



*Skutočné
príbehy*

SOM VĎAČNÁ,
ŽE MÁM SVOJE
TELO SPÄŤ

evita

*Kapsulový
mejkap
podľa veku*

*Boli Slovenky
v minulosti
šťastné?*

ODPOVEDÁ HISTORIČKA

10 ČUDNÝCH
TRENDOV
medzi mužom
a ženou

**Helena
Máslorá:**

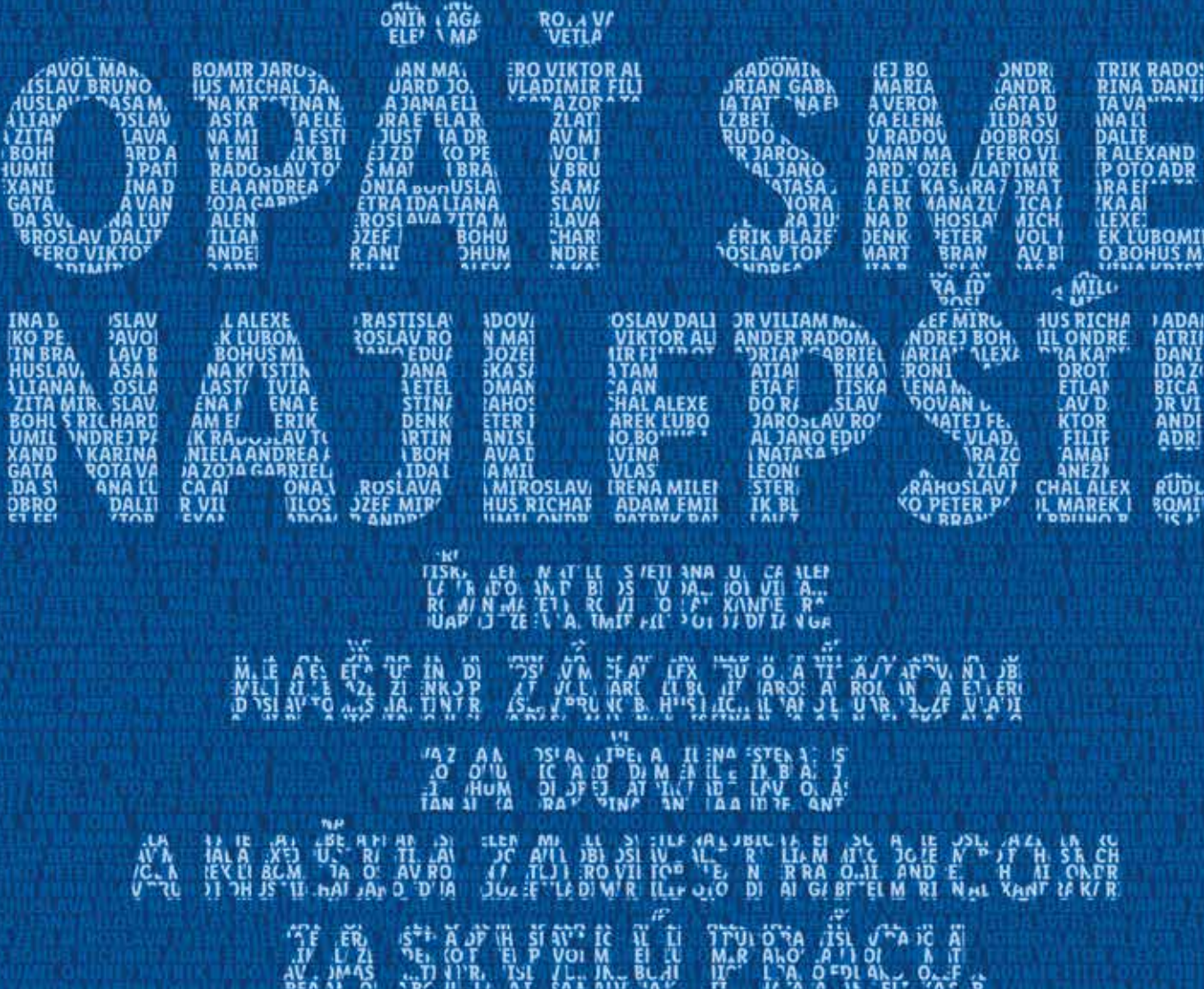
VYČERPANÁ ŽENA
NEOTEHOTNIE

Je čas na dobry život

Zbavme sa toxických ľudí, zlých
myšlienok a zbytočných vecí

5/2022
2,79 € / 81 Kč





**Aj vďaka vám sme získali ôsme ocenenie
Mastercard Obchodník roka s potravinami
a deviate ocenenie**

Mastercard Obchodník roka – Cena verejnosti.



mastercard

**Obchodník
roka 2021**

Obchodník s potravinami



mastercard

**Obchodník
roka 2021**

Cena verejnosti



Správna voľba

Editoriál o tom, že čas na dobrý život je vždy

Ked' sa vás niekto opýta, ako sa máte, a vy povieť, že dobre... Hovoríte pravdu?

Bavili sme sa v redakcii o tom, čo je vlastne dobrý život. Vyslovili sme všetky možné slová, ktoré by ste vyslovili aj vy.

Láska, pocit slobody, zdravie, peniaze, radosť z práce, mier, šťastné deti, pekné vzťahy, dobré jedlo, priatelia.

Rozmenené na drobné, dobrý život nie je život plný turbulencií, výkyvov a nekonečných dobrodružstiev.

Dobrý život je tak trochu nuda. V tom najlepšom zmysle slova.

Je to istota, s ktorou jar víťame tulipánmi, ktoré sa nám na záhradkách derú zo zeme, istota, s ktorou si v lete dávame pauzu od roboty, istota Vianoc a všetkého, čo k nim patrí. Sú to tí ľudia, ktorí vám napadnú, keď sa povie rodina, smiech, opora, v núdzi poznáš priateľa. Sú to rána, keď nemusíte nič, sú to dni, keď je zas toho veľa, ale viete, že všetko sa tak nejako strieda, v tempe, raz rýchlo, raz pomalo.

Dobrý život nie je ťažké dosiahnuť.

Stačí sa len rozhodnúť, že ho chceme žiť.

Fakt to stačí.

A potom si urobte poriadok s tým a s tými, ktorí vám v dobrom živote bránia. To sú tie veci, ktoré u seba doma máte a vôbec ich nepotrebuje. Len vám zavádzajú. To sú tí ľudia, ktorých v živote máte a vôbec ich nepotrebuje. Len vám robia zle, len vám berú energiu, a ak vám berú aj úsmev z tváre, mali by ísť prví.

Možno na to rozhodnutie nájdete v tomto čísle návod.

Pekný máj, Evita



Vaša
Emita

evita

MÁJ 2022

- 3 Editoriál
- 4 Obsah
- 6 Napísali ste nám
 - OBJAVILI SME PRE VÁS
- 8 Máj je plný improvizácie
 - LEN V EVITE
- 12 20 otázok pre
- 14 Vychytávky v mojom živote
- 16 Kultúra v mojom živote
 - MY A NÁŠ ŽIVOT
- 20 Dva odtiene dúhy – o mamách, ktorým deti priznali inakosť
- 26 Som vďačná za svoje telo
- 30 10 čudných trendov v dnešných vzťahoch
 - MY A MUŽI
- 34 Rozhovor s historičkou: Dobrý život máme v hlave
 - MY A NÁŠ ŽIVOT
- 38 Nebojte sa mať deti
 - INTÍMNE
- 42 Terapia by nemala byť strašiacom
 - ŽENA, KTORÁ NÁS INŠPIRUJE
- 48 Žena Evity
- 50 Vedeli ste, že...
 - MÓDA
- 52 Máj v obliekaní
- 60 Kráčajte s módou v drevákoch
- 62 Pozor na vzor
- 66 Lhká ako pierko
- 68 Výlet na Madeiru
- 70 Radosť z pohybu
- 72 Udržateľná móda
 - BUĎME KRAJŠIE S EVITOU
- 74 To naj
- 76 Kozmetické hriechy, ktoré nám ukázali cestu
- 80 Kapsulový mejkap
- 86 Peeling na vlasy
- 88 Krásny pohľad cez neovisnuté viečka



20

DVA ODTIENE DÚHY
– O MAMÁCH,
KTORÝM DETI
PRIZNALI INAKOSŤ



34

ROZHOVOR
S HISTORIČKOU: DOBRÝ
ŽIVOT MÁME V HLAVE



80

KAPSULOVÝ METKAP

ROZHOVOR

90 Martina Zábranská: Na herectvo som musela dozrieť

BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU

94 Aj mladí patria do kúpeľov

98 Cvičte a nič vás nebude bolieť

102 Helena Máslová: Neplodná žena je vyčerpaná žena

MY A NÁŠ ŽIVOT

108 Svoj sen žije v Kanade

114 Nechala právo, venuje sa kvetom

VARENIE

118 Pečte to, čo pečie Slovensko

CESTUJEME S EVITOU

124 Už neváhajte, objavujte svet!

BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

128 Kúzelné upratovanie

134 V zdravom dome zdraví ľudia

VOLNÝ ČAS

138 Volný čas

140 Evitin knižný klub

142 Horoskop

144 Pár skvelých nápadov

146 Pýtajte sa Evity



www.svetevity.sk

Ročník VIII., číslo 5, máj 2022, mesačník

ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik

FOTO: Katarína Kincelová

PRODUKCIA: Zuzana Kropuchová

REDAKCIA: Lýdia Paulová, Oľga Pohánková

ONLINE SVETEVITY.SK: Zuzana Matúšová

SPOLUPRACOVNÍCI: Sabína Štefková,

Renáta Brimich Špačková, Andrea Coddington,

Michaela Krívdová, Lucia Lukušová, Zuzana Matúšová,

Gabriela Mohrová, Nina Murárová, Veronika Turčanová,

Linda Twardzik, Lenka Brožová

MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE:

evita@mafraslovakia.sk

TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKCIE: 02/48 238 438

FOTO: Dalibor Puchtá, Mária Verešová

VIZÁŽ: Soňa Kubeníková, Karolína Sláviková, Eva Kákoní

TITULNÁ FOTOGRAFIA: Katarína Kincelová

MEJKAP A VLASY: Soňa Kubeníková

STYLING: Danica Raytchev

ŠATY: Zara

NÁHRDELNÍK: Moloko

ILUSTRACNÉ FOTOGRAFIE:

Dreamstime, Pinterest, Profimedia, Shutterstock, BGÝH,

Gyogyvizek, Linsberg, Asia, St. Martins, iDNEs.cz, Vivafoto

EDITORIÁL: Katarína Kincelová,

Soňa Kubeníková, Danica Raytchev

LAYOUT: Komplot

GRAFICKÁ ÚPRAVA: Richard Janešík

ÚPRAVA OBRÁZKOV: Lukáš Kovačič, Anton Zahradník

Redakcia nevyžiadajú poštu nevracia.

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 MARKETINGU, PR A EVENTOV:

Ivan Netík, tel.: 02/48 238 141

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: 30,69 € s DPH

CENA JEDNÉHO VÝTLAČKU: 2,79 €

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



102

HELENA MÁSLOVÁ:
NEPLODNÁ ŽENA JE
VYČERPANÁ ŽENA

134

V ZDRAVOM DOME
ZDRAVÍ ĽUDIA



Napísali ste nám



List mesiaca

JULIE CAPLIN MILUJEM!

Tak veľmi ste ma potešili rozhovorom s touto spisovateľkou. Som veľká milovníčka kníh, čítam v každej voľnej chvíli a práve tieto knižky mi učarovali. Mohli by ste rozhovory so svetovými spisovateľkami uverejňovať častejšie, potešilo by to mnohé ženy.

Svetlana

VYFARBILA SOM SA!

Díky za módu v aprílovom čísle. Dost ma bavil módný horoskop a vždy pozerám, ako kombinujete veci. Niekedy to potom skúšam s tými svojimi, je to celkom zábava. Držím palce v ďalšej práci! **Sylvia**

LUCIA GRIGOVÁ MA DOSTALA

Žijeme na dedine, veľmi ekologicky, vediem k tomu aj moje tri deti. Myslela som si, že nám to celkom ide, ale rozhovor s Luciou Grigovou ma odrovnal. To, ako sa vie ona popasovať s odpadom v kuchyni, si

zaslúži Nobelovu cenu. :-) Rozhodne ju budem nasledovať, pár vecí som už aj vyskúšala. **Lea**

SLÁVNÁ NAPRIEK DIAGNÓZE

Takto sa to robí. Nemám rada články, v ktorých sa ukazujú len silné stránky celebrit, vyzerajú potom ako dokonalé. Je fajn, keď si vieme prečítať aj to, že mnohé z nich majú nevyliciteľné alebo nepríjemné ochorenia. A aj tak si plnia svoje pracovné sny. Tak to má byť. Ďakujeme, Evita, za výborný časopis. **Martina**

Darček za list mesiaca

Balíček kozmetiky NIVEA Q10 Energy

Energizujúca
10-minútová textilná
maska Q10

Energizujúca
micelárna
voda

Nočné sérum
proti vráskam
Q10

Energizujúci
denný krém proti
vráskam Q10



Blahoželáme
výherkyniam

**V SMS súťaži
o balík vlasovej
kozmetiky Hair
Ritual od značky
Dermacol:**

Alena Luptáková
Partizánske,
Katarína Tatarková
Svrčinovec,
Jana Opialová
Podvysoká,
Mária Ďurišová
Hurbanovo,
Erika Tančinová
Prietrž,

Martina Púček
Dubnica nad Váhom,
Gabriela Szenasiová
Levice,
Ľudka Varsaniková
Snina,
Petra Fízlová
Divín,

Mária Kmetová
Nitra,
Andrea Sáková
Močenok,
Anna Olahová
Matúškovo

Kliknite na

www.svetevity.sk



Viac na SVETEVITY.SK

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

Krása

Zdravé vlasy
nadovšetko.



Životný štýl

Majte na tanieri
všetky farby!



Vzťahy

Nostradamove
veštby sú hrozné.



Zdravie

Mobil do
postele nepatrí.



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:



Jedna
klasická pri
fotení titulky.



Naša Katka je
profil a zvláda
aj stiesnené
podmienky.



Tentoraz sme
mali na fotení aj
„pomocníkov“.



Výborné varenie sme
vymysleli do tohto čísla.
Ďakujeme Ketrín za
vynikajúce koláče.

objavili sme pre vás



Top,
Lindex,
24,95 €



Šaty,
F&F, info
o cene
v predajni



Slnéčné
okuliare, Crullé
Avid, 34,99 €



Šaty,
Weekend
Max Mara,
275 €



Dreváky,
Sanita,
69,96 €

Máj je plný improvizácie

ANI LETO, ANI JAR. TO JE
MESIAC MÁJ. VÝZVA PRE VŠETKY,
KTORÉ RADY PRED SKRIŇOU
VYMÝŠĽATE.

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



Kniha, Sarah
Knight, Umenie
neriešiť,
12,90 €, predáva
Martinus.sk



Pofahy na vankúš, Magma, 24,95 €,
predáva Westwingnow.sk



Drevené svetlo,
Takhira, 43,90 €
predáva Eglo.sk



Umývací gél,
Si krásna a Milovaná,
predáva Havlíkova
Apotéka, 11,88 €



Top,
Noisy
May,
14,95 €

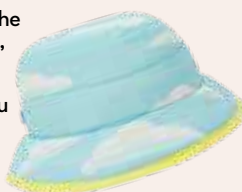


Taška,
Pieces,
21,99 €



Mikínové šaty,
Moschino,
info o cene
u predajcu

Klobúk,
Levi's x The
Simpsons,
39,90 €
predáva
About You



Telový krém, Golden Silk
Kolagén na spevnenie
pokožky, 7,99 €



Šaty,
Diane Von
Furstenberg,
info o cene
u predajcu



Kabelka,
See by
Chloé,
175 €



Nohavice,
Thought,
99,95 €



Čižmy, Koi
Footwear,
74,95 €





Krása na každý deň

STRÁVILI SME DEŇ S LUSSI, ÚSPEŠNOU SLOVENSKOU MEJKAP ARTISTKOU. LUCIU ŠENKOVÚ, NA INSTAGRAME ZNÁMU POD MENOM @LUSSIMAKEUPARTIST, BEAUTY MANIAČKAM URČITE NETREBA PREDSTAVOVAŤ. LÍČENIU (NIELEN) CELEBRITNÝCH KLIENTIEK SA VENUJE UŽ 7 ROKOV, POČAS KTORÝCH SA VYPRACOVALA NA JEDNU Z NAJÚSPEŠNEJŠÍCH SLOVENSKÝCH VIZÁŽISTIEK. TERAZ NÁM PREZRADILA, BEZ ČOHO SI NEDOKÁŽE PREDSTAVIŤ SVOJ PRACOVNÝ DEŇ.

Od tancovania k líčeniu celebrit sa Lussi dopracovala najmä vďaka láske k tomu, čo ju robí naozaj šťastnou. „Už od malička som videla, že moja mama bola vždy krásne upravená. Bolo pre ňu základom upraviť si vlasy a trochu sa naličiť a tento zvyk som postupne preberala. Keď som sa začala venovať tancu na profesionálnej úrovni, mejkap sa stal prirodzenou súčasťou mojich tanečných vystúpení, a keď som si uvedomila, že zrazu líčim celé zákulisie, tak som popri vysokej škole začala opatrne premýšľať aj o kariére mejkap artist. Sebavedomie mi dodávali reakcie okolia, a tak som na sne začala tvrdo pracovať.“ Lussi vo svojej kariére napreduje každý deň a aj preto potrebuje spoľahlivého pomocníka, na ktorého sa pri svojej náročnej a dynamickej práci môže naplno spoľahnúť.

„Moja práca si vyžaduje nielen kvalitné mejkap produkty, ale veľmi dôležitá je pre mňa aj vizuálna reprezentácia na sociálnych sieťach, kde svoje výtvary pravidelne uverejňujem. Aj preto potrebujem mať pri sebe spoľahlivý telefón, na ktorý sa môžem spoľahnúť. Aktuálne používam novinku Huawei nova 9 SE, ktorý ešte aj štýlovo vyzerá, takže som si ho zamilovala už na prvý pohľad.“

Huawei nova 9 SE je smartfónová novinka so 108-megapixelovým fotoaparátom, ktorému neunikne žiaden detail. „Veľmi sa mi páči, ako telefón pracuje s farbami. Vidím, že je schopný zachytiť moje výtvary do tých najmenších detailov, a presne o to mi pri fotení líčenia ide, pretože sa mi



často stáva, že odfotený mejkap vyzerá fádne a farby nevyniknú tak, ako by som potrebovala, a nova 9 SE to dokáže.“

Okrem super fotoaparátu za zmienku stojí krásny dizajn – zadná strana telefónu pripomína luxusné zrkadlo. A zabudnúť nesmieme ani na batériu: okrem toho, že vydrží celý deň, sa môže pochváliť aj bleskurýchlym nabíjaním. „Stáva sa mi, že pri všetkom, čo mám za deň v hlave, si zabudnem nabiť telefón a nie vždy mám čas čakať. Huawei nova 9 SE mám doplna nabitý za menej ako 40 minút, takže to stihnem, kým si ráno urobím vlasy a mejkap,“ pochvaľuje si Lussi.



Smartfón Huawei nova 9 SE kúpite vo vybraných internetových obchodoch a kamenných predajniach, rovnako ako u vybraných operátorov iba za 349 eur.

20 otázok

pre...

Marka Igonda (48)



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

Nikoho. Nemám rád slovo celebrita. A človeka? Hocikoho, s kým pretnem energiu či už náhodne, alebo vedome. Pretože chcem. Uvaril by som im halušky.

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

Urobil by som to vždy, lebo som to ja a charakter je nemenný.

Ktorú knihu odporúčate všetkým prečítať?

Sila prítomného okamihu od Eckharta Tolleho.

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

Prelomiť vlny – Stellan Skarsgard.

Čo by mala zažiť každá žena aspoň raz v živote?

Byť otcom.

Ktorý motivačný citát sa vám páči najviac?

Občas sa vyberieme zlým smerom na správne miesto.

Ktorého zlozvyku sa neviete zbaviť?

Seba.

Keby ste mali možnosť rok žiť v nejakej krajine, kam by ste sa vybrali?
Fidži.

JEHO MAMA PÍŠE BÁSNE, JEHO OTEC MAĽUJE KRAJINKY. PENDLUJE MEDZI PRAHOU, KDE ŽIJÚ S MANŽELKOU A DCÉROU, A BRATISLAVOU, KDE PRACUJE. VY HO MÔŽETE MOMENTÁLNE VIDIEŤ V SERIÁLI ULTIMÁTUM.

Ktorý kúsok vo svojej skrini nosíte najčastejšie?

Žiadny. Aktívne zbavujem prírodu ľudskej hlúposti a bezohľadnosti.

Čo ste mali urobiť, keď ste boli mladší, a už to teraz nejde?

Nič také nepocitujem. Všetko, čím som si prešiel, malo svoj čas, vedomie, a teda aj zmysel.

Čo vás naposledy dojalo?

Moji kolegovia na javisku.

Prečo majú ísť ľudia za svojimi snami?

Inak sa môže stať, že zomrú.

Ktorý seriál je pre vás kultový?

Twin Peaks.

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

Moji rodičia. Ži svoj sen, my ti dáme čas.

O čom sa najčastejšie rozprávate so svojimi najlepšími kamarátmi?

O umení a kde sa stala chyba.

Ktorá pesnička vám vždy urobí dobrú náladu?

Slovenská pieseň.

Predstava ideálneho víkendu je...

Odísť kamkoľvek, svojprávny s vedomím, že žijem naplno.

Bez čoho neodídete z domu?

Neviažem sa vzťahovať na nič okrem človeka a zvieratá.

Čo už vôbec nejete?

Vďaka bohu, jem zatiaľ všetko.

Aký je váš ranný rituál?

Dve kávy a, bohužiaľ, už len IQOS.



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

VYCHYTÁVKY

v mojom živote

LÍVIA
BIELOVIČ (37)

AK POZERÁTE SERIÁL DRUHÁ ŠANCA, TAK JU POZNÁTE. SLOVENSKÁ HEREČKA, MAMA JEDNEJ DCÉRY, KTORÚ BUDETE MÔČŤ VIDIEŤ AJ V POKRAČOVANÍ ROZPRÁVKY PERINBABA.

Text: Linda Twardzik, Foto: archív TV Markíza

NAJLEPŠIA *kúpa* V MOJOM ŽIVOTE

K tomu ešte len smerujem. No bude to v dohľadnom čase. Dám len dve indície: More a slnko. Teda moja láska... ;-)

NAJLEPŠIE *prekvapenie* V MOJOM ŽIVOTE

Mám každý deň. Ak je úprimné a zo srdca... Čokoľvek. Len tak.

NAJLEPŠIA *dovolenka* V MOJOM ŽIVOTE

Moja Beki mala jeden rok, keď sme sa s ňou vybrali na našu prvú spoločnú dovolenku. Naučila sa tam chodiť. Pre mňa ako mamu to bol nádherný a zároveň taký dojímavý pocit, vidieť prvý raz pri mori prejsť prvých par krôčikov svoje dieťa.

NAJLEPŠIA *práca* V MOJOM ŽIVOTE

Tá, ktorú robím teraz. S pokojom a láskou. Tú milujem a potom je tu tá druhá, ktorú zbožňujem: spánok a oddych.

NAJLEPŠIA *oslava* *čohokol'vek* V MOJOM ŽIVOTE

Narodenie mojej dcéry a ešte, keď som sa druhýkrát narodila. Tie dlhšie veľké oslavy sú práve na ceste...

NAJLEPŠIA *rada* DO MÔJHO ŽIVOTA

Dostala som ich viac a aj ja sama som si ich v živote dala niekoľko: Ži tu a teraz. Prítomný okamih je to jediné a skutočné. Si tam, kde potrebuješ byť, tak iba dýchaj. Vždy stretneš v živote ľudí, ktorí ťa niekam posunú alebo pri ktorých sa zasekneš. Musíš sa len naučiť ich správne rozlíšiť. Nikdy nič nelutuj. Vždy niečo pre niečo prišlo. Miluj a buď milovaný... Stretávaj sa s tými, ktorých srdce bije pre to isté, čo tvoje. Jedz, modli sa a miluj. :-)



PHILIPS

sonicare

Starostlivosť o zuby a dásň

Naša najlepšia kefka **Philips Sonicare Prestige**

#1

Odborníkmi
najviac odporúčaná
značka elektrických
zubných kefiek v SR.

Výskum medzi 100 zubármi
a dentálnymi hygieničkami.

WWW.PHILIPS.SK