



Sexuologička:
ORGAZMUS
sa dá naučiť.

**TOTO bol
môj rok 2021**
Slovenky, ktorým
sa život zmenil
o 180 stupňov

**Lacný outfit
vs. drahý outfit**
V decembri
vyzerajte skvele
za každú cenu

**Slovenky
a alkohol:**
Popíjame viac,
ako je zdravé

Rozhovory:
Žuzana Štefečeková
Jana „Arabela“ Nagyová
Rasťo Sokol

V. Hurá, Vianoce!

Čítajte 200 strán vašich príbehov,
rozhovorov a beauty rád
na koniec roka.

12/2021
2,60 € / 75 Kč



12



YVES ROCHER
Bretagne, France



Naša záhrada zázrakov

Nechajte sa okúzliť limitovanou kolekciou od Yves Rocher a vyberajte vianočné darčeky pre seba i svojich blízkych z produktov starostlivosti o telo, vlasy, make-up i voňavých parfumových setov.



yvesrocherslovensko

www.yves-rocher.sk

Editoriál o tomto roku

Tažko písať o tomto roku.

Mohla by som veselo. Že na jar som siahla po kréme na tvár, ktorý mal mať zaručene omladzujúce účinky, ale bolo ho treba nanášať veľmi opatrne a pomaly, lebo na látky v ňom si pokožka musela zvykať. Ja som si to neprečítala, lebo som trúbka a nikdy nečítam návody, napackala som si ho na tvár skoro celý a dva týždne som vyzerala, akoby som dovolenkovala na Slnku. Priamo na tej hviezde.

Mohla by som vážne. Že na jeseň mi operovali Filipa, že som bola trochu v strese, trochu vystrašená, potom vďačná všetkým lekárom a stále v strehu, lebo jedna operácia ho ešte čaká.

Mohla by som smutne. Že sme pochovali môjho posledného deda. O pár mesiacov by mal 100 rokov. Bol to zvláštny kar, neviem, či to poznáte, vlastne až veselý, ako sme so sesternicami a s bratrancom so smiechom spomínali na prázdniny, ktoré sme u deda a babky každý rok trávili.

Mohla by som filozoficky. Dve z našich dcér sa tento rok rozhodovali, kam ďalej študovať. Svet sa mení strašne rýchlo, človek nevie, čo bude a ako bude, sedíme nad papiermi, pri internete a ja cítim, že dnes je to oveľa náročnejšie ako kedysi.

Vy všetky by ste o tomto roku mohli písať s každou emóciou, viem. Čo je realita, že každú jednu situáciu nám stále ovplyvňuje pandémia:

Moju spálenú tvár si nikto vtedy na jar nevšimol, lebo som nosila rúško.

Filipovi som do nemocnice nemohla doniesť ani horalku, ani ho vidieť, lebo návštevy boli pre covid zakázané.

Deda som posledný rok chodila pozeráť oveľa menej ako predtým, vlastne aj rodičov, aj ostatných – z rešpektu pred nakazením.

Decká nemajú istotu, či budú chodiť do školy normálne alebo zase ich to hodí na online...

Tá nálada, ktorá je medzi nami ľuďmi, je hrozná. Človek by sa tomu chcel len prizerať, ale sme toho súčasťou. Hádok, provokácií, obviňovania, hlúposti na internete, plných nemocníc... A pritom stačí len vrátiť sa k tomu, čo si želáme každé Vianoce.

Majme otvorené srdcia a počúvajme sa.

Nech sme mali akýkoľvek rok.

Len to nás vráti tam, kde sme všetci žili vedľa seba s tým, že každý si žil, ako najlepšie vedel.

Pokojné sviatky.



Vaša
Emita

- | | | | | | | | |
|----|--|---------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------------------|
| 3 | Editoriál | EXKLUZÍVNE | 92 | Najlepšie online nákupy | | | |
| 4 | Obsah | 42 | Toto bol môj rok | 94 | Drahé vs. lacné | | |
| 8 | Napísali ste nám | ROZHOVOR | 48 | Jana Nagyová: Užívam si všetko naplno | BUĎME KRAJŠIE S EVITOU | | |
| 10 | Koniec roka s nadhľadom | SIMONA LEN PRE EVITU | 100 | Dva v jednom | 102 | To naj | |
| | EXKLUZÍVNE | 54 | Takto som si to nepredstavovala | 104 | Čierna kozmetika | | |
| 12 | Zuzka Štefečeková: Som náročná na seba aj na okolie | INTÍMNE | 106 | Vianoce a naša krása | 116 | Parfumy pre celú rodinu | |
| | LEN V EVITE | 56 | Slovenky a alkohol | VIANOCE SÚ TU | 122 | Tipy na darčeky | |
| 18 | Kultúra v mojom živote | ŽENA, KTORÁ NÁS INŠPIRUJE | 63 | Žena Evity | BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU | 134 | Menštruácia je zrkadlo nášho zdravia |
| 20 | 20 otázok pre | MÓDA | 66 | Život v oblakoch | KARIÉRA | 140 | Lekárkou v Afrike |
| | ŽENY ŽENÁM | 70 | Šaty na každú príležitosť | 144 | Najstaršia kamionistka | | |
| 22 | Toto bol môj rok | 80 | Kabelky na zimu | | | | |
| | MY A NÁŠ ŽIVOT | 82 | Oblečte sa ako | | | | |
| 32 | S rodičmi pod jednou strechou | 84 | 18 módnych trendov na budúci rok | | | | |
| 38 | Terapeutka: Šťastné manželstvo je to, ktoré chce byť šťastné | | | | | | |



12

ZUZKA
ŠTEFEČKOVÁ:
SOM NÁROČNÁ
NA SEBA AJ NA
OKOLIE

56

SLOVENKY
A ALKOHOL





KOLEKCIA HAPPY SPIRIT

- Ručne vyrobené z etického zlata -

Chopard

TVORCA EMÓCIÍ OD ROKU 1860

SHERON[®]
since 1991

Panská 2, 811 01 Bratislava, Tel: +421 2 54 64 78 52

116

PARFUMY PRE CELÚ
RODINU



ROZHOVOR

146 Rastó Sokol: Nič neľutujem

MY A NAŠE ZDRAVIE

150 10 potravín, ktoré pomáhajú proti
stresu

VARENIE

152 Vianočná klasika

162 Veľký sladký chaos

BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU

166 Zima nás nemôže zastaviť

MY A NÁŠ ŽIVOT

172 Orgazmus dosiahneme, ak svoje

CESTUJEME S EVITOU

180 Svätá Petra

184 Ajurvéda v Česku

186 S dokonalým výhľadom

BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

188 Vianoce hygge

192 Útulný domov

VOLNÝ ČAS S EVITOU

194 Tipy z kultúry

196 Evitin knižný klub

198 Horoskop

200 Pár skvelých nápadov

202 Poradňa

84

18 MÓDNYCH
TRENDOV NA
BUDÚCI ROK



www.svetevity.sk

Ročník VII., číslo 12, december 2021, mesačník

ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik

FOTO: Katarína Kincelová

PRODUKCIA: Veronika Podhorová

REDAKCIA: Lýdia Paulová, Olga Pohánková

ONLINE SVETEVTY.SK: Paula Kentešová

SPOLUPRACOVNÍCI: Renáta Brimich Špačková,
Katarína Kopsčányiová, Michaela Krivdová, Lucia Lukušová,
Monika Macháčková, Zuzana Matúšová, Gabriela Mohrová,
Nina Murárová, Karolína Ponocká Kamberská,
Sabina Štefková, Sabina Tesařová, Linda Twardzik

MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE:

evita@mafraslovakia.sk

TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKCIE: 02/48 238 438

FOTO: Roman Benický, Lenka Imrichová Kandravá,
Šimon Klačko, Petr Kozlík, Anna Kovačič, Lucia Lukušová,
Kristián Opavský, Tomáš Thuzro

VIZÁŽ: Martina Goffová, Veronika Kučerová,
Lubica Krajňáková

STYLING: Gabriela Mohrová, Nina Murárová,
Danica Raytchev

TITULNÁ FOTOGRAFIA: Katarína Kincelová

MEJKAP A VLASY: Soňa Kubeniková

STYLING: Danica Raytchev

KOSTÝM: Nina Busso

LODÍČKY A BODY: Zara

NÁUŠNICE: Mohito

NÁHRDELNÍK: Zara

PRSTENÉ: Lullies Tous

ILUSTRACNÉ FOTOGRAFIE:

Pinterest, Shutterstock

EDITORIÁL: Katarína Kincelová, Boris Bordács

LAYOUT: Komplot

GRAFICKÁ ÚPRAVA: Miriam 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, Pressegrasso, 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 vyhradzujú právo udeľovať súhlas na rozmnožovanie a na
verejný prenos článkov, ako aj na verejnú rozširovanie rozmožneniny týchto
článkov v zmysle § 33 ods. 1 písm. a) a d) autorského zákona.
Vydavateľstvo MAFRA Slovakia, a. s., je súčasťou koncernu AGROFERT.

Katarína „Becca“ Balážiová: Vianoce majú sladko-trpkú príchut'

Poznáte ju ako moderátorku rádia Európa 2, alebo tiež známu influencerku. Miluje humor, cestovanie, rodinu, priateľov, ale rada sa zvráta aj v kuchyni. V krátkom rozhovore nám prezradila, čo pre ňu znamenajú Vianoce a tiež svoj recept na kulajdu, ktorý doslova vyčarovala z fotky fanúšikov na Instagrame.

Ako tráviš čas počas týchto sviatkov?

Najskôr sa snažím dokončiť si prácu aspoň dva dni pred sviatkami, aby som sa mohla venovať doma rodine. A potom je to klasika. Vianočné filmy, kopec jedla a spomínanie na spoločné zážitky a aj na tých, ktorí s nami už nemôžu byť. Vianoce tak majú takú sladko-trpkú príchut'.

Tvoje prvé Vianoce mimo domu...

Boli zvláštne. Myslela som, že som na ne pripravená, ale skončilo sa to plačom nad pohárom vína na svahu. Dovtedy som nevedela, ako veľmi potrebujem Vianoce prežiť doma. Odvtedy sa to neopakovalo.

Bez akých zvyklostí sa to u teba doma nezaobíde?

Špeciálna tradícia pred večerou – hádzeme orechy do kútov, rozkrajujeme jabĺčko a delíme ho medzi všetkých, prestierame vždy jeden tanier navyše a modlíme sa. Mala som raz nápad, že každý pred večerou nahlas poďakuje komu a za čo chce pri stole, ale po prvých slovách sme všetci tak plakali od dojatia, že sme zhodnotili, že si to povieme potichu.



RECEPT NA POLIEVKU OD FANÚŠIKOV: *Kulajda*

Kulajdu Becca miluje a na svojom Instagrame sa ňou chválila už niekoľkokrát. Jej fanúšikovia preto neváhali a vyšli jej v ústrety aj vo výzve „Čo na fotke, to na tanieri“, keď jej poslali fotku tejto obľúbenej zimnej polievky. Prinášame vám recept, ktorý Becca z fotky vyčarovala.



NÁŠ TIP: Všetky potrebné suroviny (nielen) na Beccinu kulajdu nájdete pod jednou strechou v Kauflande. A množstvo ďalších vianočných inšpirácií a chutných receptov od svojich obľúbených influencerov aj v online magazíne Vianoce za všetky lajky, ak kliknete na kaufland.sk.

SUROVINY:

50 g masla K-Classic

2 polievkové lyžice hladkej múky

250 g šampiňónov

5 stredne veľkých zemiakov

4 vajčka

250 ml sladkej smotany K-Classic
kôpor

0,5 l litra zeleninového vývaru (môže byť aj bujón)

soľ, korenie, štipka muškátového orieška,
ocot, cukor, mleté čierne korenie

POSTUP:

Maslo na miernom ohni rozpustíme a pridáme hladkú múku. Chvilku opožime a pridáme vývar. Následne

dobré premiešame, aby nezostali hrudky. Pridáme na kocky nakrájané zemiaky a varíme. Keď sú na polovicu uvarené, pridáme nakrájané šampiňóny. Spoločne varíme, až kým nie sú aj zemiaky, aj huby uvarené. Pridáme sladkú smotanu, nakrájané varené vajčka a kôpor. Polievku ešte chvíľku povaríme a stiahneme z ohňa, aby trošku vychladla.

Dochutíme soľou, korením a podľa chuti pridáme kryštálový cukor. Úplne za záver (pozor, aby sa polievka nevarila alebo nebola extra horúca) pridáme ocot. Polievka by mala chuť sladko-kyslo a mala by vás zahriať na srdci.

Napísali ste nám



MILÁ EVITA,

muži, alebo teda rozhovory s nimi v Evi-
te, dodávajú tú správnu dávku korenia
celému magazínu.

Raz mi jeden kamoš povedal: „My vám
znesieme aj modré z neba, len o to
požiadajte, lebo ak je vám „nič“, pre nás
chlapov to úprimne a normálne naozaj
znamená nič!“

Ďakujem za skvelé čítanie.

Eli

MILÁ REDAKCIA, NEDÁ MI NENAPÍSAŤ VÁM...

Som maminou skoro 16 mesiacov. Do-
teraz som bola iba mamou, no opäť by
som bola rada aj ženou. V stánku s časopismi som stála asi 10 minút... ale som
rada, že som si domov priniesla Evitu.
Ani zďaleka ju nemám prečítanú, ale
nadhla ma zrelosťou, príjemným
čítaním a inšpiráciami, ktoré teraz

naozaj potrebujem. Len sledovaním
fotiek, obrázkov a kozmetiky som strá-
vila hodinu, ktorú mi každý deň syn
venuje poobedným spánkom :-). Našla
som si novú partáčku. Ďakujem. Alena

MILÁ EVITA,

práve sedím vo vlaku smer Švajčiarsko. Keďže nežijem na Slovensku, nejakú som sa nikdy nedostala k Tvojmu magazínu. Ale dnes áno, dnes som si ho kúpila a... Ešte nikdy som neprečítala každé jedno písmenko. Ďakujem za Tvoj magazín, je to presne to, čo ženy potrebujú. Realita, podpora a dôvera. Si skvelá a rovno si Ťa predplatím, nech mi Ťa mama každý mesiac pošle. Úžasné čítanie!

Tvoja už verná čitateľka Martina

List mesiaca

Ahojte, drahé ženy. Stále iba domácnosť, deti, obchod, vybavovačky pre manžela a rodinu, varenie, upratovanie a dookola to isté. Ale keď som začala pracovať, tak som Ťa prvýkrát dostala od susedky. Už síce prečítanú, ale nevadí. Začalo sa to chvíľkami voľnými v práci a už sa neviem dočkať novej a novej Evity. Čítam veľa rôznych časopisov, ale u Teba nachádzam pokoj, radosť a relax, keď úplne vypnem myseľ. Som veľmi rada, že mi Ťa priniesla susedka a si moja dobrá kamoška. Nachádzam v Tebe rôzne rady aj utvrdenia. Ďakujem, že si!

Patricia

Darček za list mesiaca

Balíček plný
nežnej ružovej
starostlivosti
o pokožku ROSE
TOUCH od značky
NIVEA.



v SMS súťaži
o balíček od značky
Biela Perla

Judita Nevizanská

Nitra

Katarína Galičinská

Poprad

Zuzana Hartelová

Kysucký Lieskovec

Lucia Šeptáková

Zlaté Moravce

Jana Balážová

Trenčín

Anna Oláhová

Matúškovo

Aneta Tanasi

Hviezdoslavov

Markéta Kubičková

Krajné

Martina Hrnčiarová

Ľubela

Martina Kováčiková

Svätý Anton

Simona Bujňáková

Lipany

Petra Slušná

Bratislava

Jana Opialová

Podvysoká

Ľubica Tkáčiková

Brezno

Katarína Divišová

Šenkvice

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



† Po debute ďalšia inkontinencia pomôcka. Dečra Zuzany Čaputovej opäť zažiarila, tentokrát aj s posolstvom

Životný štýl

a triky pre lepší život



† Platáci na základnej škole by mali toto učivo ovládnuť. Zvládnete ho však vy? Otestujte sa!

Vzťahy

a rady pre spokojnejší život



† Znaky, ktoré ho raz dva prezradia: Je do vás zamilovaný až po uši

Zdravie

a rady pre zdravší život



† Zahajte jeseň OČISTU organizmu: Vďaka tomuto sa účinne detoxikujete



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:

Naša fotografka Katka sa na fotenie s pani Patríciovou špeciálne tešila. Pripomenula si svoje detské časy, keď pravidelne každú nedeľu sledovala reláciu Od Kuka do Kuka. Spoločná fotka jednoducho musela byť.



Fotenie vianočnej titulky v októbri dnes už nie je žiadna veda. Chce to iba dobrú prípravu a veľa smiechu. Splnené.

objavili sme pre vás

Čiapka
s kožušinou
Prada, 330 €

Kabelka,
Primadonnacollection.sk,
info o cene na webe

Obliečky na
vankúš Zara
Home, asi 36 €

Telový krém
z mliečnej
srvátky Vielo,
15 €, predáva
Biorganica.sk

Koniec roka *berte* s nadhľadom!

PRE NIEKOHO ŤAŽKÝ, PRE NIEKOHO
ÚŽASNÝ. ROK **2021**. JEHO ZÁVER
BERTE S NADHLĎADOM A TEŠTE SA NA
TEN NOVÝ S VECAMI, KTORÉ SME PRE
VÁS OBJAVILI.

Kniha, Gill
Sims, Prečo
má mama
všetko...
predáva
Martinus.
sk, cena
14,95 €

Pripravila: Nina Murárová
Foto: archív značiek

Čižmy The
Kooples,
180 €

Opasok Zadig
and Voltaire,
124 €

Šál Gucci,
300 €



Lancome
L'Absolu
Roughe Cream,
24,90 €



Kabát
Moncler
x Simone
Rocha,
1 350 €



Vonná sviečka
H&M Home,
14,99 €



Šaty
Cellbes.sk,
57,95 €



Sveter Stella
McCartney, 895 €



Perricone MD,
intenzívne
tonikum na
vyhladenie
vrások a pórov,
42 €, predáva
Beautysecret.sk



Gumáky
Ganni,
375 €



Zuzana Rehák Štefečeková (37):

Som **NÁROČNÁ** **na seba** *aj na svoje okolie*

ROK 2021 SI BUDE PAMÄTAŤ AKO TEN, V KTOROM PRE SEBA AJ PRE CELÉ SLOVENSKO ZÍSKALA ZLATÚ OLYMPIJSKÚ MEDAILU. ALE AJ AKO ROK BEŽNEJ MAMY, MANŽELKY A ŽENY, KTORÁ SI VŽDY NÁJDE ČAS NA PRIATEĽKY.

Text: **Monika Macháčková**
Foto: **Katarína Kincelová**
Vizáž: **Veronika Kučerová**
Produkcia: **Veronika Podhorová**

Za poskytnutie priestorov na fotenie ďakujeme Elmine.

Ako sa stalo, že ste si vybrali zo všetkých športových disciplín práve strelbu?

Môj otec Andrej sa strelbe venoval ako hobby športovec, čiže prvýkrát som bola na strelnici ako šesťmesačná. Často sme cestovali na strelnicu, väčšinou v sobotu. Ako dieťa som sa venovala tenisu, neskôr volejbalu a ako 12-ročná som v roku 1996 začala s brokovou strelbou.

Aké predpoklady treba mať na to, aby žena uspela ako strelkyňa?

Broková strelba je na 90 % tzv. generačný, resp. dedičný šport, čiže deti, ktoré na strelnicu prichádzajú, majú väčšinou rodičov (starých rodičov, strýkov a pod.), ktorí strelbu poznajú, ktorí to kedysi robili alebo ešte stále strieľajú. V prvom rade je nadšenie z tohto športu, vášeň. Človek, ktorý trafi svoj prvý terč v živote,

zažije neuveriteľnú eufóriu, ktorá sa často pri triafaní vracia. Najdôležitejšia je trpezlivosť, pretože výsledky a úspechy neprichádzajú hneď. Trvá to väčšinou niekoľko rokov, u mňa osobne to bolo asi 6 rokov, kým som priniesla svoju prvú medzinárodnú medailu. Pri tomto športe je to najmä o postrehu a správnom načasovaní potiahnutia spúšte. Naš reakčný čas medzi výletom terča a vystrelením

A portrait of Zuzana Rehák Štefečeková, a Slovak trap shooter, standing in a room with art and shelves. She is wearing a dark blue blouse with orange floral embroidery and has her arms crossed. The background includes a shelf with various items, a framed artwork, and a lamp.

Kto je?

ZUZANA REHÁK ŠTEFEČEKOVÁ

Slovenská športová strelkyňa, súťaží v disciplíne trap. V roku 2021 získala zlatú medailu na letných olympijských hrách v Tokiu, je držiteľkou dvoch strieborných medailí z OH 2008 (Peking) a 2012 (Londýn).

A woman with blonde hair, wearing a red long-sleeved dress and black tights, is sitting on a grey tufted sofa. She is smiling slightly and looking towards the camera. The background is a rustic interior with a wooden shelf on the left holding a framed quote and glassware. On the right, there is a large vintage-style lamp on a tripod stand and a wooden cabinet. The wall behind her has a striped pattern.

„OPÄTKY A GALAVEČER JE
PRE MŇA TAKÝ ISTÝ STRES AKO
FINÁLNE NA OLYMPIÁDE

je niekde medzi 55 a 80 stotinami sekundy. A v tomto čase treba teč vidieť, pohnúť sa so zbraňou a správne načasovať, kedy potiahnuť spúšť.

Čo z toho využijete aj v bežnom živote?

Ja som týmto športom „prerastená“ a hlavne životným štýlom vrcholového športovca. Také plánovanie v živote je pre mňa úplne prirodzená vec – už väčšinou v novembri viem, kde budem trebárs 12. mája. Tak isto, vyrovnanie sa s neočakávanými situáciami mi ide celkom jednoducho. A rovnako cieľavedomosť, pretože ak chcem niečo dosiahnuť, viem, že tomu predchádza práca a obetovanie možno niečoho pohodlného.

Pevné nervy a cieľavedomosť... to by sme potrebovali mať mnohé. O vás sa hovorí, že máte nervy zo železa. Dá sa k tomu nejako dopracovať?

Ja osobne si myslím, že zvládanie stresu na pretekoch je najlepšie trénovať na samotných pretekoch, pretože sa to nedá zažiť nikde inde ako na súťaži. Pre mňa osobne je to medzinárodná súťaž (svetový pohár, majstrovstvá sveta). Ale to, že zvládam stres počas súťaže ocelovými nervami, neznamená že to rovnako pokojne zvládam aj doma.

S manželom ste sa vraj zoznámili v Tesco...

Áno, v októbri 2012 v nedeľu večer sme sa stretli v piešťanskom Tesco.

Bola to láska na prvý pohľad? Čím vás zaujal?

Skôr by som to definovala tak, že sme do nášho vzťahu skočili rovnými nohami. Rozhodli sme sa, že už sme starí na to, aby sme teraz spolu iks rokov chodili a potom rozmýšľali, či náš vzťah posunieme do ďalšieho levelu. Keďže som vcelku komunikatívna a môj manžel je podobne celkom urozprávaný, tak sme viedli dlhé rozhovory dlho do noci. Naše prvé rande bolo na squash, ktorý

sme spolu hrali, druhé rande zase bolo na hokeji. Môj manžel hrá stolný tenis, čiže je rovnako športovec ako ja, a to je podľa mňa veľmi dôležité, pretože máme pochopenie jeden pre druhého a pre to, čo nás baví.

Všetky si želáme, aby sme našli Pána Pravého. Aký bol ten váš vysnívaný? Vidíte ho vo svojom manželovi?

Priznám sa, že okrem základnej školy, keď bol môj vysnívaný typ Nick Carter z Backstreet Boys, som asi vysnívaný typ chlapa nemala. Ale môj manžel je chlap, akého som si ani nemohla priať. Je úžasný partner, skvelý

k športu sa vrátim. Pri staršom synovi sa mi to podarilo presne po štyroch týždňoch po pôrode a mladší syn letel spolu s nami ako štvormesačný do Kataru na preteky. Je to náročnejšie, pretože sa nevenujem len sama sebe, ale v prvom rade deťom, manželovi a sebe. Zase na revanš, oni ma tú moju pol hodinku (tol'ko asi trvá 1 strelecká položka) nechajú v pokoji pracovať. A o to radšej sa teraz vraciam domov z pretekov, keď ma moji chlapci čakajú doma. Samozrejme, keď cestujem po súťažiach sama, tak doma sú zapojené aj babky a dedkovia, za čo im chcem aj takto poďakovať.

„S MANŽELOM SME SA ZOZNÁMILI V TESCU.“

a zodpovedný otec. Vždy sa zapájal do výchovy, nič mu nebolo cudzie, nikdy som sa nemusela ani nemusím obávať, keď ich spolu nechávam doma. A vždy ma dokáže rozosmiať.

Pamätáte si ešte na prvý darček, ktorý vám dal?

Svoj čas. Priznám sa, že mojím jazykom lásky určite nie sú darčeky, skôr je to čas spolu strávený, zážitky, ktoré sme spolu zažili. Lyžovačky, turistiky, večere, filmový večer s pukancami. Toto je pre mňa to, čo si pamätám.

Väčšinou si športovkyne nechávajú zakladanie rodiny na časy, keď skončia s aktívnou kariérou. Vy ste jedna z mála, ktoré to stíhajú súbežne. Ako sa to dá zvládať?

V určitom čase začala byť pre mňa kariéra rovnocenná so založením rodiny. Chcela som s vrcholovým športom pokračovať, dohodli sme sa s manželom, že pokiaľ to bude trochu možné,

To, že na rodičovskú dovolenku išiel váš manžel, tiež nie je úplne bežne rozšírený jav. Ako zvládla starostlivosť o chlapcov?

Manžel bol na materskej dovolenke aj pri staršom synovi Nathanovi, pretože sme sa rozprávali o tom, že čas príliš rýchlo uteká, a chceli sme si maximálne užiť naše deti spolu, pretože presne toto je niečo, čo sa už nikdy nevráti a čo nám nikto za žiadne peniaze nedá. V prvom rade, manžel to zvládol super, často sme takto pred OH mohli cestovať spolu a ja som mala možnosť sa plnohodnotne pripravovať. A počas OH boli chlapci u starých rodičov, niekedy u jedných, potom u druhých, čiže mali tiež vyplnený čas.

A vy ste ako prežívali, že vaše materstvo vyzerá trochu inak, ako je bežné?

Iné materstvo ako toto nepoznám. Ja som si presne takto svoje materstvo predstavovala, pretože jednak môžem

pokračovať v tom, čo ma baví a naplňa, často môžu všetci traja moji chlapi cestovať spolu so mnou, a zase v čase, keď som doma na Slovensku, môžem sa deťom venovať intenzívnejšie, keďže trebárs môžu ísť so mnou do práce, na strelnicu, na sústredenie a moja práca nie je vždy viazaná na čas a určité miesto, napríklad na kanceláriu.

Aká ste mama?

Myslím si, že toto je otázka pre mojich synov tak o 5 rokov. Myslím si, že som náročná a milujúca mama. Milujem ich najviac na svete, to pozná každá mama, taká láska ako k deťom sa nedá k ničomu prirovnať. A náročná som, pretože vyžadujem určité pravidlá, poslúchanie, režim. Som náročná sama na seba, preto som náročná aj na svoje okolie a rovnako na svoje deti. Často musím sama seba brzdiť a povedať si, že on možno ešte nie je dosť zrelý na to, aby toto alebo tamto robil, aj keď ja si myslím, že by už mal. Každý deň sa pýtam samej seba, či som dobrá mama a či som dnes nemohla urobiť ako mama niečo lepšie. Hlavne by som chcela vychovávať dvoch dospelých, šťastných ľudí, ktorí budú poznať a cítiť správne hodnoty v živote, a budem sa tešiť, keď budú úspešní, ale milovať ich budem, nech budú robiť čokoľvek.

Športovci, ak chcú byť úspešní, musia byť na seba tvrdí. V čom ste na seba najtvrdšia vy?

Myslím si, že najťažšie je odísť z domu. Náš starší syn si už uvedomuje, čo znamená, že nebudem doma, keď cestujem na súťaž. Sú momenty, keď nemám chuť na súťaž odísť a ozve sa vo mne tá mama, ktorá nechce opustiť svoje deti ani na tých pár dní. A rovnako po určitom čase sú dni na súťažiach už neznesiteľné, pretože by som bola najradšej už znova s nimi doma. A nebudaj, keď sú chorí alebo sa doma niečo udeje, najradšej by som sadla

„RADA TRÁVIM ČAS SO SVOJIM MUŽOM OSAMOTE.“

na prvé lietadlo. Vtedy sa musím zaťuť a dokázať sa koncentrovať na to, na čo som tam šla – na súťaž.

Máte aj neresti? Čomu nedokázate odolať?

Určite áno. Asi od desiatich rokov si obhrýzam nechty, dokonca som schopná si vyhrýzť svoj vlastný necht spod umelého gélového nechtu. Milujem sladkosti, horkú čokoládu, slané oriešky. A, samozrejme, ani kvalitným bielym vínom alebo ginom s tonikom neohrdnem pri stretnutiach s priateľmi.

Podme sa baviť o typických ženských témach. Napríklad móda. Zaujímá vás? Parádite sa, alebo ste ten typ, ktorý dáva prednosť športovej pohodlnej móde?

Joj, toto ste ale utali. Som presne ten typ, že nosím veci, v ktorých sa cítim pohodlne a pekne. Absolútne nesledujem, čo sa v danom období nosí, nepatrím ani k ľuďom, ktorí si kupujú 20 kg oblečenia ročne. Najčastejšie ma stretnete v džínsoch, tričku a teniskách. Keď šaty v bežný deň, tak určite s teniskami. Priznám sa, že kombinácia galavečer s ocenením a ja vo vysokých opätkoch mi spôsobuje podobný stres ako finále na OH. Samozrejme, viem sa pekne nahodiť pri večeri s manželom, prípadne na párty s kamoškami, ale aj tak väčšinou s peknými a vkusnými teniskami

Čo rozhodne nesmie chýbať vo vašom šatníku?

Určite rifle! Som typ, že ani so psom von som nechodila v tepláčkoch.

Neznášam tepláky mimo strelnice, a aj na strelnici len v najnutnejšom čase. Preto sú pre mňa rifle MUST BE. A určite trička, pekné a elegantné topy, plus kardigán.

Ako vyzerá vaša poľička s kozmetikou?

Otázky sa tuším zlepšujú.

Zubná kefa, zubná pasta, sprchový gél, šampón, kondicionér, kefa na vlasy. Plus balíček s mejkapom. Keďže trpím atopickým ekzémom, mám obrovský rešpekt pred kozmetikou, pretože veľa krát mala kozmetika opačný účinok, ako som očakávala. Takže z času na čas nejaké hĺbkové čistenie pleti, inokedy krém, ale u mňa o žiadnej pravidelnosti nemôže byť reč.

Mali ste vôbec niekedy čas na kavičky s kamarátkami?

Určite áno, do dnešného dňa mám. Je pravda, že veľa kamarátok nemám, ale vravím, že ostali tie správne a sú dodnes. Často som nebývala doma, preto som odriekala pozvania na kávu, párty, žúrky. Ale už ako dospelá som si čas vedela nájsť, ale medzitým to niektorých kamošov prestalo baviť a už ma nekontaktovali. Ale s tými, ktorých mám dodnes, si čas určite nájdeme, aj keď to niekedy dlhšie trvá. Napríklad teraz sa s jednou kamoškou stretávame už pol roka a stále sa nám to nepodarilo. Ale viem, že to berieme s humorom, a ten čas, keď sa stretneme, bude stať za to.

Každá z nás má neoblíbenú činnosť v domácnosti. Čo najviac neznášate vy?

Toto bude jednoduché – umývať podlahu!!

Na čo by ste sa nikdy a za žiadnych okolností nedali nahovoriť?

Zoskok s padákom. Mám obrovský strach z výšok, kde som zodpovedná sama za seba. Stať na balkóne na jedenástom poschodí a dívať sa dole

mi problém nerobí. Ale predstava skoku bungee jumping z výšky, voľný pád – to ma absolútne desí.

Čo vás zaručene rozosmeje?

Hlášky našich dvoch synov, pretože tým, že sú to naše deti, kopírujú to, čo počujú od nás, tak často počujem z ich úst to, čo sama rozprávam. Tak často vďaka nim zistím, čo rozprávam.

Máte čas a chuť venovať sa aj niečomu inému, ako sú šport a rodina?

Rada sa stretávam s kamarátkami a niekedy aj spoločne s deťmi, pretože si tak vynahrádzam čas, keď nie som doma. Rada trávim čas s manželom osamote, sami dvaja niekde mimo domu (trebárs večera sami dvaja), aby sme nezabudli na to, že sme partneri, a nielen rodičia. Večer rada čítam detektívky a dokáže ma to veľmi pohltiť. Dokonca som objavila maľovanie podľa čísiel a je to neuveriteľný relax, keď deti zaspia.

Čo by ste povedali nám, čo sa večne vyhovárame, že na športovanie nemáme čas, chuť ani vloh?

Aj ja som lenivá. Odporúčam v sobotu ráno obuť tenisky a vyraziť von pešo, v meste do parku, mimo mesta do lesov, na prechádzku, na turistiku. Človek zrazu uvidí nové veci, krásnu prírodu, slniečko, zvieratá. A domov sa vráti so super pocitom, že prekonal sám svoju lenivosť, videl všeličo zaujímavé a ešte ho aj nohy bolia a pokiaľ je to s niekým, s kým sa dobre rozpráva či smeje, tak už tomu absolútne nič nechýba.



„OBHRÝZAM SI NECHTY.
AJ SPOD UMELEHO SI VIEM
VYHRÝŽŤ TEN VLASTNÝ.“

Kultúra v mojom živote

**JANA BRISUDOVÁ (45),
SOCHÁRKA. AUTORKA NOVEJ
FONTÁNY V BRATISLAVSKOM
PARKU NA TOMÁŠIKOVEJ ULICI.**



Text: Linda Twardzik, foto: archív J. B.

Čo ráno čítaš ako prvý?

Rýchle správy alebo si pustím podcast.

Ktorý film ťa naposledy rozplakal?

Možno ani nie práve rozplakal, ale skôr zasiahol, nový film od Pedra Almodóvara Paralelné matky. Je to citlivý a nekonvenčne vystavaný film o pravde, ktorá sa nám môže zdať absurdná, ale plyní tak priamo, až je nám v konečnom dôsledku úplne prirodzená... Aj s jeho záverečným odkazom nezabúdať na minulosť...

Ktorý film na základe skutočných udalostí máš najradšej?

Pre mňa jeden z mojich najobľúbenejších filmov je Amadeus od Miloša Formana, ale či je to naozaj úplná skutočnosť, to je otázne. V každom prípade, ten film a celý jeho príbeh je pre mňa stále veľmi silný.

Ale v poslednom čase boli dva vynikajúce filmy podľa skutočnej udalosti: BlackKkKlansman a The Best of Enemies.

Na akú hudbu najradšej cvičíš/beháš?

Bohužiaľ, veľa tomu cvičeniu ani behaniu nedám. Ale každý deň chodím po lese s mojou adoptívnou

čiernou chlpatou dcérkou z útulku. Hudbu pri venčení nepočúvam. Skôr nejaký podcast.

Je seriál, ktorý môžeš označiť za svoj TOP?

Fičali sme na Korune/Crown, tá bola naozaj excelentná. Potom bol výborný Unortodox, aj Queens Gambit a, samozrejme, aj iné... ako napríklad La Casa de Papel.

Je kniha, ktorú si už dlho chceš prečítať a nestíhaš?

Príbeh parníka Pentcho, čítam tak v etapách. :-)

Ktorú knihu si čítala naposledy?

Ukaž, čo d ť láš! od Austina Kleona.

Ktorá pesnička ťa určite vyťahne na tanečný parket?

Run, run baby od Bruna Marsa, ale je ich ešte ďalších tisíc. :-)

Ktorý podcast rada počúvaš a prečo?

Tak, ako som spomínala, Dobré ráno, Piatociek, Sabo Sebou a teraz aj Ľudskosť, ale aj kadečo iné ešte...



Čo si naposledy hľadala na Googli?

Kúpeľnové kúty, ideme teraz mame prerábať kúpeľňu, tak jej to celé organizujem.

Koho si naposledy začala sledovať na Instagrame?

@Lateart contemporary art





Kto si spori, lepšie býva

PRI PLÁNOVANÍ VLASTNÉHO BÝVANIA DNES ČASTO CHÝBAJÚ MLADÝM ĽUĎOM PENIAZE. BANKY NAVYŠE SPRÍSNIILI PODMIENKY POSKYTOVANIA ÚVEROV A SPOLIEHAŤ SA NA VÝHRY SA CELKOM NEVYPLÁCA. A PRETO SA SPORENIE STÁVA ZNOVU POTREBNÝM AJ TRENDY SPÔSOBOM, AKO SA DOSTAŤ K VLASTNEJ STRECHE NAD HLAVOU.

Nový pohľad na financovanie vášho bývania od Prvej stavebnej sporiteľne – môjDOMOV, ponúka záujemcom zaujímavú kombináciu pravidelného sporenia a úveru zo stavebného sporenia. Prvá stavebná sporiteľňa ho ponúka ako ideálne riešenie pre tých, ktorí si chcú svoju budúcnosť zodpovedne naplánovať. To znamená, že sa nechcú spoliehať na šťastie alebo náhodu. Napokon, riešenie financovania bývania je v súčasnosti čoraz náročnejšie. Ak klient hľadá výhodnú formu financovania kúpy alebo výstavby nehnuteľnosti, chce si bezpečne sporiť, pravidelným sporením svoje peniaze zhodnocovať a získať nárok na úver s výhodnou úrokovou sadzbou, potom je môjDOMOV tou správnu voľbou.

Či sa už rozhodnete pre nové bývanie, alebo budete rekonštruovať staré, ak si začnete už teraz pravidelne sporiť, tak po splnení podmienok získate stavebný úver s úrokovou sadzbou, ktorá bude garantovaná počas celého obdobia splácania. Stačí si teda uzatvoriť zmluvu o stavebnom sporení môjDOMOV, sporiť podľa svojich finančných možností a po nasporení dohodnutej výšky získate právny nárok na takýto stavebný úver. Preto tých, ktorí sa rozhodnú riešiť svoje bývanie pomocou stavebného sporenia, v budúcnosti neprekvapí

žiadne prípadné zvýšenie úrokovej sadzby úveru, a tým aj jeho mesačnej splátky.

Môžeme teda povedať, že bez ohľadu na to, ako sa bude v budúcnosti vyvíjať situácia s úrokovými sadzbami hypoték, je stavebné sporenie akousi poistkou pred stúpajúcimi úrokmi a mesačnými splátkami úveru.

Kedy a komu začať sporiť?

Pri dnešných cenách nehnuteľností zvlášť platí, že čím skôr začnete sporiť, tým vyššiu sumu nasporíte. Sporiť na bývanie je dnes proste samozrejmé. Stavebným sporením môžete sporiť na bývanie pre seba, ale aj pre svoje deti. A pre deti je stavebné sporenie ideálny produkt na to, aby ste im jedného dňa pomohli k osamostatneniu.

V Prvej stavebnej sporiteľni môžete sporiť toľko, koľko vám dovoľujú finančné možnosti. Ideálne je sporiť pravidelne mesačne. Pravidelná suma, ktorú budete sporiť, sa nelenže ukladá a zhodnocuje do budúcnosti, ale máte istotu, že tieto peniaze neminiete skôr, ako príde ich čas.

Viac informácií aj na www.pss.sk/kontakty. Po vyplnení a odoslaní jednoduchého formulára vás bude v krátkom čase kontaktovať obchodný zástupca Prvej stavebnej sporiteľne.



1. Koho zo žijúcich celebrit by ste pozvali na večeru, prečo a čo by ste navarili?

Pozvala by som Adelu Vinczeovú. Zároveň by som však musela pozvať aj kamošku Deanu, ktorá je presvedčená, že ak by sa spoznali, boli by najlepšie kamarátky a spriaznené duše :-). A práve ju preto, že sa mi páči jej životný nadsled a názory, celková vyrovnanosť a pokora, ktorá z nej vyžaruje, a, samozrejme, aj to, že je skvelá moderátorka. Išla by som asi do svojich overených receptov, svojej paradajkovej s pestom a mozzarellou a ako druhý chod by som podávala ryžové rezance so zeleninou, s krevetami a arašidovou omáčkou. A určite by k tomu nechýbalo nejaké dobré prosecco.

2. Za čo drahé ste minuli peniaze a už by ste to nikdy neurobili?

Niektoré kúsky oblečenia rozhodne neboli hodné tých peňazí, avšak chvíľkový rozmar bol pri kúpe asi silnejší. V každom prípade mám pocit, že už sa mi to nestáva. Nevieť, či to prišlo vekom a viac si cením hodnotu svojej práce, ale už viac premýšľam nad tým, na čo miniem peniaze, a napr. oblečenie to už rozhodne nie je.

3. Ktorú knihu odporúčate všetkým prečítať?

Na toto asi nie som najlepším odborníkom. Knihy síce milujem, no nezvyknem čítať knižky o sebarozvoji, sebaláske či ako dosiahnuť úspech a pod. Ja milujem knihy o živote, láske, skutočné príbehy, pokojne aj drámy, prípadne inšpiratívne biografie. Ťažko vybrať jednu knihu, ale napríklad všetky od Lucie Saskovej sú super alebo ak ste skôr na inšpiratívne ženy, tak kniha o živote Coco Chanel určite stojí za to. A ak vám neprekáža pri knihe si aj trochu poplakať, tak skvele je napísaná napríklad kniha Sedem listov od Sinéad Moriartyovej.

4. V ktorom filme, ktorý už existuje, by ste chceli hrať a koho?

Ak môžem, tak film vymením za seriál Priatel'ia. Mohla by som ho pozeráť dookola. Keď som bola mladšia, predstavovala som si, že keď budem veľká, budem so svojimi priateľmi žiť tak, ako žijú oni :-). A asi by som nechcela hrať nikoho z nich, bola by som jednoducho siedma do partie :-).

5. Čo by mala zažiť každá žena aspoň raz v živote?

Rozhodne každej žene prajem zažiť ozajstnú lásku a šťastný a vyrovnaný vzťah.

6. Ktorý motivačný citát sa vám páči najviac?

Nevieť, či práve najviac páči, a už vôbec neviem, či to je citát, ale v práci, keď vznikne stresová situácia, často používam, že bude to dobré, veď „diamanty predsa vznikajú pod tlakom“.

7. Ktorého zlozvyku sa neviete zbaviť?

Pijem kávu miesto vody. A občas, keď neviem, čo so sebou, si obhrýzam nechty. Dávam si preto na ne géľ lak, ale zistila som, že aj keď to ide ťažšie, aj ten sa dá obhrýzť.

8. Keby ste mali možnosť rok žiť v neakej krajine, kam by ste sa vybrali?

New York City.

9. Ktorý kúsok vo vašej skrini nosíte najčastejšie?

Čierne legíny.

10. Čo ste mali urobiť, keď ste boli mladšia a už to teraz nejde?

Ísť študovať do zahraničia.

11. Čo vás naposledy dojalo?

Momentálne fičím na podcaste Opravdové zločiny. V poslednej epizóde hovorili o príbehu Honzika

Nejedlého, ktorý pred rokmi zmizol bez stopy len pár metrov od domu a už sa nikdy nenašiel. Tak tento príbeh ma zasiahol a prišlo mi to veľmi ľúto.

12. Prečo majú ísť ľudia za svojimi snami?

Pretože ak sa stanú skutočnými, je to veľmi príjemné.

13. Ktorý seriál je pre vás kultový?

To už asi bolo zodpovedané. Jednoznačne Priatel'ia. I'll be there for youuuu....

14. Kto vám v živote najlepšie poradil a čo to bola za rada?

Fakt som dostala veľa dobrých rád od svojej mamy aj priateľov, ale na konkrétnu si akosi teraz neviem spomenúť. Napadla mi však jedna pasáž od Majka Spirita, v ktorej rapuje, že „keď niečo robíš zo srdca a dobre, love prídu samy“. No tak to mi príde ako dobrá rada do života, nie? :-)

15. O čom sa najčastejšie rozprávate so svojimi najlepšími kamarátkami?

O živote, našich rodinách. O radoostiach a starostiach. Často spomíname na to, čo sme zažili. Sú to také obyčajné rozhovory, ktoré ak máte s kým úprimne viesť, máte neobyčajné šťastie.

16. Ktorá pesnička vám vždy urobí dobrú náladu?

Ktorákoľvek od I.M.T SMILE.

17. Predstava ideálneho víkendu je...

Aktuálne by som celkom prijala chatu niekde v horách, wellness, masáže a dobré jedlo v spoločnosti môjho manžela.

18. Bez čoho neodídete z domu?

Bez mobilu a kľúčov. A ak je môj muž doma, tak neodídem bez bozku na rozlúčku.