



*Čas len
pre seba*
Miesta, z ktorých
sa vrátite ako
úplne nová



*Danica
Furčová:*

Keď šliapem do kopca,
zabúdam na zlé

*Bezodpadová
kuchyňa*
Zemiakové šupky
ako príloha?

Držme sa v zdraví a psychickej pohode

4/2022
2,69 € / 78 Kč



VÝHERNÁ
VEĽKONOČNÁ
JAZDA



Správna voľba

Nakúpte v Lidlí a **VYHRAJTE** **7x** novú **Kia Sportage**

Ilustračné foto



- Získajte 1 súťažný kupón za každých **20 €** nákupu.
- Zaregistrujte kód z kupónu na **www.lidl.sk/sutaz** alebo skenujte **Lidl Plus**.
- Vyhrajte jednu zo **7 nových Kia Sportage** vyrobených na Slovensku.



Znásobte svoju šancu na výhru.
Skenujte Lidl Plus a odošlite
účasť do žrebovania aj cez aplikáciu.

Súťaž trvá od 28. 2. do 17. 4. 2022.

www.lidl.sk/sutaz

Editoriál o (ne)komfortných zónach

Dnes, keď píšem tento editoriál, sú dva milióny Ukrajincov na úteku pred vojnou.

Väčšinou ženy, deti.

Zasiahlo ma to. Ako každú z vás, vlastne. Zrazu mi príde smiešne dávať na Instagram fotku z kina alebo kyticu kvetov, ktoré som dostala na narodky. Vnímam veľa samozrejmostí inou optikou, inak sa dívam na to, čo máme, čo riešime, čím žijeme. Asi viete, o čom hovorím. Všetkých nás to našlo v nejakom rozporení, všetci sa s tým, čo sa deje, nejako vnútorne vyrovnávame, máme strach, obavy, otázky...

Nezbavíme sa ich, ale viem, ako ich vieme potlačiť.

Pomocou. Tým, ktoré sú teraz na ňu odkázané.

Celé roky aj tu, v tomto našom časopise, píšeme o tom, že treba vystupovať z komfortnej zóny. Že len tak zažijeme niečo, čo možno v dobrom závidíme iným. Celé roky píšeme o tom, aká je dôležitá ženská solidarita, ako máme stáť pri sebe, byť si oporou.

Teraz je ten čas.

Uľaví sa nám, nebude to len čistá bezmocnosť pri čítaní správ a pozeraní videí. Je jedno, či niekomu uvoľníme izbu alebo ponúkame prázdny byt. Alebo zriadime trvalý príkaz na účte. Alebo či sa pridáme k tým, čo triedia veci v zbierkach a nakladajú ich na autá smerujúce na hranice. Stačí aj zájsť do obchodu a urobiť nákup toho, čo podľa ľudí, ktorí sú pri zdroji, chýba. Potraviny, lieky, drogeriu. Doniesť to tam, kde na to čakajú. Ponúknuť sa pri logistike v meste, skontaktovať sa s tými, ktorí sú aktívni a potrebujú každého ďalšieho do tímu...

Aj na úkor seba. Svojho pohodlia. Svojho voľného času. Svojho budgetu.

To je vystúpenie z komfortnej zóny, ktoré si dnešná situácia pýta.

Lebo na konci dňa, keď budete vidieť vďačné oči malých detí a unavených žien, zistíte, že naozaj sa to opláti. Nebudete úspešnejšia, bohatšia, známejšia a život sa vám pravdepodobne nezmení o 180 stupňov.

Rozhodne si však budete do postele líhať s pocitom, že ste dobrý človek.

A takých teraz svet potrebuje.



Vaša
Emília

- | | | | | |
|----|---|----|--|-------------------------------|
| 3 | Editoriál | 18 | Vychytávky v mojom živote | MÓDA |
| 4 | Obsah | 20 | 20 otázok pre... | 46 |
| 6 | Napísali ste nám | | MY A NÁŠ ŽIVOT | 52 |
| | OBJAVILI SME PRE VÁS | 24 | Hlavne vitálne! | 56 |
| 8 | Veselý apríl, milé dámy! | 28 | Tam, kde liečia trochu inak | 62 |
| | EXKLUZÍVNE | | LEN V EVITE | BUĎTE KRAJŠIE S EVITOU |
| 10 | Danica Jurčová: Môj obdiv majú pracujúce mamy | 34 | Julie Caplin: Vytrvalosť sa oplatí | 74 |
| | LEN V EVITE | | SKUTOČNÝ PRÍBEH | 76 |
| 14 | Kultúra v mojom živote | 38 | Soňa Zelisková: Namiesto strachu mám ciele | 80 |
| 16 | Živosť v mojom živote | | | 82 |
| | | | | 86 |

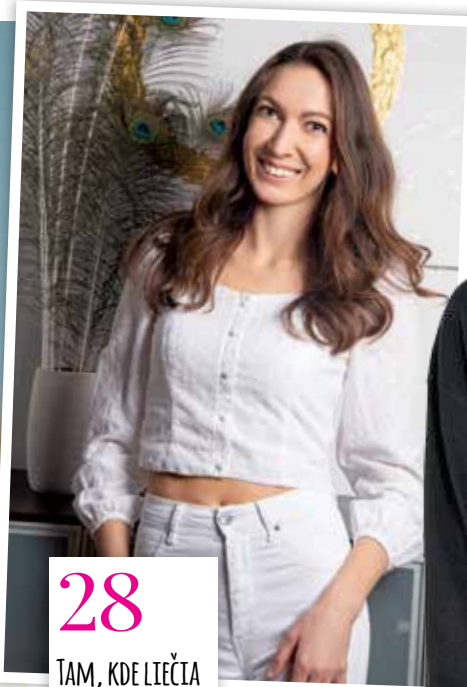
10

DANICA JURČOVÁ:
MÔJ OBDIV MAJÚ
PRACUJÚCE MAMY



28

TAM, KDE LIEČIA
TROCHU INAK



52

ČO DOKÁŽE
OPASOK





96

ANI OMRVINKA NAZMAR
– BEZODPADOVÉ VARENIE



- 92 Sladké sničky, milá pleť: Najlepšie
nočné krémy a séra
- ŽENA, KTORÁ NÁS INŠPIRUJE
- 96 Ani omrvinka nazmar
- BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU
- 102 Hviezda napriek diagnóze
- 108 Prejdite cez prechod bez strachu
- 112 Majte zdravý úsmev
- 116 Čas len a len pre seba

MY A NAŠE VZŤAHY

- 122 Najšťastnejší sú Fíni

VARENIE

- 128 Zdravá Veľká noc

VÁŠ VOLNÝ ČAS S EVITOU

- 138 Nové v kultúre
- 140 Evitin knižný klub
- 142 Horoskop
- 144 Pár skvelých nápadov
- 146 Pýtajte sa Evity



www.svetevity.sk

Ročník VIII., číslo 4, apríl 2022, mesačník

ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik

FOTO: Katarína Kincelová

PRODUKCIA: Zuzana Kropuchová

REDAKCIA: Veronika Podhorová

ONLINE SVETEVITY.SK: Paula Kentošová

SPOLUPRACOVNÍCI: Renáta Brimich Špačková,

Katarína Kopcsányiová, Michaela Krívdová, Lucia Lukušová,

Zuzana Matúšová, Gabriela Mohrová, Nina Murárová,

Linda Twardzik

MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE:

evita@mafraslovakia.sk

TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKCIE: 02/48 238 438

FOTO: Eva Cvořová, Zuzana Duitková, Kristína Ferenčík,

Nicol Lieskovská, Shina, The No Limits Gym foto

VIZÁŽ: Ľubica Krajňáková, Eva Groh,

Karolína Sláviková, Veronika Kučerová

TITULNÁ FOTOGRAFIA: Katarína Kincelová

MEJKAP A VLASY: Ľubica Krajňáková

STYLING: Nina Murárová

KOŠELA: Levíš

TOP: La Femme

NOHAVICE: La Femme

KLOBÚK: Fashionbazar.sk

NAUŠNICE: La Femme

ILUSTRACNÉ FOTOGRAFIE:

Dreamstime, Shutterstock

EDITORIÁL: Katarína Kincelová, Boris Bordács

LAYOUT: Komplot

GRAFICKÁ ÚPRAVA: Richard Janešík

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: 29,60 € s DPH

CENA JEDNÉHO VÝTLAČKU: 2,69 €

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

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

VOLNÝ PREDAJ V ČESKEJ REPUBLIKE:

První novinová společnost a.s.

PREDAJNÁ CENA V ČR: 78 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 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.



108

PREJDITE CEZ
PRECHOD BEZ
STRACHU

128

ZDRAVÁ
VEĽKÁ NOC



Napísali ste nám



KAMARÁTKA

Je Evita len časopis alebo skvelá kamarátka, ktorá nikdy neodvráva, vždy poteší a pomlčí s vami pri kávičke? Evitu si kupujem od začiatku pandémie, čo sú už dva roky. Uvažujem o predplatnom, ale to si objednáam až vtedy, keď môj list uverejní ako list mesiaca a ja od vás dostanem darček. Ale teraz vážne. Váš časopis je úžasný, farebný, poučný, zaujímavý, podnetný, zlepšujúci náladu. Aj marcové číslo bolo skvelé, neviem sa už dočkať aprílového. A marec nie je len mesiac kníh, ale aj časopisu. **Zdenka**

TAKÁ AKO MY

Dievčatá, opäť ste nesklamali. Na marcové číslo som sa veľmi tešila. Veď kto by sa aj netešil. Bolo predsa plné filmových infošiek z každého odvetvia. A ten s názvom V lete ti poviem, ako sa mám, som videla už druhýkrát :-). Okrem nich ma veľmi zaujal rozhovor s Domini-kou o depresiách. Je to veľmi otvorený a úprimný článok o mladej žene, ktorej držím silno palce v jej ceste. Môjho 6-ročného syna spolu s mužom zasa nadchli filmové raňajky, ktoré som im pripravila.

Francúzske toasty boli jednoducho skvelá voľba. Knižnica v obývačke je doplnená o ďalšiu skvelú knihu Neortodoxná z vášho knižného klubu. Ten jednoducho nemôžem prehliadnuť. Horšie je, že čoskoro budem musieť listovať v letáčkoch a hľadať ďalšiu knižnicu. Možno sa k nej dostanem aj cez rubriku o bývaní, ktovie. No nič. Netrpezlivo čakám už na nové číslo, nové príbehy, nové rady a tipy. Evita je jednoducho taká ako my. **Lenka**

JA PRVÁ

Ďakujem Evite za superský časopis. Je to môj jediný časopis, ktorý si prečítam celý, teda nech neklamem, na 90 % celý. Niektoré články niekedy celkom nie sú, ako my u nás vravíme, môj „šialok kávy“, ale veď to je normálne, že každý človek niečo obľubuje, niečo nie. EVITA je môj časopis od začiatku jeho vydávania. Prinesiem si ho domov a schovám si ho... Hanbím sa za to, ale proste si ho musím prvá doma prečítať JA, až potom ho ukážem a posuniem ďalším na čítanie. Čo už so mnou, keď ťa, EVITA, mám tak veľmi rada. Ďakujem, že ste takí superskí. **Renáta**

List mesiaca

Kupujem časopis každý mesiac, odkedy vychádza. Páči sa mi na ňom hlavne to, že tam nájdem aj iné informácie, nielen tie z čisto ženského sveta. Príbehy žien, ktoré niečo prežili, odporúčania, kam cestovať, aké knihy čítať. Nie som tradičná žena a myslím, že nás je takých viac. Možno by sme si aj my zaslúžili svoje číslo. Veľa športujem so svojou rodinou – s manželom, s deťmi. Nie je mi cudzí žiadny šport. Nemaľujem sa, nenakupujem zbytočné oblečenie, len nevyhnutné, čo mi treba. Neriešim diéty, aj keď by som si možno mala. Nevarím. Hľadám si čas aj pre seba, aby som si udržala svoje psychické zdravie, keďže pracujem takmer výhradne v ženskom kolektíve. A napriek tomu všetkému som tiež žena. Celkom úspešne preskakujem stránky v Evite o móde, líčení a trendoch v bývaní. Toto všetko ma obchádza. Rada cestujem, čítam, športujem. Rozumiem si asi viac s mužmi, ženské dialógy o oblečení, chudnutí a mužoch ma nezaujímajú. Mužské témy sú mi bližšie. Rozmýšľajú jednoducho, ale nekombinujú a dokážu sa povzniesť nad nepodstatnými vecami. Dúfam, že si stále zachováte svoju autenticitu a nezabudnete aj na tie, ktoré nemusia baviť stále riešiť len seba ako ženu, ale brať život aj trochu z iného uhla a možno sa naň pozeráť ináč ako väčšina žien. Sme tu a tiež sme atraktívne. Nemusíme sa predbiehať s inými, čo sme včera navarili, napiekli, akú novú sedačku sme do bytu kúpili. Charizma osoby vychádza zvnútra. Prajem veľa spokojných čitateľov. **Lucia**

Darček
za list mesiaca
Baliček kozmetiky od
dm drogerie markt



Blahoželáme
výherkyniam

V SMS súťaži
o vôňu Elie Saab Le
Parfum Lumière
od Fann parfumérii

Stanislava Janegová
Sereď
Simona Hlavatovičová
Dechtice
Beáta Micová
Senica
Alena Tetáková
Kraľovany

Slávka Kalaberová
Klobošice
Janka Grznarová
Nové Zámky
Katarína Belková
Križovany nad Dudváhom
Kvetoslava Jurášková
Drážkovce

Renáta Jurčová
Dubinné
Vierka Ondrokovičová
Bratislava
Lucia Vojteľová
Jedľové Kostolany
Slavomíra Kútna
Košice

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



Životný
štýl a triky
pre lepší život



Vzťahy

a rady pre
spokojnejší život



Zdravie

a rady pre
zdravší život



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:

S jojkármí bola
veľká zábava.



Mega super
priestor treba
využiť aj na
pár selfie.



Titulková klasika
plná úsmevov.



Naša nová
produkčná, Zuzka,
si to s nami
užíva od prvého
mesiaca. Hneď
sme ju využili ako
modelku.

objavili sme pre vás



Krém na ruky, Lúka,
Manufaktúra, 4,90 €



Tričko,
Nudie
Jeans,
68,90 €



Vesta,
Levis
109,95 €

Kardigán,
Bobo Chooses,
140 €



Veselý apríl, milé dámy!

APRÍL JE ZAČIATKOM JARI, UVÁDZAČOM PRVÝCH TEPLÝCH DNÍ AJ MESIACOM ŽARTOV A RADOSTI. V APRÍLI SI PRETO DOPRAJTE NIEČO PORIADNE VÝSTREDNÉ A FAREBNÉ. ODPORÚČAME VYSKÚŠAŤ KVETOVANÉ ŠATY S TENISKAMI ALEBO NÍZKYMI GUMÁKMI. AK K TOMU PRIDÁTE NOVÝ KVIETOK, PARFUM A DOBRÚ KNIHU, ZISTÍTE, ŽE APRÍL JE ÚŽASNÝ.

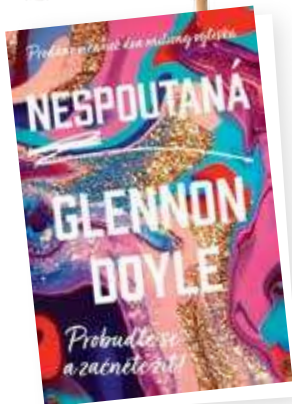


Sako,
Pieces,
44,95 €

Váza, Lady,
74 €, predáva
Bonami.sk



Samozavlažovacia
pestovateľská
nádoba, Urbalive,
86,90 €



Kniha,
Glennon Doyle
Nespútana, asi
15 € predáva
bux.sk



Obliečky, H&M, 24,99 €

Text: **Nina Murárová**
Foto: **archív značiek**



Šlapky,
Dedoles,
29,99 €



Gumáky, Ilse
Jacobsen, 99,95 €



Šaty,
Tatuum,
99,90 €



Šaty, Vila,
39,99 €

Šaty, H&M,
99,99 €



Parfum, Byredo
La Tulipe, 129 €



Eucerin Hyaluron
Filler, denný krém
proti vráskam



Gumáky,
Angulus,
74,90€



Tenisky,
Balenciaga,
750 €



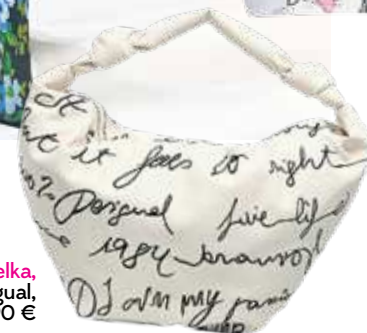
Tenisky,
Tommy
Hilfiger,
53,90 €



Taška,
Next,
10 €



Kabelka,
Desigual,
87,90 €



Danica Jurčová (45):

Môj obdiv majú pracujúce MAMY

VEČNÉ DIEVČA, VYSMIATA, VESELÁ, POHODOVÁ. AJ VY STE ZVEDAVÉ, ČÍM TERAZ ŽIJE? OPÝTALI SME SA ZA VÁS.

Text: **Evita Twardzik**, Foto: **Katarína Kincelová**, Styling: **Nina Murárová**
Vizáž: **Ľubica Krajňáková**, Produkcia: **Zuzana Kropuchová**

Žijeme ťažké obdobie, o ktorom sa ťažko hovorí. Ako prekonávaš pocity strachu, úzkosti?

V prvej vlne sme sa snažili v Mestskom divadle Trenčín ostať v kontakte s divákmi aspoň nejakým spôsobom, nakrúcali sme zdravotné a upútavky na predstavenia, vznikol aj zaujímavý projekt s názvom Bližšie k vám, kde sa mapovala práca jednotlivých zložiek v divadle. Trochu sa nám podarilo odpútať sa od všetkého toho ťaživého a znepokojujúceho aj takouto formou. Okrem toho sme s kamoškami začali spoznávať vrcholy Karpát, čo vymyslela kamarátka Zuzka Kyzeková, a každý

víkend sme sa vybrali na niektorý zo štítov, kde sme rozpúšťali úzkosti v rozhovoroch. :-)

Sleduješ politické dianie aktívne alebo sa tomu skôr vyhýbaš?

Je smutné, že po ťažkom období pandémie, keď sme sa mohli začať tešiť z uvoľnených opatrení a návratu k pôvodnému životu, sa začala invázia na Ukrajinu. Je mi z toho úzko a myslím na všetkých stotočných ľudí, ktorí sa rozhodli za svoju krajinu bojovať. Pri našej nedávnej premiére hry Nádej – Dubček v Trenčíne sme sa ani nenazdali, že história sa bude tak rýchlo

opakovať a že sa udeje to, čo sa práve deje. Teší ma však to, ako sa Európa a svet zomkli, aby pomohli. Iba tak sa dá zastaviť táto hrôza.

Trochu viac sa v tomto čísle venujeme zdraviu. Aké najväčšie prehrešky si proti svojmu zdraviu vo svojom živote urobila?

Asi také tie klasické prehrešky „mláď“, nevyspaté noci, ale zase patrilo to k tomu veku, nie? :-)

Ako sa oň staráš teraz?

Zdravie bolo pre mňa vždy veľmi dôležité, najmä kvôli divadlu, ktoré

»



„CHĽELA BY ŠOM
PRESTAŤ SLADIŤ KÁVU,
ALE ZATIAĽ SA MI
TO NEDARÍ. :-)

Košela: Levi's
Biele džínsy: La Femme
Klobúk: fashionbazar.sk
Top: La Femme
Náušnice: La Femme

exkluzívne

„UVEDOMME
SI, ČO MÁME,
A BUDEME ŠĚASTNĚ
NEUSTĚLE.



Kabát: DONEE the Label
Tričko: La Femme
Náušnice: La Femme

» vyžaduje veľkú fyzickú a psychickú zdatnosť, pokiaľ možno, som čo najčastejšie v prírode a snažím sa cvičiť raz týždenne s trénerom, ktorý ma usmerňuje, a keď mi čas dovoľí, idem na jogu, bohužiaľ, nedarí sa mi to pravidelne.

Jedlo?

Snažím sa nevynechávať raňajky a jest pravidelne. Keďže niekedy skončím predstavenie neskoro večer, neviem si odoprieť ani neskorú večeru. Kompenzujem to cvičením a som milovníčkou sezónnych športov, v lete veľa plávam a v zime pravidelne snowboardujem. Moje guilty pleasures sú káva a sladkosť. Povedala som si, že aspoň prestanem sladiť kávu, ale zatiaľ sa mi to nedarí.

Sú veci, ktoré si vzhľadom na to, že už máš po štyridsiatke, odpustiš?

Dnes je pre mňa veľmi dôležitý spánok, nevedela by som už ráno fungovať, pokiaľ by som večer predtým bola niekde na víniku s kamarátkami. A je pre mňa dôležitý režim. Pomáha mi v tom aj trenčianske divadlo, kvôli ktorému vstávam na skúšky 6.20, a už som si na takýto systém fungovania zvykla. Na obed o 13. mám dobrý pocit z toho, koľko som toho už stihla. :-)

Vždy, keď sa stretneme, vymeníme si lichôtky, ako mlado vyzeráme... Ako sa staráš o svoju pleť?

Áno, ty si stále ako dievčatko, vyzeráš veľmi mlado, a myslím, že sme sa zhodli aj na tom, že je to z 99,9 % genetika, ale aj tej treba pomôcť správnu životosprávu, u mňa funguje najlepšie ten spomínaný spánok a ešte pravidelné čistenie pleti pred spaním a ráno si podľa vzoru starej mamy umývam tvár studenou vodou.

Ako vnímaš možnosť udržať si mladosť u plastických chirurgov?

To sa ma skús opýtať o takých 20 rokov :-), ale naozaj, dúfam, že dovedy vymyslia niečo bezbolestné a hlavne efektívne! Mám strach z bolesti a operatívnych úkonov, takže pre mňa toto zatiaľ nie je cesta.

Ako sa snažíš zastaviť starnutie?

Snažím sa naň nemyslieť. Ale, samozrejme, niekedy si predstavím, čo bude, keď budem raz stará, chcela by som byť najmä v dobrej fyzickej a psychickej kondícii, verím, že budem môcť robiť veci, ktoré mám rada, čo najdlhšie.

Sú ti blízke hory... Ako si ich objavila? S kým tam tráviš čas? Ako často?

Na hory sme chodili už od detstva, mám fotku z Tatranskej Lomnice v kočíku, kde sa pri mne všetci striedali po odlyžovaní, a keď sme boli väčšie, každý víkend nás brávali aj s mojou sesternicou na výlety. Vznikla mi závislosť od hôr, za čo som dnes veľmi vďačná.

Si viac zimný alebo letný typ?

V zime mám rada hory, v lete plávanie a more. Ale narodila som sa v lete, asi ma to predurčuje na letný typ. Slnko mám veľmi rada. Neviem bez neho byť.

Vyberáš si podľa toho aj prácu?

Našťastie sú v lete prázdniny, lebo vtedy naozaj rada dobíjam baterky pri mori. Tento rok budeme v lete s predstaveniami Mestského divadla Trenčín opäť aj dosť hrať, takže prepojam dovolenky s hraním. Po dlhšom nehraní sa na to teším.

Kedy sa cítiš šťastná?

Pri hraní, na cestách, keď cítim oporu rodiny a priateľov, je toho veľa. Myslím, že aj vďačnosť pomáha pocitu šťastia. Treba si len uvedomiť, čo všetko máme.

Považuješ samu seba za emancipovanú?

Pokiaľ je emancipácia pocit samostatnosti, tak áno, nevedela by som sedieť doma a len tak čakať. Pasivita je mi vzdialená. Ale v tom obdivujem napríklad teba, aká si aktívna a plná energie a aký máš drajv a čo všetko zvládaš. Páči sa mi, keď sa s tým baby nekašlú. :-) V hre Studňa lásky, ktorú práve skúsime a ktorej text aj texty piesní napísala Zuzka Mišáková-Moravčíková, máme výbornú pesničku o emancipovaných ženách: „Pretože muži sa boja

silných dám a žien, ktoré odmietajú žiť vnútri štyroch stien.“ Myslím, že je to stále veľmi aktuálne.

Veľmi sa teraz dáva do popredia solidarita žien... Ako ju vnímaš ty? Stoja ženy pri sebe?

Ženy sú veľmi silné, obdivujem, koľko toho zvládajú. Obdivujem veľa žien a moje kolegyně a kamarátky sú ženy, ku ktorým vzhliadam, sú rozhladené, aktívne a sú mojou inšpiráciou. A pracujúce matky majú môj obdiv za to, čo všetko dokážu.

Akých mužov máš rada?

Momentálne toho jedného. Svojho frajera. :-) Ale inak sa mi páčia muži, ktorí sú aktívni a inšpiratívni a majú nejaký hnací motor. A, samozrejme, muži s humorm, ten je inak aj veľmi sexi. :-)

Momentálne žiješ divadlom, čo je to za predstavenie?

V tejto sezóne sme napriek pandemickým opatreniam stihli naskúšať už druhú hru. Po Dubčekovi skúsime s režisérom Karolom Rédlim predstavenie Studňa lásky, ktorej premiéra je v apríli. Už sa tešíme na divákov.

Chodia ľudia do divadla, rozbieha sa to?

Agentúrne predstavenia sa nevyplatia hrať pri polovične zaplnených sálach, niektoré, v ktorých účinkujem, som nehrala pre pandémiu už dva roky, a tie v Trenčíne sa už pomaly rozbiehajú, verím, že po pandémii sa k nám ľudia zase vrátia a že budeme môcť hrať v plných sálach ako predtým.

Čie číslo v telefóne vykrúcaš najčastejšie?

Svojej mamy. :-)

Akú fotku máš v mobile poslednú?

S frajerom na horách, kde som sa podujala učiť ho snowboarding, a musím povedať, že je statočný žiak. :-)



Kultúra v mojom živote

VINCENT NAVRÁTIL (24)

MLADÝ HEREC, SYN ČESKEJ HEREČKY VERONIKY ŽILKOVEJ, SA OBJAVUJE AJ NA SLOVENSKÝCH OBRAZOVKÁCH. V SERIÁLI SVÄTÝ MAX HRÁ HLAVNÚ ÚLOHU. :-)



Čo ráno čítaš ako prvé?

Môj prepchatý To-Do List, 20 nových stránok scenára a vďaka Bohu, aj správy od mojej priateľky, ktorá mi želá, aby som sa v ten deň z toho všetkého, čo ma čaká, nezbláznil. Potom to musím neutralizovať troškou bezduchého bulváru.

Ktorý film ňa naposledy rozplakal?

Bohužiaľ, bol to dokument, a nie fikcia. David Attenborough, Život na našej planéte.

Ktorý film na základe skutočných udalostí máš najradšej?

Kráľova reč.

Na akú hudbu najradšej cvičíš/beháš?

Deep house/Hip Hop.

Je seriál, ktorý môžeš označiť za svoj TOP?

The Office.

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

Božská komédia.

Ktorú knihu si čítal naposledy?

Sapiens.

Ktorá pesnička ňa určite vytiahne na tanečný parket?

Čokoľvek, čo vytiahne moju priateľku, a ja už ju potom na parket odovzdane nasledujem. Naposledy, keď som ju tancovať vytiahol ja, to bolo na dovolenke, v plážovom bare, na pesničku Ella Tiene una Cosa Que Amarra a doteraz mám pri tej spomienke pocit, že mám piesok úplne všade.

Ktorý podcast rád počúvaš a prečo?

The Joe Rogan Experience, kvôli autentickejšť a výberu tém.

Čo si naposledy hľadal na Googli?

Hľadal som, či vo svete existujú profesionálni hráči na Kazoo, a stále som nenašiel odpoveď.

Koho si naposledy začal sledovať na Instagrame?

Tv Markízu.





ALO
diamonds

BRATISLAVA EUROVEA, AVION, AUPARK KOŠICE HILTON

www.alo.sk