



Áno!
V lete patrí kozmetika
do chladničky

*Kupujte
si SPRÁVNU
spodnú bielizeň*
MÁME NÁVOD!

*Slobodná mama
a podnikanie?*
VÔBEC SA TO NEVYLUČUJE

*Celeste
Buckingham:*

KAŽDÝ DEŇ SI PRIPOMÍNAM,
ŽE „SOM DOSŤ“

Letné číslo, plné rozhovorov!

*O láske, o spánku, o ajurvéde,
o vzdelaní aj o čokoláde!*

7/2022
2,79 € / 81 Kč



9 771339 924008

Nakupujte značkovovo, platíte **LIDLovo**!

NAŠE ZNAČKY ŠETRIA NA CENÁCH, NIE NA KVALITE



Máme pre vás tisíce produktov vlastných značiek overenej kvality za najvýhodnejšie ceny. A preto ste nás opäť zvolili za absolútneho víťaza ocenení **BEST BUY** a **QUDAL**.



Editoriál o lete :-)

Leto mám rada, lebo všetko je veselšie. Mám rada melóny a rada stojím v rade na zmrzlinu u nás v Ružinove, tam je najlepšia. Mám rada krátke šaty s teniskami, tričko s krátkymi nohavicami, mám rada vôňu bielizne, ktorá je na slnku suchá do hodiny. Mám rada vôňu džemov, ktoré sa varia, a ešte vôňu opalovacích krémov, ku ktorým si privoniam aj niekedy v zime, aby mi navodili letnú náladu.

Mám rada to ničnerobenie, ktoré mi v lete ide dobre. :-)

Mám rada dlhé večery, keď hráme karty, keď čítam knižku, keď na terase horia sviečky proti komárom a ony aj tak lietajú.

Mám rada popoludnia s kamarátmi, opekanie mäsa, chuť vínového striku.

Rada vešiam mokré plavky, keď decká vylezú z nafukovacieho bazéna, rada fotím Kuba, keď má ústa špinavé od nanuku, rada pijem kávu s tonikom, ktorú nám robí jedna z našich dcér.

Mám rada langoš na našom obľúbenom kúpalisku, rada robím zapekané tortily, keď sa chystáme na výlet.

Rada rátam dni do odchodu k moru, rada pri mori plánujem, že na dôchodok sa k nemu presťahujem, rada robím čerstvé lečo, aj keď ho z celej rodiny jem len ja.

Leto mám rada, lebo z neho čerpám energiu až do Vianoc.

Užite si to svoje. :-)



Vaša
Emita

evita

JÚL 2022

- | | | | | | |
|----|-------------------------------|----|--|------|-----------------------------------|
| 3 | Editoriál | 26 | Slobodná mama a podnikateľka? | MÓDA | |
| 4 | Obsah | | Áno! | 54 | Ako nosiť biele tričko |
| 6 | Napísali ste nám | 32 | Koniec toxických vzťahov vo vašom živote | 56 | Manuál na správnu spodnú bielizeň |
| | OBJAVILI SME PRE VÁS | 36 | Moja cesta k mojej kráse | 60 | Indiánske leto |
| 8 | Jednoducho leto | | ŽENY, ČO NÁS INŠPIRUJÚ | 62 | Bermudy |
| | EXKLUZÍVNY ROZHOVOR | 40 | Vyhodnotenie Ženy Evity | 64 | Kapsulová dovolenka |
| 10 | Celeste Buckingham – Som dosť | | MY A NÁŠ ŽIVOT | 68 | Módny editoriál |
| | LEN V EVITE | 42 | Láska trochu inak | 76 | Celé plavky |
| 14 | Kultúra v mojom živote | | MY A MUŽI | 80 | Oblečte sa ako |
| 18 | Evita Ladies weekend | 46 | Fetišisti okolo nás | | BUĎME KRAJŠIE S EVITOU |
| 20 | Vychytávky môjho života | | MY A NÁŠ ŽIVOT | 82 | Kozmetika patrí do chladničky |
| | MY A NÁŠ ŽIVOT | 48 | Investujte do seba | 88 | To naj |
| 22 | Moje naj leto v živote | 50 | Na jazyky talent nepotrebuje | 90 | Voda v spreji |



10

CELESTE
BUCKINGHAM –
SOM DOSŤ



32

KONIEC
TOXICKÝCH
VZŤAHOV VO
VAŠOM ŽIVOTE



56

MANUÁL NA
SPRÁVNU SPODNÚ
BIELIZEŇ



82

KOZMETIKA PATŘÍ
DO CHLADNIČKY



- 92 Opalovací krémy pre vás
- ČÍTATE LEN VY
- 96 Nová Evitovka Druhá tvár
- BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU
- 100 Konečne vyspať
- 106 10 potravín na opálenie
- 108 Helioterapia
- 110 Ajurvéda pomôže pri všetkom
- VARENIE
- 118 Šaláty a dresingy
- 124 Čokoláda je ako víno
- 128 Vedeli ste, že?

- BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU
- 130 Jedlo na čerstvom vzduchu
- CESTUJEME S EVITOU
- 134 Za chladnými dňami v lete
- VÁŠ VOLNÝ ČAS S EVITOU
- 138 Kultúra
- 140 Evitin knižný klub
- 142 Horoskop
- 144 Pár skvelých nápadov
- 146 Pýtajte sa Evity

100

KONEČNE VYSPAŤ



124

ČOKOLÁDA JE
AKO VÍNO



www.svetevity.sk
Ročník VIII., číslo 7, júl 2022, mesačník
ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik
FOTO: Katarína Kincelová
PRODUKCIA: Zuzana Kropuchová
ONLINE SVETEIVITY.SK: Zuzana Matúšová
SPOLUPRACOVNÍCI: Nina Murárová, Monika Macháčková,
Lucia Lukášová, Katarína Kopcsányiová, Michaela Krivdová,
Sabína Štefková, Gabriela Mohrová, Zuzana Matúšová,
Natália Trenčanová, Linda Twardzik
MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE:
evita@mafraslovakia.sk
TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKCIE: 02/48 238 438
FOTO: Zuzana Baldovičová
VIZÁŽ: Karolína Sláviková
TITULNÁ FOTOGRAFIA: Katarína Kincelová
MEJKAP A VLASY: Karolína Sláviková
STYLING: Gabriela Mohrová
SATÉNOVÝ KOMPLET: drobné store
NÁHRDELNÍK: Blogerinas
ILUSTRAČNÉ FOTOGRAFIE:
Shutterstock, Profimedia
EDITORIÁL: Katarína Kincelová,
Danica Raytchev, Soňa Kubeníková
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, 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: 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 verejné rozširovanie rozmožneniny 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



MILÁ EVITA,

snažím sa byť aktívna na zoznamkách, chodím na rande, mám svoje nároky a predstavy, čo chcem, čo nechcem, niekedy absolvujem rande päťkrát za dva týždne, neúspešne, niekedy spoznám dvoch adeptov naraz a neviem si vybrať, niekedy ma dvaja za sebou odmietnu. Ak napíšete niečo na túto tému, dáte nejaké konkrétne tipy, čokoľvek, budem vďačná. Prajem Vám veľa úspechov a ďakujem za to, že dávate nádej a neriešite len „celebrity“. **Jarmila**

Milá Evita, opäť raz skvelé čítanie. Až budem mať 53 rokov, chcem pôsobiť ako Zuzka Mauréry. Veľmi charizmatická a inšpiratívna dáma. Ďakujem **Eli**

Váš časopis je úžasný a nelutujem, že som si ho kúpila, keď som ho zbadala v novinovom stánku. Dlho som hľadala niečo „takéto“ a konečne som sa dočkala. Som veľmi rada, že tento časopis mi

prišiel do života, je inšpiratívny, poučný, relaxačný, vždy ho prečítam od A po Z, rada čítam v podstate všetko, keďže sa vždy dozviem niečo nové a užitočné, čítam váš časopis od prvého čísla. Hneď po prvom prečítaní som vedela, že si kúpim ďalší. **Zuzana**

PRIZNÁM SA TI, EVITA

Musím sa Ti s niečím priznať. Tvoje júnové číslo prišlo ako na zavolanie. Prežívala som krušné chvíle, spojené s prípravou na štátnice a obhajobou môjho „veľdiela“. Povedala som si, že keď toto úspešne zvládnem, nechcem najbližší mesiac vidieť žiadny text. Keď som Ťa však uvidela v novinovom stánku, neodolala som a svoj sľub sebe samej som porušila. Ďakujem Ti za to, čo robíš. Bola si mojou kamoškou na cesty z inter-nátu domov a myslím, že sa vidíme i v mojom živote po škole. **Adriana**

List mesiaca

Som mamou malého dievčatka, ktoré čaká ťažký život. Narodila sa s postihnutím, ktoré bude jej súčasťou až do smrti. Bolo náročné sa s tým zmieriť, nevydržal to ani jej otec, ktorý od nás odišiel – vraj klasický scenár. Nesfažujem sa, žijeme zo dňa na deň, teším sa, že je leto, vtedy máme obe lepšiu náladu. Ale chcem poďakovať za každý jeden časopis Evita. Prinášate mi do života radosť, inšpiráciu a presvedčenie, že každá z nás má svoj kríž, dôležité je znášať ho dôstojne. **Eva**

Darček za list mesiaca

Antioxidačné pleťové sérum,

SERUM SERUM
SERUM od FOREO
v hodnote 59 eur



Blahoželáme
výherkyniam

**V SMS súťaži
o balíček pleťovej
kozmetiky značky
YVES ROCHER:**

Petra Fízelová

Lúčna

Zuzana Ziacková

Kľače

Vierka Ondrovicová

Bratislava

Slavomíra Vavrová

Skačany

Andrea Bado

Bratislava

Mária Kmetová

Nitra

Renáta Jurcová

Dubinné

Monika Vargová

Zemianska Olča

Aneta Kulús

Chlmec

Katarína Valovičová

Zohor

Anna Olahová

Matúškovo

Iveta Moreová

Bardejov

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:

Za krásnou titulkou sú krkolomné
pózy všetkých zúčastnených.



Fantastická štvorka z redakcie.



Na Ladies Weekend sa
aj oddychovalo. Naša Katka po
poobednom 3-hodinovom šľofíku.

objavili sme pre vás

Klobúk,
Molo,
31,95 €



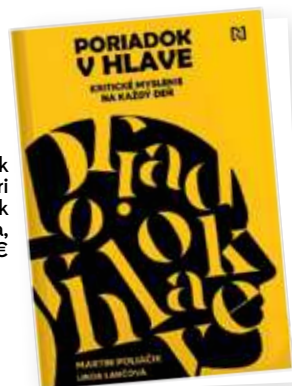
Slnčné okuliare,
Calvin Klein
Jeans, 81 €



Šiltovka,
Moschino,
90 €



Kniha, Poriadok
v hlave, autori
Martin Poliačik
a Linda Lančová,
13,95 €



Jednoduché leto

V LETE JE DOVOLENÉ
VŠETKO. A KEĎ VÁM TO EŠTE
PRISTANE, JE TO WIN-WIN
PRE KAŽDÉHO.

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

Sandále,
Steve
Madden,
116 €



Volánová sukňa,
H&M, 24,99 €



Slniečnik,
Hartmann
Sofie,
100 €,
predáva
Bonami.sk

Flitrové šaty,
Reserved,
39,99 €



Pyžamo,
H&M,
19,99 €



Sandále,
Chiara
Ferragni,
149,90 €





Šaty, F&F, info
o cene v predajni



Šaty,
H&M,
34,99 €



Blúzka,
Emily
Van den
Bergh,
89,90 €



Opasok,
Isabel
Marrant,
95 €

Šortky,
Levi's 59,90 €



Balzam na
pery, CUCU,
4,95 €, predáva
Twocosmetics



Kufor na kolieskach,
Chiara Ferragni, 250 €



Kabelka, Desigual, 75,90 €



Upokojujúci
sprchový gél,
Twin Lotus,
5,99 €



Upokojujúca avokádová
maska, Nobilis Tilia, 12,95 €

Celeste Buckingham (27):

Každý deň si
pripomínam:
„Som dost.“

MLADÁ SPEVÁČKA SA NA NEJAKÝ ČAS ZO SLOVENSKA VYTRATILA. ALE IBA FYZICKY, NA SOCIÁLNYCH SIEŤACH FUNGOVALA A FUNGUJE STÁLE. A NEZVEREJŇUJE LEN PRCHAVÉ OKAMIHY SVOJHO ŽIVOTA, ALE AJ DÔLEŽITÉ POSOLSTVÁ K ŽENÁM. LEBO VIE, LEBO ZAŽILA, LEBO CHCE POMÔCŤ...

Text: **Monika Macháčková**, Foto: **Katarína Kincelová**
Styling: **Gabriela Mohrová**, Vizáž: **Karolína Sláviková**, Produkcia: **Zuzana Kropuchová**

Za priestory na fotenie ďakujeme Wakelake.

Čím momentálne najintenzívnejšie žijete?

Hudbou, ale to stále. A keď nie hudbou, tak zdravým životným štýlom.

Hudba a tvorenie je to, čo je vaším hnacím motorom. Prežili ste aj krízu, pocit vyhorenia. Ako ste s tým bojovali a čo vám pomohlo znova objaviť radosť z hudby?

Veľmi jednoducho – pauza. Najviac mi pomohlo dať si pauzu nielen od kreatívnej činnosti, ale aj pracovných vecí, ktoré s tým súvisia. Vďaka tomu som si našla cestu späť k tvorbe a hudbe.

Potreba vyjadriť svoje pocity hudbou je asi zakódovaná niekde v DNA, preto sa z niekoho stane skladateľ či spevák. Viete si predstaviť, že by ste boli okolnosťami donútená robiť iné povolanie? Aké by to bolo?

Určite. Do určitej miery som k tomu bola aj donútená počas pandémie. Navyše, odťahovala som sa do inej krajiny. Učím sa nové veci, robím aj inú prácu a študovala som nový odbor. Viem teda, aké to je. Ak by som si však mala vybrať, robila by som asi niečo z marketingu alebo biznisu.

Pocity... nie vždy sú pozitívne a príjemné, často sa v nás prebudia aj

negatívne myšlienky, citlivo reagujeme na podnety zvonka či kritiku. Máte radu, ako si s nimi poradiť?

Brať všetko s rezervou. Nikto úplne nevie vycítiť, ako vy vnímate svet. Zároveň je dôležité vedieť rozlíšiť medzi konkrétnou konštruktívnou kritikou a závišťou alebo neprajnosťou.

Momentálne žijete na Madeire, odišli ste tam za rodičmi, keď vypukla pandémia. Ako sa vám tam žije?

Výborne, ale trvalo nejaký čas, kým som si opäť zvykla na nové miesto a inú kultúru. Učím sa nový jazyk. Našla som si tam svoje miesto a som veľmi rada, že to tak dopadlo.



Šaty, drobné store
Náhrdelník, Blogerinas

„MADEIRA MI TERAZ AKO DOMOVSKÁ BÁZA VYHOVUJE.

Neplánujete sa vrátiť na Slovensko natrvalo?

Uvidíme. Ešte si nie som istá, ale zatiaľ mi Madeira ako domovská báza vyhovuje.

Pocit domova... kde ho máte vy a čo potrebujete na to, aby ste ho pocítili?

Pocit domova som mala vždy na dvoch miestach. Tam, kde bola rodina, a na Slovensku. Nie vždy je to to isté miesto, takže teraz sú to Madeira a Slovensko. A Madeira nielen kvôli rodine, ale aj kvôli sebe.

Za čo ste v živote najvdámejšia?

Za lásku rodiny a blízkych a za svoje zdravie, fyzické aj psychické.

Aj negatívne skúsenosti nás učia a posúvajú dopredu. Aká zlá skúsenosť bola pre vás kľúčová?

Nebola to nejaká konkrétna zlá skúsenosť. Skôr to bolo vyhorenie z viacerých náročných situácií. Tie ma donútili, aby som si dala pauzu, pretože sa to zrkadlilo na mojom zdraví.

Jedna z posledných piesní sa volá Svetlo v nás. Mnohí to svetlo necítia, nevidia, nevnímajú... ako ho hľadať?

Toto svetlo, ten kľúč treba nájsť v maličkostiach, ktoré nás každý deň obklopujú. Pre mňa sú to momenty, keď sa idem prejsť do prírody, dám si dobré jedlo, vidím niečo pekné alebo milého človeka... V týchto veciach sa snažím nájsť to svetlo. Zatiaľ to vždy fungovalo. »

» Minulý rok ste na Instagrame začali s kamarátkou Kristínou zverejňovať svoje postrehy na vážne témy. Čo bolo spúšťačom tejto aktivity?

S Kristínou sme dobré kamarátky dlhé roky. Často tieto témy preberáme v obývačke alebo na káve a celkom prirodzene nám napadlo, že by sme ich mohli zdieľať aj takýmto spôsobom.

Hneď prvá bola o niečom, s čím ste sa stretli osobne – bodyshaming. Netajíte, že tento problém vám priniesol veľa trápenia, otvorene hovoríte o anorexii a o tom, ako ste si zničili zdravie. A to len preto, že ste pod tlakom médií či verejnosti chceli spĺňať akýsi ideál celebritnej krásy. Pomáha vám hovoriť o tom?

Určite pomáha hovoriť o tom. Zároveň je však dôležité aj robiť niečo pre to, aby sa to zmenilo. Nestačia slová. Tieto situácie riešim tak, že sa sústredím na to, aby som bola fyzicky zdravá a aby som bola spokojná s tým, aká som dnes, aká budem zajtra a aká som bola včera.

Ako vplýva na psychiku mladej ženy, ak je neustále pod drobnohľadom a kritizovaná za to, ako vyzerá?

Myslím si, že je potrebné byť opatrný vo vzťahu k mladým ženám. Práve v tomto veku si vytvárajú názor na seba a vnímanie seba samej. Toto môže byť pokazené práve negatívnym vplyvom z vonkajšieho sveta.

Vyhľadali ste aj odbornú pomoc. Terapie, mediácie, joga... čo z toho bolo naj?

Terapia. Najužitočnejšia bola z hľadiska psychiky. Zároveň však aj intenzívny tréning a šport, tie pomohli k fyzickému zdraviu.

Čo vám pomohlo uvedomiť si, že nie ste povinná ospravedľňovať sa za to, aká ste a že nespĺňate nejaké absurdné normy?

Zistila som, že kým sa budem snažiť žiť život podľa druhých,



Šaty, drobne store

tak ani nežijem plný život. Rozhodla som sa žiť pre seba a robiť rozhodnutia na báze toho, čo je pre mňa správne a dobré.

Prešli ste si svojím súkromným peklom, no tým, že ste o tom hovorili, istotne ste pomohli mnohým ženám, a nielen mladým, ktoré riešia rovnaký problém. Mali ste nejaké

reakcie, oslovovali vás, písali vám, zverovali sa so svojimi príbehmi?

Určite. Mala som viacero správ, najmä od mladých báb, ale aj od dospelých. Maminky mi písali a ďakovali za to, že píšem, že zdieľam tieto myšlienky. Vedeli sa v tom nájsť a vedeli oceniť tento pohľad, keďže majú v blízkosti niekoho, kto prechádza niečím podobným.

Vám pomohli aj vaše najbližšie kamarátky. Sila ženského priateľstva je obrovská, pravé kamarátky nás vedia podržať. Kto stál a stojí pri vás, nech sa deje čokoľvek?

Mám to šťastie, že jedna z mojich najlepších kamarátok je moja mama. Ona je tá najhlavnejšia. Samozrejme, aj skupina kamarátok, ktoré niečo podobné v minulosti zažili a vieme si to vzájomne porovnať. A aj sa vzájomne pochváliť za úspech.

Aká je podľa vás najlepšia a najúčinnnejšia cesta od sebaspochybnovania k prijatiu a budovaniu sebavedomia?

Každý deň si pripomínať: „Som dosť.“ A keby aj nie som „dosť“ pre ostatných, som dosť sama pre seba.

Dnes ste už staršia, zrelšia a, odpustiť, aj múdrejšia. Pochopili ste, v čom je vaša jedinečnosť a sila. Prišla s tým aj vyrovnanosť a spokojnosť so sebou, alebo

ešte pri pohľade do zrkadla podvedome hľadáte nedostatky?

Je to ako počasie. Niekedy je to lepšie, inokedy horšie. Áno, som staršia aj múdrejšia. Čím je žena staršia, tým menej rieši názory iných. Žena je výnimočná už len tým, že je ženou. Ostatné veci si už potom nastaví každý sám.

Na sociálnych sieťach máte tisíce fanúšikov, nie je núdza o komplimenty a rôzne ponuky na rande od mužov. Ste single, nazvali ste to detox od mužov. Aký by mal byť ten vyvolený, ktorý tento stav prelomí?

Práve som v procese, keď si nastavujem očakávania, to, ako si ho predstavujem. Teraz si však užívam svoj single život a neplánujem to v najbližšom čase riešiť.

Uzavríme rozhovor niečím príjemným – aká je vaša predstava pekne prežitého dňa, keď sa duša

teší, mimovoľne sa stále usmieva a hovoríte si, že žiť je krásne?

Mám to práve takto. Žiť je krásne. Mamina ma od malička učila frázu: „Thank you, life (Ďakujem ti život).“ Touto myšlienkou sa snažím žiť každý deň bez ohľadu na to, kde som a s kým som.

„MAMA MA
NAUČILA FRÁZU:
„ĎAKUJEM
TI, ŽIVOT.“
TAK ŽIJEM.“



MS207752/01

ZMEŇ TOXICKÝ VZŤAH

TAKMER KAŽDÁ JEDNA Z NÁS VO SVOJOM ŽIVOTE ZAŽIJE TOXICKÝ VZŤAH S MUŽOM, V KTOROM NIE JE ŠĎASTNÁ A NEDOSTÁVA TOĽKO, ČO BY SI ZASLÚŽILA.

Aby sme neboli príliš nespravodlivé, toxické dokážeme byť aj my samotné, predovšetkým vo vzťahu k sebe samým a podliehame rôznym zlozvykom.

Najväčším a najtoxickjším je práve fajčenie. Samozrejme, snažíme sa zmeniť svoje návyky, no po chvíli do toho opäť padneme. Je to aj tvoj prípad?

Nemyslíme na to, že pre fajčenie a cigarety budeme mať žlté zuby alebo že

budeme iným ľuďom smrdieť. Môžu sa dostaviť aj zdravotné komplikácie.

Určite máš výhovorky, prečo od zajtra nezmeníš svoje návyky. Možno máš pocit, že ti to pomáha zvládaj stres. Toto však môžeš mať aj bez negatív, ktoré so sebou cigarety prinášajú.

Stačí hľadať moderné alternatívy a jednou z nich sú nepochybne nikotínové vrecúška ZYN®. V ponuke je namiesto

cigaret veľa alternatív. Vybrať si môžeš produkt, ktorý dodá požadovaný nikotín bez škodlivého dymu. Budeš sa môcť navyše pochváliť žiarivým úsmevom, tvoje vlasy a oblečenie nebudú smrdieť ako popolník.

Ak chceš vyskúšať alternatívu k cigaretám, odporúčame ti vyskúšať nikotínové vrecúška ZYN® mini. ZYN® má 3 rôzne sily a 3 rôzne príchuť, ktoré Ti pomôžu nájsť perfektnú alternatívu k fajčeniu.

DÁ SA TO AJ BEZ DYMU

15+

3 CITRUS 6 ESPRESSINO 9 COOL MINT

Tento výrobok obsahuje nikotín, ktorý je vysoko návykovou látkou

Viac informácií o produktoch nájdeš na FB a IG @nikotininak.sk alebo na www.nikotininak.sk

Nikotínové vrecúška ZYN® sú vhodné len pre osoby staršie ako 18 rokov, ktoré sú súčasnými užívateľmi tabaku a nikotínu.

Byť hviezdou na divadelných doskách? Prečo nie? No a prečo áno?

Nechajte sa inšpirovať.

ŽIVOT NÁM TAKMER KAŽDÝ DEŇ PRINÁŠA RÔZNE PRÍLEŽITOSTI, KTORÉ MÔŽEME UCHOPIŤ ALEBO NECHAŤ TAK. ZVAŽUJEME, VÁHAME, ČI DO TOHO ÍŠŤ ALEBO NIE. OBAVY, STRACH, PREDISUDKY, ZÁBRANY A NAŠE POHODLIE NÁS NEUSTÁLE ZVÁDZAJÚ ZOSTAŤ V STARÝCH, VYCHODENÝCH KOĽAJACH. VYSTÚPIŤ ZO SVOJEJ KOMFORTNEJ ZÓNY JE VŠAK VEĽMI POSILŇUJÚCE A INŠPIRUJÚCE.

Predstavte si, že zajtra ráno dostanete ponuku zahrať si v divadelnom predstavení. Prihlásite sa? Čo vám napadne ako prvé? Asi že predsa musíte chodiť do práce. To je pochopiteľné. Takže odpoveď: príprava predstavenia bude prebiehať v rámci pracovného času. Prichádza vaša ďalšia legitímna otázka: To akože ma niekto bude režírovať? Samozrejme, povedie vás skúsený režisér. Vynárajú sa ďalšie námietky typu: som drevo, kokcem, neviem si zapamätať tri vety a pri mojom speve zuteká každý vo vzdialenosti pol kilometra. Pomôže vám informácia, že vás pohybovo pripraví šikovná choreografka a piesne s vašimi textami zloží vynikajúci korepetítor, ktorý ich s vami aj nacvičí? Čo ešte také by sa dalo vytiahnuť na neprihlásenie sa... jasne, no kvôli tomu sa finančne nezruinuujem. To je dôležité. Všetky náklady spojené

s predstavením vám budú uhradené. Tak ako teda? Prihlásite sa? Pre komplexnosť informácie je nutné dodať, že výsledkom tohto všetkého je jednorazová, jedinečná premiéra predstavenia pred približne 150-členným publikom, v ktorom sedia vaši kolegovia a známi. Ďalšie kolegyně a kolegovia z celého Slovenska vám budú fandiť tiež, pretože predstavenie bude streamované a jeho záznam neskôr uložený na YouTube. To je už priveľa, však? Na druhej strane – netvárali ste sa niekedy pred zrkadlom ako známa osobnosť a nespievali, prípadne netancovali len tak pre potešenie? Nesnívali ste o tom, že možno raz budete stáť v žiare reflektorov na pódiu a všetci vám budú tlieškať? Váhate? Vieme o tom svoje. Kto sa neprihlásil, ten veľmi silno tlieškal našim 28 kolegyniam a kolegom z dm, ktorých pracovnou náplňou je práca v segmente drogérie

buď priamo v predajni, v centrále alebo v centrálnom sklade dm. Boli súčasťou predstavenia Valčík s mojím zvedavým JA pod vedením skúseného režiséra Silvestra Lavríka. „Keď som dostala túto možnosť, byť na okamih herečkou, najprv som váhala. Bolo to niečo nové, čo nezažívam bežne každý deň. Hľadali sme inšpiráciu každý vo svojom pracovnom alebo v súkromnom živote, tvorili texty piesní, vymýšľali recepty a maľovali na textil. Bavilo ma sledovať, ako sa dá z ničoho vytvoriť také komplexné dielo. Máme priestor vzdelávať sa a rozvíjať nielen v pracovnej oblasti. Dostávam pocit, že som dôležitý a vážený spolupracovník a to je neoceniteľné,“ hovorí Katka Pavlovová, zástupkyňa predajne vo Veľkom Krťiši a pokračuje: „Niekedy si musíme dať prestávku od všetkého okolo nás, zostať stáť a porozprávať sa alebo si jednoducho zatancovať valčík sami so sebou. To bol aj



Magdaléna,
dm centrála

Katka, dm predajňa
Veľký Krtíš

odkaz publiku, aby sme porozmýšľali nad zmyslom života a ujasnili si, čo je v ňom naozaj dôležité.“ Počas skúšok panoval v priestore ostych, tréma a pochybnosti, možno nedôvera v samého seba. Na druhej strane zvedavosť, nadšenie a plné nasadenie. „V prvý deň nacvičovania nášho predstavenia som sa veľmi hanbila. Po treťom som sa už začala cítiť lepšie a v deň predstavenia, po viac než týždni skúšania, som bola na javisku ako doma,“ hovorí Magdaléna Grznáriková, úspešná absolventka dm duálneho vzdelávania, aktuálne pracuje v dm centrále v tíme Komunikácia. Na pódiu sa ocitla spolu so svojím priateľom Andrejom, ktorý študuje na vysokej škole s podporou dm a zároveň pracuje v centrálnom sklade. „Okrem toho, že som vystúpila zo svojej komfortnej zóny a zažila niečo nové, mala som možnosť zoznámiť sa s kolegami z celého Slovenska. Poznala som ich doteraz iba

z e-mailovej komunikácie. Určite budem na tento projekt dlho spomínať a ostane mi v kontakte aj naďalej,“ vyznáva sa Magdaléna. A na záver? Veľký aplauz, slzy dojatia, šťastia, hrdosti. Tu som človekom.

„Vnímame takéto projekty ako veľmi dôležité, pretože to považujeme za svoju povinnosť ako zamestnávateľa. Každá firma by mala robiť niečo nad rámec pre svojich kolegov v tíme. Pre nás je spojenie s umením niečo, čo rozvíja človeka ako celok,“ konštatuje Zuzana Vinklerová, prokuristka, vedúca rezortu Spolupracovník, dm drogerie markt. Ako podľa nej podobné projekty dokážu kolegov posúvať vpred? „Určite na viacerých úrovniach. Pociťta to následne ich najbližší, bezprostredné okolie a známi. Cez nich sa pozitívna skúsenosť preniesie na tímy a cez ne aj na celú spoločnosť.

Cez firmu na okolie, zákazníkov a dodávateľov. To všetko funguje spoločne a neoddeliteľne. Toto vnímame ako nástroj, cez ktorý dokážeme ponúknuť našim zákazníkom pridanú hodnotu v poskytovanej službe,“ dodáva Zuzana Vinklerová.

Multizánrové podujatie Valčiek s mojím zvedavým JA je naviazané na podporu kampane dm Inšpirácia pre rok 2022 – 2023. Zameriava sa symbolicky na rôzne zdroje inšpirácie, ako sú umenie, príroda a ľudia. Divadelný workshop majú v učebných osnovách pevne zakotvený aj študenti dm duálneho vzdelávania. Možnosť vyskúšať si podobnú aktivitu dostali aj ich inštruktori. V tomto roku, vzhľadom na kampaň Inšpirácia, bola ponuka zapojiť sa do takéhoto workshopu smerovaná všetkým spolupracovníkom dm drogerie markt.

www.mojadm.sk