, keď sme točili s Dankom počas dní, keď mala Maia prísť na svet, že stále pozeral na mobil a na otcovstvo sa hrozne tešil. Aký je tatino? Prekvapil ňu niečím?**

Veľmi ju ľúbi. Je trpezlivý a chápa-vý. Majú sa veľmi radi a tešia sa jeden

# ALO

diamonds



» a sestru. Nevieť ani opísať, akú vďaka cítim, a to, že som ich a že sú oni moji. V každom období je rodina dôležitá. Som smutná, keď vidím, že nie všade sú vzťahy také vrúcne ako u nás doma.

**Máš v tomto období vôbec čas na seba? Na cvičenie, na knihu, film, na čokoľvek iné...**

Mám čas na to, na čo je potrebné mať čas. Na moju dcéru. Môj čas venujem tomu, aby sa cítila v bezpečí a milovaná. Učíme sa navzájom, ja jej ukazujem, čo poznám, a ona mne, na čo som zabudla a čo je vlastne dôležité a najkrajšie – prítomnosť.

**O mesiac budú Vianoce, čo by si si želala od Ježiška?**

Aby mala Maia krásne prvé Vianoce. Aby sme boli zdraví a mohli sa ľúbiť veľmi, veľmi dlho. Ja nepotrebujem nič. Všetko mám. A čo nemám, to mi nepatrí a je to v poriadku.

**Si veľmi aktívna na Instagrame. Oplatí sa investovať do neho čas?**

Instagram vnímam ako priestor, kde môžem ukázať, aká naozaj som. Ľudia nás častokrát poznajú len cez naše postavy v telke a aj vďaka instagramu vedia, ako sa naozaj volám, registrujú ma nielen ako herečku alebo ako človeka, ktorý má svoj život a svoje záujmy. Snažím sa pôsobiť prirodzene a tým aj podporovať prirodzenosť u iných žien. Taktiež tam mám rozbehnuté aj nejaké spolupráce, ktoré si dôkladne vyberám. Moja najobľúbenejšia je spolupráca s prírodnou kozmetikou Weleda, na ktorú nedám dopustiť. Používam ju denne ja, aj moja malá a sme naozaj veľmi spokojní. 

„SOM UBOLENÁ, UNAVENÁ,  
ALE NAJŠTASTNEJŠIA.

Úpletový top a sukňa,  
Andrea Vonkomer  
Prstene s diamantami  
a drahokamami,  
Alo diamonds  
Čižmy,  
Acne Studios

# DAJTE VAŠEJ POKOŽKE TO, PO ČOM TÚŽI

# WELEDA

Since  1921



**Nové telové mlieko  
Weleda Skin Food:  
intenzívna výživa pre vašu pokožku.**

#### **Nakŕmi vašu hladnú pokožku!**

Jedinečné bohaté zloženie  
100% prírodného pôvodu  
s nechtíkom a fialkou je plné  
rastlinných olejov.  
Zanechá aj suchú až veľmi  
suchú pokožku vyživenú  
a spokojnú a poskytne jej  
pocit okamžitého pohodlia.

#### **AKTIVUJTE OBNOVUJÚCU SILU PRÍRODY**

- ✓ Vyživuje do hĺbky
- ✓ Poskytuje dlhodobú hydratáciu
- ✓ Okamžitý pocit pohodlia
- ✓ Posilňuje ochrannú kožnú bariéru

**WELEDA. AJ VY STE PRÍRODA.**  
[www.weleda.sk](http://www.weleda.sk)



# ČO ste VY zistili na internete?

Text: Natália Trenčanová, foto: archív, Shutterstock

ČUDNÉ KONTAKTY? ČUDNÉ AKTIVITY? ČUDNÉ STRÁNKY, KTORÉ NAVŠTEVUJE? INTERNET VNIESOL DO VZŤAHOV VIAC ZMÄTKU, AKO BY SME CHCELI... VEĎ ČÍTAJTE.



## Helena (39, Dolný Lieskov)

Mám za sebou dva dlhoročné vzťahy, z toho jedno bolo manželstvo. Pri oboch mužoch som zažila neveru, ktorú som sa dozvedela vďaka mobilu. Keď som sa vydávala, mala som okolo dvadsiatky a hlboko som verila v manželstvo. Možno aj preto som zistenie nevery brala ako súčasť života a nechcela som sa hneď po nahliadnutí do telefónu rozvieť. Stále som nášmu manželstvu dávala šancu, presvedčila som samu seba, že to bolo mužské zakopnutie, a nechcela som rozpad rodiny. Takže som exmanžela konfrontovala s pravdou. Myslela som si, alebo vlastne žila som v presvedčení, že to mojou konfrontáciou exmanžel ukončil, ale opak bol pravdou. Až sme napokon dospeli k rozhodnutiu rozvieť sa. On sa druhýkrát oženil a ja som pochopila, že život je aj o niečom inom. Časom som prekonala bolesť a našla chuť vybudovať nový vzťah. Spočiatku to bola idylická romanca. Nečakala som, že sa opäť zamilujem a budem šťastná.



”

Vďaka mobilu som prišla na jeho neveru.

“

Po nejakom čase som však začala cítiť rozdiel v jeho správaní. Ženská zvedavosť a sklamanie z predošlého vzťahu vo mne vyhrali a opäť som pozrela partnerovi do telefónu. Moje obavy sa znova potvrdili, opäť som mala rozbité vnútro a smútok ovládol moju psychiku. Avšak skúsená životom som tentoraz urobila veľké rozhodnutie pomerne rýchlo a vzťah sa skončil.

## Patrícia (26, Košice)

Prostredníctvom správ som sa dozvedela, že môj vtedajší priateľ mal problémy s drogami. Mali sme spolu vzťah zhruba štyri roky a z toho rok a pol sme žili v jednej domácnosti. Postupne som si začala všimáť zmeny jeho nálad, pripadalo mi to zvláštne, pretože nikdy predtým taký nebol. Pracovala som celé dni, a tak som večer doma už

