

e
evita

Kreativita
JE LACNÁ!

Jeden kúsok z vašej
skrine a viac spôsobov,
ako ho nosiť

*Chyby pri
zariadovaní,
ktoré vás
ruinujú*

*Zarábate
viac ako
partner?*

UŽ NAOZAJ
NIE STE
RARITA

Jaro Bekr:

MONIKA ZO MŇA
ROBÍ DOBRÉHO OTCA
NAŠIM DEŤOM

Všetko o peniazoch!

Ako ich mať,
ako s nimi narábať, ako ušetriť,
ako nebyť ich otrokom

11/2022
2,79 € / 81 Kč



9 771339 924008

URIAGE

EAU THERMALE

AGE ABSOLU

GLOBAL ANTI-AGING

VRÁSKY - OCHABNUTIE
- PEVNOSŤ - JAS

PROKOLAGÉN
BOOSTER*
X6



*Hladina proteínu prokolagénu - 1: štúdie na fibroblastoch in vitro.
**91 % spevňujúci ružový krém/ 95 % spevňujúca nočná maska

AŽ DO **95%** ZLOŽENIA PRÍRODNÉHO
PŮVODU**

BeautyClub

Zakúpte exkluzívne v lekárňach Dr.Max a na drmax.sk.

URIAGE, THE FRENCH ALPS THERMAL WATER

Editoriál o tom, že o peniazoch nemôžete hovoriť všade

Tušim to bol rok 1999, boli sme v Amerike, u vzdialenej rodiny. Ukazovali nám svoj nový dom v Naperville, krásny, priestranný, ktorý prerobili zo starého, malého, stiesneného. Ako dnes si to pamätám. Páčili sa mi jemné tapety, ktoré mali v jedálni, tón v tóne, béžové, jemné, s nenápadnou štruktúrou. Prešla som po nich rukou a spýtala som sa – koľko vás vyšli tieto tapety?

A to som nemala.

Zamrznuté úsmevy, nechápavé pohľady.

Dnes už viem, že v Amerike sa nepýtam, koľko čo koho stálo, to sa v ich kultúre nepatrí. Dokonca, aj keď susedia predávajú dom a vy ho chcete kúpiť, odkážu vás na svojho realitného makléra bez toho, aby povedali sumu. :-)

Vlastne je to tak, že každá krajina má vlastnú komunikáciu o peniazoch – Španieli nemajú problém vám povedať, koľko zarábajú, Taliani tiež, Francúz sa len usmeje, že by mohol viac, Švéd si nestáť nikdy.

Ako sme na tom vo vzťahu k peniazom my?

Vieme o nich rozprávať?

Vieme sa o ne deliť?

Vieme šetriť?

Máme vôbec peniaze ako také radi? :-)

Čítajte a dozviete sa.

A som úplne happy, že máme pre vás rozhovor s naším rodinným kamarátom Jarom Bekrom. Vtipnejšieho človeka by som hľadala dlho a jeho kniha je toho dôkazom.



Vaša
Emita

3 Editoriál

4 Obsah

6 Listáreň

OBJAVILI SME PRE VÁS

8 Mesiac, keď si môžete
dovoliť všetko

EXKLUZÍVNE

10 Jaro Bekr: Je lepšie byť veselý
a nebrať si všetko k srdcu

LEN V EVITE

16 Kultúra v mojom živote

18 Vychytávky môjho života

20 Mesiac v mojom mobile

MY A NÁŠ ŽIVOT

22 Ako to máte s peniazmi?

26 Šetrím, šetríš, šetríme

ROZHOVOR

28 Paťa Jarabková: Potrebujem mať
radosť zo života

LEN V EVITE

36 Hojnosť sa začína v hlave

MY A MUŽI

40 Zarábať viac ako partner je O. K.

MY A NÁŠ ŽIVOT

44 Peniaze miznújú uvažlivo

MÓDA

54 Vintage štýl

62 Drahé vs. lacné

66 Reťazová reakcia

68 Prechodná bunda

70 Kúsky, do ktorých treba
investovať

74 10 tipov, ako nebankrotovať

78 Jeden kus, veľa možností

80 Veľký sezónny manuál farieb

BUĎME KRAJŠIE S EVITOU

86 Sedem typov olejov na pleť

90 Farebný pohľad

92 Kozmetické vychytávky do 10 eur

96 Investujte do svojej pleti



22

AKO TO MÁTE
S PENIAZMI?



28

PAĽA JARABKOVÁ:
POTREBUJEM MAŤ
RADOSŤ ZO ŽIVOTA



92

KOZMETICKÉ
VYCHYTÁVKY
DO 10 EUR



110

HUSACINA AKO
Z ROZPRÁVKY

BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

100 Obľechte svoje bývanie
vкусne a lacno

VARENIE

108 Luxus na tanieri
110 Husacina ako z rozprávky

CESTUJEME S EVITOU

116 Raj na zemi

KARIÉRA

120 Čas na úspech? Kedykoľvek!

ZISTILI SME PRE VÁS

124 Materská dovolenka nie je
len pre mamy

ROZHOVOR

130 O slovenčine

LEN V EVITE

134 Úryvok novej Evitovky

VÁŠ VOLNÝ ČAS

138 Kultúra
140 Evitin knižný klub
142 Horoskop
144 Pár dobrých nápadov
146 Pýtajte sa Evity

120

ČAS NA ÚSPECH?
KEDYKOL'VEK!



124

MATERSKÁ
DOVOLENKA NIE
JE LEN PRE MAMY



www.svetevity.sk
Ročník VIII., číslo 11, november 2022, mesačník
ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik
FOTO: Katarína Kincelová
PRODUKCIA: Zuzana Kropuchová
ONLINE SVETEVITY.SK: Nina Košecká
SPOLUPRACOVNÍCI: Michaela Krivdová,
Katarína Kopcsányiová, Lucia Lukušová,
Monika Macháčková, Zuzana Matúšová,
Gabriela Mohrová, Nina Murárová,
Renata Brímich Špačková, Veronika Turčanová,
Linda Twardzik
MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE:
evita@mafraslovakia.sk
TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKCIE: 02/48 238 438
VIZÁŽ: Karolína Sláviková
TITULNÁ FOTOGRAFIA: Jana Keketi
ILUSTRAČNÉ FOTOGRAFIE:
Dreamstime, Shutterstock
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 Švarcz, tel.: 02/48 238 442
RIADITEĽ MARKETINGU, PR A EVENTOV:
Ivan Netík, tel.: 02/48 238 141
OBCHODNÁ MANAŽÉRKA:
Lucia Mrázová, tel.: +421 905 287 337
e-mail: lucia.mrazova@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.
Kalinčiakova 33, 831 04 Bratislava
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 predplatného s darčekom 33,48 € s DPH
CENA JEDNÉHO VÝTLAČKU: 2,79 €

VOLNÝ PREDAJ: Mediaprint-Kapa, Pressegrosso, 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 verejný rozširovanie rozmožnení 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



EVITA JE MOJA PRIATEĽKA

Priznám sa, že ešte nikdy som žiadny ženský časopis tak „nehltala“ ako práve Evitu. Milujem knihy a počas mojej dovolenky som si kúpila aj zopár časopisov. Evita bola medzi nimi prvýkrát. No a bola zo všetkých časopisov jediná, v ktorej som prečítala každé slovo, každú vetu a stranu. Vždy som si myslela, že keď v časopise niektoré nezaujímavé témy, články a strany preskočím, tak je to normálne – veď nie každého zaujíma daná problematika. Až Evita mi ukázala, že časopis vie zaujať úplne každou stránkou. Čítala som ju dva dni – potrebovala som si ju šetriť, aby som nemala jedno príjemne strávené ráno, ale aspoň dve! Odvtedy je Evita moja nová kamoška. **Alica**

VEK JE LEN ČÍSLO

Keď som na titulke videla názov „Aké sme, keď máme 20, 30, 40?“, rýchlo som listovala na správny článok. Keďže mám už niečo po štyridsiatke, pripadalo mi to ako veštenie minulosti. Musím sa priznať, že to na 100 % sedelo. Veľká vďaka za super články a odporúčania, ako sa správne v každom veku starať o pleť. Proti veku nie je liek, ale správna starostlivosť dokáže zázraky. Čítať rozhovor s Emmou Tekelyovou bola len čerešnička na torte. Každý musí uznať,

že Emma je úžasná a dobre vyzerajúca žena, ktorá potvrdzuje, že byť ženou je úžasné v každom veku. Teším sa na budúcoročný diár, ktorý musí mať každá správna „Evitovka“. Všetko dobré prajem celej redakcii a veľa spokojných čitateľov. **Katarína**

MÔJ OBLÚBENÝ ČASOPIS

Kúpila som ťa náhodou, keď dcéra ležala v pôrodnici. Okrem bábätkovských časopisov som vzala do ruky kaki zelený časopis, ktorý mi hneď padol do oka. V tomto prípade obal predával! Dcéra mala dlhý a ťažký pôrod a váš časopis jej pomohol zabudnúť aspoň na chvíľku na diskomfort a popôrodné bolesti. Veľmi jej prišla vhod téma: „Nevzdávajte sa svojich snov“. Jej viacročný sen vyústil v malý ružový balíček. Dokonca ste dcéru inšpirovali aj menom, malá sa volá Evita! Časopis som si neskôr požičala, vrátila som ho a to isté číslo som si opäť kúpila. Už dnes môžem vyhlásiť, že ste získali dve čitateľky naraz. Nič sa nedeje náhodou, a ja verím, že stretnutie s tebou prišlo v pravej chvíli. Teším sa na všetky budúce čísla a srdečne vás v redakcii pozdravujem. **Ľuba**

List mesiada

KAŽDÝ VEK MÁ NIEČO DO SEBA

Krásne októbrové číslo prečítané. V každom veku sa skutočne deje presne to, čo sa diať má, a my to musíme iba zveľaďovať. A byť vďačné. Keď som mala 18 rokov, spoznala som svojho biologického otca. Keď som dosiahla 28, cítila som, ako kvitnem, no náhle som ovdovela. Osud bol však opäť priaznivý, vďaka Bohu, vo svojej 42-ke som opäť manželkou a matkou 5-ročného syna. Som hrdá na svoj vek, krásy i to kilečko navyše.

Prajem pohodovú prácu aj naďalej.

Eli

Darček za list mesiada

Kompletná súprava
oblúbeného radu prírodnej kozmetiky
Skin Food od Weledy
v hodnote 57 eur.



Blahoželáme
výherkyniam

**V SMS súťaži o balíček
značky Yves Rocher z radu
Green Heroes v hodnote 30 €**

Andrea Kúkelová
Halič
Erika Eibenová
Medzev
Lenka Štefániková
Bratislava
Katarína Tulenkova
Bardejov

Martina Bellová
Šútovo
Mária Szilagyiova
Ružiná
Renáta Jurčová
Dubinné
Helena Mihalenkova
Svidník

Eva Zabáková
Nitra
Jana Švecová
Levice
Marta Kriskova
Handlová
Miroslava Soltysova
Martin-Priekopa

Kliknite na

svet vity.sk



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

Astro



Toto sú najnudnejšie znamenia zverokruhu: Žiadne spontánne výlety, spoločnosť či zábava.

Recepty a tipy



Luxusné domáce horčice si zamilujete: Keď vyskúšate paprikovú či cuketovú, už nikdy nebudete chcieť inú.

Vzťahy



Pusa na čelo či na líce: Takto bozky dávajú jasné signály o tom, čo k vám ten druhý cíti.

Zdravie



Je čas vyzbrojiť sa vitamínom D: Nedostatok vplyva na kosti, únavu či psychický stav.



EVITA magazín

ČO VÁS ZAUJALO, ČO STE ZAŽILI, ČO NÁM CHCETE POVEDAŤ?
PÍŠTE NA ADRESU: EVITA@MAFRASLOVAKIA.SK



@evitamagazin

ZO ŽIVOTA REDAKCIE:

Modelka Simone a naša vizážistka Karolína.



Naša Katka a jej akrobatické polohy.

Tolko času stráveného spolu, až sme sa raz v práci objavili v rovnakých kabátoch od tej istej značky.



Pri jednom fotení v meste sme si stihli dať ešte poslednú tohtoročnú zmrzlinu.



objavili sme pre vás



Fialový
očný tieň,
Dermacol,
2,99 €



Sviečka, H&M,
4,99 €

Náušnice, Elli,
49,95 €



Šaty,
Vero
Moda,
39,99 €



Rozjasňujúci
krém,
Nobilis Tilia
21,75 €



Tenisky,
Koi
Footwear,
64,95 €

Hnedé kožené
kreslo, Kare
Design,
699 €, predáva
Bonami.sk



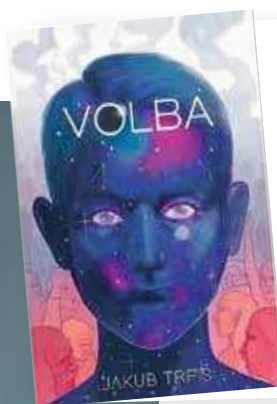
Mesiace, keď si môžeme dovoliť naozaj všetko!

TÁTO JESEŇ NEMUSÍ BYŤ
DEPRESÍVNA, NAOPAK,
UŽITE SI CHLADNÉ MESIACE
S DÁVKOU HUMORU,
VÝRAZNÝCH VZOROV,
VYSOKÝCH TOPÁNOK
A PREHNANE DRAHÉHO
NÁBYTKU. A NEZABUDNITE
NA STAROSTLIVOSŤ O SVOJE
TELO A POHODU POD DEKOU
S DOBRU KNIHOU.

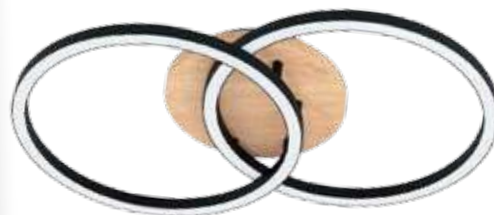
Pripravila: **Nina Murárová**
foto: **archív značiek**



Telový
peeling,
Vielo Bio,
16 €



Jakub Trpiš
Volba, cca
16 €, predáva
martinus.sk



Led svietidlo,
Lomaltas,
199 €, predáva
Eglo.sk



Vesta,
Ganni,
195 €



Mikina,
Vintage
Supply,
54,95 €



Rúž, Yves
Saint
Laurent,
31,20 €,
predáva
Notino.sk

Blúzka,
Villa,
27,99 €



Kabelka,
Stand
Studio,
300 €



Čižmy,
Raid,
74,99 €



Obojstranná deka,
Surdic Cactussino,
65 €

Jaro Bekr (50):

Je lepšie byť veselý a nebrať si všetko k srdcu

TANEČNÍK JARO BEKR JE SPONTÁNNY, VESELÝ A PRIATEĽSKÝ ČLOVEK. UŽ PO PÁR MINÚTACH ROZHOVORU S NÍM MÁTE POCIT, AKOBY STE SA POZNALI ROKY. VTIPKUJE, TEŠÍ SA ZO ŽIVOTA, MÁ JASNO VO SVOJICH PRIORITÁCH. NA JESEŇ PREŽIL DVE VÝZNAMNÉ UDALOSTI – OSLÁVIL PÄŤDESIATKU A VYŠLA MU PRVÁ KNIHA.

Text: **Monika Macháčková**

Foto: **Jana Keketi**

Čochvíľa bude koniec roka. Obzeráte sa dozadu za prežitými udalosťami a novými skúsenosťami, ktoré tento rok priniesol?

Tento rok som oslavoval päťdesiatku, takže som sa trochu poobzeral dozadu. Ale že by som tradične na konci roka hodnotil, čo som po sebe zanechal? Nie, to nerobím. Svoje konanie a nové skúsenosti hodnotím priebežne, ako prichádzajú do môjho života. To je to isté ako s novoročnými predsavzatiami. Nikdy som si ich nedával, fakt nikdy. Všetko som riešil vždy v aktuálnom čase. Áno, som majster

sveta v prokrastinácii, dokážem naozaj efektívne odkladať veci na neskôr, ale keď treba niečo naozaj riešiť, riešim.

Takže na bilancovanie vám dáva dôvod životné jubileum. Predpokladám, že máte dôvod na spokojnosť so sebou. Okrem iného aj preto, že vám vyšla kniha o rodičovstve, ktorá je, mimochodom, mimoriadne vtipná a zábavná.

Ešte stále tomu nemôžem uveriť. (Stretli sme sa dva dni pred jej krsťom, pozn. aut.) Je to pre mňa veľmi zvláštny pocit, ešte ho neviem uchopiť.

Včera som ju prvýkrát držal v ruke. Keď prišla z tlačiarne, sadol som si a prečítal som ju. Asi dve veci by som v nej zmenil, doplnil by som kopu iných vecí...

Nikdy ste nemali sen napísať knihu?

Už jednu knihu som urobil. Nebola to celkom kniha, skôr taký samizdat. Keď som mal po tridsiatke, odišiel som do Malagy na jazykový pobyt a zopár kamošom som pravidelne do mailu písal svoje zážitky. Skončilo sa to asi pri osemdesiatich ľudoch. Tento môj denníček ich veľmi bavil a všetci mi

„HUMOR JE
JEDINÉ, ČO NÁM
POMÁHA PRENIEST SA
CEZ ŤAŽKÉ MOMENTY.“

písali, že sa každý deň tešia na nové príhody. O zážitky som nemal núdzu, v jazykovej škole som bol jeden z najstarších, boli tam ľudia z celého sveta. Keď som sa vrátil domov, tak som ten svoj denníček dal vytlačiť a zviazať a rozdal som to zopár kamošom.

Prvej ozajstnej knihe Na toto vás nikto nepripravil predchádzali vtipné statusy na sociálnej sieti, z nich vznikol blog a napokon vyšli knižne...

Občas píšem na svoje profily na sociálnych sieťach svoje postrehy z bežného života. Ľudia, ktorí ich

čítajú, hovoria, že sú vtipné a že im spríjemňujú deň, a preto radi chodia na môj profil. Ja sám som si zakázal riešiť tam politiku, toho je okolo nás strašne veľa. Rád by som sa vrátil späť k začiatkom, keď bol Facebook stvorený na to, aby sa ľudia priatelili, aby to bolo príjemné. Preto ja riešim skoro iba príjemné veci. Nezazlievam však nikomu, kto má potrebu vyjadrovať sa aj k iným témam. Potreba zverejňovať svoje postrehy z rodičovstva vznikla úplne spontánne. Kto ma pozná, vie, aký som. A myslím si, že aj moja manželka Monika to na mne má rada,

že dokážem aj vážne situácie odľahčiť, pozrieť sa na ne inou optikou. A aj naozaj „fest vážne veci“. Humor je to jediné, čo nám môže pomáhať prenieť sa cez ťažké momenty. Rád sa podelím so svojimi zážitkami s kamarátmi, verím tomu, že ich to neurazí, ale pobaví.

Na sociálnych sieťach vás však sledujú nielen priatelia, ale aj kopa neznámych ľudí. Máte v sebe nejakú brzdu, ktorá hovorí – tak pozor, o tomto radšej už nepíš!

Premýšľam o tom, čo zverejním, ale nemám vedomú brzdu. Mám to

»

exkluzívne

„JE ÚPLNE
V PORIADKU
NEMÁŤ NÁZOR
NA VŠETKO.



» v sebe skôr prirodzene a podvedome stanovené, o čom už verejne nepísať. Monika je uzavretejšia ako ja, a hovorí, že rada vidí, aký som spontánny. Naozaj nemám problém komunikovať s kýmkoľvek, kto je slušný. Ale zároveň dokážem povedať odkiaľ pokiaľ.

Máte skúsenosti aj s negatívnymi kontaktmi cez sociálne siete?

Samozrejme, že mám! Celý internet je... ako to slušne povedať? Je to super miesto, kde dokážete nájsť fantastické veci, len sa k nim musíte prehrabať cez kopu hnoja. Je to voľná platforma, ktorá nemá skoro žiadne pravidlá, a tak to potom aj vyzerá. Ja mám radikálnejší názor – že internet by nemal byť anonymný. Aby za každým slovom, postom, komentom bol konkrétny človek. Lebo schovať sa za nick a falošný profil a vylievať žlč na hocíčo a hocikoho... to nie je o. k. Možno by to naučilo ľudí, že sa netreba ku všetkému vyjadrovať. Je úplne v poriadku nemať na všetko názor.

Nosná téma vašej knihy je rodičovstvo, partnerstvo a spomienky na detstvo, všetko reálne príbehy.

Presne tak. Celá kniha je písaná z pohľadu otca, alebo chalana, ktorý sa stal otcom. Ktorý bol hodený do situácie – bum a budeme mať dieťa! Tam sa to všetko začína, všetko sa obráti naruby. Ale, vlastne „obráti sa naruby“ nie je správny výraz, pretože ono to vôbec nie je zlé. Všetko sa dá zvládnuť, ak človek chce a keď sa trochu snaží.

Vaše postrehy a príbehy sú veľmi vtípné...

... ale bacha! To sú veci, ktoré zažíva každý z nás!

Ale nie každý ich dokáže vtípnne zachytiť.

A najmä – treba sa na ne vedieť pozrieť inými očami. A práve preto píšem tie statusy a preto aj vznikla táto kniha. Aby si ľudia uvedomili, že to všetko je v poriadku, aj keď mnohým

sa zdá, že byť rodičom je niekedy hrozné, a stresuje ich to. Treba sa len vedieť na svet pozrieť inak a ohromne nám to uľahčí život. A nie iba v rodičovstve, ale všeobecne. Mne pomáha robiť si srandu, je lepšie byť veselý a nebrať si všetko k srdcu.

Z toho, ako píšete svoje postrehy a komentujete situácie v rodine, cítiť zároveň obrovskú lásku a porozumenie. Je toto niečo, čo sa musíme naučiť, alebo to máme niekde v génoch a treba to len vytiahnuť von?

Základ je v našej výchove, v tom, čo dostaneme od svojich rodičov. Formuje nás rodina, v ktorej vyrastáme. A potom ešte ľudia, ktorými sme obklopení. Ja mám naozaj obrovské šťastie na priateľov. Verím, že to, ako sme nastavení, k nám priťahuje ľudí s takým istým nastavením. Takže zopakujem – mám fantastických priateľov a vidím, ako oni fungujú v rodine, a beriem si z nich v mnohých veciach príklad. Keď chodíme na spoločné dovolenky s priateľmi, alfou a omegou je, aby v partii boli ľudia, ktorí majú vychované deti, ktoré sa vedú správať slušne. A naša partia taká určite je.

Učíme sa byť rodičmi, ešte kým sme len deti, pozorovaním vlastných rodičov – to je zásadná myšlienka.

Ale presne tak to je. Vidíme, ako sa správajú k sebe, vnímame, ako sa správajú k nám. Bez toho, aby sme si to uvedomovali, pripravujeme sa na svoju budúcu rolu rodiča.

A čo so starou známostou vetou – toto ja nikdy svojim deťom nebudem robiť – a po pár rokoch sa pristihneme, že robíme presne to, čo sme mali za zlé svojim rodičom. Už sa to stalo aj vám?

Jasné! Nikdy v živote by som si nemyslel, že nedovolím deťom jesť veľa sladkostí, lebo ja ich milujem, ja s prepáčením dodnes doslova žeriem cukríky! Guamené medvedíky, to je moje! Napchám si plné ústa a nikomu

nedám, lebo sám mám málo. A čokoláda? To isté! A popri tom svojim deťom držím prednášky o tom, že jesť veľa cukru nie je zdravé. Ale sú aj veci, ktorých sa snažím vyvarovať a robiť ich inak ako moji rodičia. V tom je dôležitá súhra a dohoda partnerov, aby postupovali rovnako. My sme s Monikou úžasne skoorinovaní, všetko do seba krásne zapadá. Veľa sa o rodičovstve učím práve od Moniky. Ja som prchký a pri nej sa učím reagovať inak a pokojnejšie.

S tým súhlasím, vzájomný rešpekt partnerov je pri výchove detí naozaj dôležitý.

Som presvedčený, že práve partner je ten, kto pomáha formovať náš vlastný prístup vo výchove. Keby som mal inú partnerku, určite by aj moja výchova detí vyzerala inak, bol by som iný rodič. Som veľmi rád, že som s Monikou, lebo robí zo mňa lepšieho rodiča. Na milión percent. Už len predstava, že by som žil a vychovával svoje deti s niekým iným, ma desí. Je stará známa vec, že dobrý partner z vás vie vytiahnuť to najlepšie vo vás, ale platí to aj opačne. V každom z nás sú obe roviny.

Každý si zo svojej rodiny od svojich rodičov do vzťahu prinesie ten svoj balíček. Niekedy sa môže stať, že tie dva balíčky sú úplne protiklady a nedajú sa zharmonizovať. Je veľké šťastie, ak sa to podarí a na výchovu majú podobný náhľad.

Áno, aj my sme mali šťastie, že sme boli vychovávaní k podobným hodnotám, nemáme trecie plochy, vždy sa zhodneme.

Vyzerá to idylicky, to naozaj sa vždy zhodnete na miliardu percent?

Tak aby som povedal celú pravdu – Monika je benevolentnejšia v otázke jedla. Dovolí deťom nedojesť porciu, ja som prísnejší. Ona ani sama nedoje všetko, čo absolútne nechápem. Nechá napríklad na tanieri jeden zemiak. »

» A ja že – to čo je? Hovorí, že nevládze. Jeden kúsoček? Ja som vychovaný tak, že čo je na tanieri, treba dojesť. Možno to nie je celkom o. k., ale naučilo ma to, aby som naložil na tanier iba toľko, koľko zjem. Radšej si ešte pridám, ak mi bude málo. Takže žiadne vážne rozpory vo výchove naozaj nemáme.

Skúšajú napriek tomu vaše deti ten známy trik – mama nedovoli- la, idem skúsiť šťastie k otcovi?

Jasné, to je detská prirodzenosť. Všetky skúšajú od istého veku posúvať rodičovské mantinely. Veľmi rýchlo zistia, že u niekoho to ide a u niekoho nie. A práve toto môže byť príčinou trení medzi rodičmi. U nás je to presne to jedlo. Naše deti vedia, že Monika im dovolí nedojesť a ja na tom trvám. Snažím sa dosiahnuť, aby jedli pestrú a vyváženú stravu. Nenútim ich zjesť na posedenie kilo cukety, ale kúsok musia. Napríklad – ja mám veľmi rád brokolicu. Robievam z nej krémovú polievku. Brokolicu rozmixujem a ich otázka je vždy rovnaká – je tam brokolica? Nie, nie je. Bez reptania polievku zjedia. Lebo majú niekde v podvedomí uloženú informáciu, že brokolica je brr. A s hričkami je to rovnako.

To ste asi nemali prezradiť. Čo keď si to tu prečítajú?

Nech sa páči. Nech mi ukážu, čo je v polievke, keď je rozmixovaná.

Ďalšou témou je, ako nám zasahujú do výchovy našich detí rodičia. Máte s tým skúsenosti?

V knihe je o tom celá kapitola. Nie iba rodičia, ale kompletne celé okolie má potrebu komentovať, radiť a strašiť vás, len čo oznámite, že budete rodičmi. Je to veľká skúška nervov. A rodičia sú špeciálna kategória, snažia sa v dobrom radiť. A vy im vysvetľujete, čo funguje a čo nie. Za čias mojej babky sa ešte deťom cumel' namáčal do rumu, moji rodičia to už nerobili – aspoň dúfam. Všetky rady si treba vypočuť, kývať hlavou, ako ten psík v aute.

Neviem, ako u vás, ale mňa dosť vytáčalo, keď moji rodičia s chuťou vykladali synovi všelijaké historky z môjho detstva.

To beriem ako folklór. Starí rodičia sú na to, aby „sundávali“ našu rodičovskú autoritu a aby u nich deti jedli sladkosti a boli dlho hore. Všetky deti to milujú.

„VIEM, AKÝ SOM BOL V PUBERTE, DÚFAM, ŽE DETI BUDÚ PO MONIKE.“

Ako je to u vás s koníčkami? Nechávate deťom voľnú ruku, alebo sa ich snažíte smerovať, čomu by sa mohli venovať?

Nič im neprikazujeme. Moji rodičia boli perfektní – povedali mi iba, aby som si vybral sám. Chcel som robiť nejaký šport, nenútili ma do ničoho. Keď som povedal, že sa mi už nechce, povedali dobre, ale vyber si iný šport. Vďaka tomu som robil džudo, hádzanú, tenis, futbal... bolo toho veľa. A som im za to vďačný, lebo vďaka tomu nie som v športoch úplne nemožný. Toto sa snažím uplatniť aj pri svojich deťoch – dám im možnosti a ony si vyberú. Zároveň ich učíme, že ak chcú dosiahnuť nejaký úspech, musia pre to aj niečo obetovať. Obaja chodia na karate a je prirodzené, že nie vždy sa im chce ísť na tréning. Vtedy ich motivujeme, aby nechut' prekonali, lebo iba prekonávaním prekážok sa dostaneme do cieľa.

Bojové umenia sú aj o pokore, ktorej dnes nie je nazvyš...

Učia aj to, že keď prehrám, i tak sa súperovi pokloním a uznám, že vyhral lepší. Lekcie pokory môžeme nájsť aj mimo športu, stačí chodiť po svete s otvorenými očami. Pochopíme, že sú ľudia, ktorí nemali toľko šťastia ako my. A to by nás malo vrátiť k podstate. Spolupracujem s viacerými charitatívnymi organizáciami a chodievam do nemocníc. Odporúčam ľuďom, ktorí majú problém so sebou a s tým, že nemajú všetko, čo by chceli, aby navštívili nejakú nemocnicu.

V knižke prezrádzate veľa aj zo svojho partnerského života s Monikou. Veríte na osudové vzťahy? Toltékovia mali peknú teóriu, že človek sa narodí ako polovica dokonalej bytosti a tú druhú polovicu si musí nájsť.

Tam by som bol trochu opatrný. Ja som presvedčený, že na to, aby človek mohol dať tomu druhému všetko, musí byť sám so sebou spokojný. Ak je spokojný, ak je celý človek, vtedy vie dávať lásku. Ak vám niečo chýba, tak to nefunguje. Viem, ako to Toltékovia mysleli, ale ja mám túto teóriu. Inak, ja však tiež hovorievam, že Monika je moja polovička. Viete, v čo verím ja? Že existuje niečo ako energia spriaznenej duše – niekto tomu hovorí láska na prvý pohľad, niekto, že preskočí iskra – a pri Monike som to zažil. A to sme sa ešte nepoznali! Ono to naozaj funguje. Určite mnohí zažili situáciu, že niekto vošiel do miestnosti a zacítili ste niečo výnimočné. Máme šťastie – teda minimálne ja ho mám –, že sme sa takto s Monikou našli.

Čo vás na nej najviac upútalo a dodnes si najviac na nej vážíte?

To, aká je. Nie sú to jednotlivosti, je to tisíc drobností, ktoré vytvárajú celok. Čriepky každodenného života, keď niečo urobí... Nemali by sme si ich prestávať všimáť. Je dôležité všimáť si ich, aby nezovšedneli, aby



sme cítili vďačnosť a obdiv k svojmu partnerovi. Je to dôležité o to viac, že žijeme v dobe extrémov. Všetko okolo nás je nafúknuté, v novinách nás už nezaujímajú normálne veci, ale iba extrémny a negatívne správy. Reklamy sú tiež nafúknuté, všetko je najlepšie, nič nie je bežné a obyčajné. Ale v civile žijeme normálny život a taký je krásny. Tvorí ho drobné maličkosti, ktoré by sme si mali všimnúť, nie iba veľké gestá. Nie obrovské kytice, ale spoločná ranná káva, ktorú urobí

jeden z vás. Vtedy viete, že na vás ten druhý myslí. A je jedno, či ste spolu rok, alebo tridsať.

V médiách ste označovaní za jeden z najstabilnejších párov slovenského šoubiznisu.

Nemám to rád. Podľa akých kritérií? A zasa sme pri tom naj... Sme spolu niečo vyše štrnástich rokov. Veľmi ma baví, keď si odo mňa pýtajú recept na stabilné manželstvo. Naši rodičia sú spolu päťdesiat rokov a aj

v šoubiznise sú ľudia, ktorí spolu vydržali dlhšie, a ja sa mám vyjadrovať? Sorry... Ako som povedal, harmónia súžitia dvoch ľudí je ukrytá v drobnostiach.

Mladí ľudia si často mylne myslia, že uzavretie manželstva je vyvrcholením vzťahu. A potom sú prekvapení, koľko práce ich ešte čaká.

Sobáš je len jedna etapa. O vzťahu sa nedá povedať, kedy má začiatok, kedy vyvrcholenie. Rovnako ako rodičovstvo, aj budovanie vzťahu je proces. Nikto sa nerodí ako rodič ani ako ideálny partner. Učíme sa to celý život. A ešte si myslím, že vzťah by mal byť rovnaký aj vtedy, ak je bez sobáša. Ja som stará škola, ja som to chcel. Ono to chce guráž, verejne potvrdiť, že naozaj k sebe patríte.

Na záver sa ešte vrátim ku knižke. Jej záver je otvorený, žiada sa pokračovanie. Máte ho v pláne?

Už si robím zápisky. Nastupuje nová etapa – Zarka začína byť v puberte a je to niečo úplne nové.

Mám začať strašiť, aké to bude strašné? :-)

Viem, aký som bol, a preto dúfam, že Zarka bude ako Monika, nie ako ja. Alebo aspoň niekde medzi. Puberta je čas, keď sa dieťa, ktoré milujete, ktoré ste roky pipľali, zrazu mení na nejaké monštrum, ktoré vás má v paži a vy nechápate, kde sa to tu zrazu vzalo. Kamoš, ktorý to už má za sebou, mi povedal – Jaro, vydrž. Trvá to chvíľu, ale ona sa ti potom vráti a bude to krásne. Vidím na Monike, že dievčatá zostávajú pri rodičoch a chalan, keď vyletí z hniezda, tak si lieta. Keď sa nám Zarka narodila, Ferko Kovár mi povedal – správne, múdry muž si najprv spraví dcéru, aby ho mal kto dochovať.

Tak ako v prvej knihe prezradíte aj historky zo svojej puberty?

Samozrejme, a bude to husté!

