

e
evita

Sú
letné lásky
odsúdené
na zánik?

Slnečný
mejkap

AKO SA LÍČIŤ V LETE
BEZ PREŠLAPOV

Filip Tuma:

LÁSKA NEUNAVUJE

Psychologička:
PREČO SLOVENKY
NA SEBE HLADAJÚ
LEN CHYBY

Leto, ktorej vám zmení život!

Teraz máte energiu na všetko,
o čom snívate!

7/2023
2,89 € / 101 Kč



9 771339 924008



KÚPELE SPA APHRODITE RAJECKÉ TEPLICE
ponúkajú blahodárne účinky termálnej liečivej vody

DOVOLENKA V SPA APHRODITE

Ak sa rozhodujete, kam si pôjdete počas leta načerpať nové pozitívne sily, tak máme pre vás skvelý tip! Exkluzívne kúpele Spa Aphrodite v Rajeckých Tepliciach sú pre vás skvelým miestom na prežitie dokonalej letnej dovolenky na Slovensku.



SPA APHRODITE
RAJECKÉ TEPLICE

www.spa.sk

Editoriál o tom, že leto v nás môže ostať

Jasné, že každá z nás má na lete rada niečo iné. Pláže. Hory. Melón. Jahody. Západy slnka. Východy slnka. Hudobné festivaly. Tiché večery na záhrade. Gri-lovačky. Tancovačky. Cestovanie. Vstávanie pri čvirikaní vtákov. Dlhé prechádzky mestom. Prácu v záhrade. Ľadovú kávu. Vôňu opaľovacieho krému. Piesok v plavkách. Chladný gintonic. Deti vracajúce sa z tábora. Chuť čerstvého leča. Státie v rade na zmrzlinu. Prázdne cesty v meste. Knihy, ktoré na leto čakali spolu s vami...

Je toho toľko, čo milujeme na lete.

Lebo v lete máme iný pocit.

Pocit väčšej radosti, pocit väčšej slobody, pocit energie, že všetko, čo treba, zvládneme.

A teraz je na nás, aby sme si čo najviac z tých pocitov udržali v sebe a nedovolili septembru nám ich ukradnúť. :-)

Užívajte!



Vaša
Emita

evita

JÚL 2023

- 3 Editoriál
- 4 Obsah
- 6 Napísali ste nám
 - OBJAVILI SME PRE VÁS
- 8 Užite si leto
 - EXKLUZÍVNY ROZHOVOR
- 10 Filip Tůma: Láska neunavuje
 - LEN V EVITE
- 16 Múdrosť o šťastí
- 18 Živospráva v mojom živote
- 20 Kultúra v mojom živote
 - EXKLUZÍVNE
- 22 Stalo sa mi v lete
 - LEN V EVITE
- 28 Letné lásky
- 32 Vedeli ste, že...
 - MY A NÁŠ ŽIVOT
- 34 Silvia Porubánová: Slovenky na seba hľadajú len chyby
 - SKUTOČNÝ PRÍBEH
- 38 Bola som letuškou pre Katar
 - LEN V EVITE
- 42 Splnený sen v raji
 - MY A NÁŠ ŽIVOT
- 46 Ako sa chemička zamilovala do klobúkov
 - MÓDA
- 50 Leto ako nikdy predtým
- 56 Morská víla
- 58 Netradičné námorníčky
- 62 Klobúky
- 64 Šaty na každý deň
- 68 Plážové kvarteto
- 70 Letný manuál na dovolenku aj na doma
- 72 Vykročte štýlovo
- 74 Mestské safari
- 76 Oblečte sa ako
- 78 Sandále a šlapky
- 80 7 kúskov, ktoré musíte mať v dovolenkovom kufri
 - BUĎME KRAJŠIE S EVITOU
- 82 Metóda štyroch nocí
- 84 Snečný mejkap
- 86 Ocot na vlasy
- 88 To naj
- 90 Kvetinová kozmetika
- 92 Dovolenka v kúpeľni



10

FILIP TŮMA:
LÁSKA NEUNAVUJE



22

STALO SA MI
V LETE



34

SILVIA PORUBÁNOVÁ:
SLOVENKY NA SEBE
HĽADAJÚ LEN CHYBY

- 94 Opaľovacie krémy
MY A MUŽI
- 100 Vekovo nerovná láska
BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU
- 104 Chémia okolo nás
- 108 Krásna a zdravá v každom veku
VARENIE
- 110 Zeleninové sladkosti
- 116 Letné drinky
MY A NÁŠ ŽIVOT
- 118 Potrebujeme šúpať cibuľu
dynamitom
- CESTUJEME S EVITOU**
- 124 Podďte do Verony

LEN V EVITE

- 128 Nechcel sa deliť s čokoládou,
tak ju vyrába

MY A NÁŠ ŽIVOT

- 132 Piknik

ČÍTATE LEN VY

- 134 Nová Evitovka

BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

- 138 Domov, v ktorom je pekne

VOĽNÝ ČAS

- 140 Evitin knižný klub
- 144 Pár skvelých nápadov
- 146 Pýtajte sa...

www.svetevity.sk
Ročník VIII., číslo 7 júl 2023, mesačník
ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik
FOTO: Katarína Kincelová
PRODUKCIA: Aneta Šárkányová
ONLINE SVETEIVITY.SK: Nina Košecká
SPOLUPRACOVNÍCI: Michaela Brnková, Barbora V. Daxner,
Katarína Kopcsányiová, Michaela Krívdová, Lucia Lukušová,
Monika Macháčková, Zuzana Matúšová, Gabriela Mohrová,
Nina Murárová, Linda Twardzik
MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE:
evita@mafraslovakia.sk
TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKCIE: 02/48 238 438
FOTO: Lucia Lukušová, Simona Majerská,
Juraj Makový, TV JOJ, TV Markíza
VIZÁŽ: Karolína Sláviková
STYLING: Nina Murárová
TITULNÁ FOTOGRAFIA: Katarína Kincelová
MEJKAP A VLAŠY: Karolína Sláviková
STYLING: Nina Murárová
MODELKA: Eva F. Exit model management
PLAVKY, KOŠELA, KLOBÚK: F&F
NAUŠNICE: Zalando.sk

ILUSTRAČNÉ FOTOGRAFIE:
Answear.sk, bonami.sk, Dreamstime, H&M, Instagram,
Pinterest, Shutterstock, Westwingnow.com
EDITORIÁL: Katarína Kincelová, Boris Bordács
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
RIADITEĽKA DIGITÁLNYCH MÉDIÍ:
Lucia Chynoranská, tel.: 02/48 238 442
RIADITEĽ MARKETINGU, PR A EVENTOV:
Ivan Netík, tel.: 02/48 238 141
OBCHODNÁ MANAŽÉRKA:
Ivona Komžíková, tel.: +421 915 884 307
e-mail: ivona.komzikova@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: 34,68 € s DPH
Cena predplatného s darčekom 39,90 € s DPH
CENA JEDNÉHO VÝTLAČKU: 2,89 €
VOĽNÝ PREDAJ: Mediaprint-Kapa, Pressegrasso, a. s.
REGISTRAČNÉ ČÍSLO: EV 5167/15, ISSN 1339-9241
VOĽNÝ PREDAJ V ČESKEJ REPUBLIKE:

První novinová společnost, a. s.
PREDAJNÁ CENA V ČR: 101 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 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



List mesiaca ČO MA NAUČILO FRANCÚZSKO

Keď už hovoríme o zrelosti, mám zážitok z Paríža. Bola som tam, keď som mala 42 rokov, s manželom a deťmi. Videli sme všetko, čo sme mali, ale mňa viac ako Eiffelovka a Disneyland bavili Francúzky. Ja som tam išla s tým, že mám štýl, rada sa o seba starám, ale tie ženy ma úplne odrovnali. Tam som pochopila, že v jednoduchosti je krása. Keď som prišla domov, zahodila som polovicu svojich líčidiel, vytriedila šatník, prestala som nosiť toľko bižutérie, môj niekoľkofarebný melír zmizol. Nemusela som schudnúť, stačilo si neobliekať obťahnuté tričká so vzormi. Dostávala som pochvaly, ako dobre vyzerám... Viem, že píšem o vzhľade, a nie o vnútri, ale aj tým, ako dbáme o svoju vizáž, dávame okoliu signály. A zrelá žena by asi naozaj mala zabudnúť na šatník svojej dcéry.

Radka L.

ROZHOVOR S MIŠKOU ČOBEJOVOU

Veľmi chcem poďakovať za rozhovor s Miškou Čobejovou. Stretávam ju ako mama dieťaťa, ktoré chodí na základnú umeleckú školu. Je veľmi milá, ľudská a má veľký zmysel pre humor. Fandím Vám a budem sa tešiť na rozhovory presne s takýmito ženami. Inšpiratívnymi a talentovanými.

Tina S.

A VTEĎ SOM DOZRELA

Skutočné príbehy mám v Evite najradšej zo všetkého. Keď som čítala o ženách, ktoré v nejakom momente svojho života museli dozrieť, tiekli mi slzy po tvári. Mala som len 18 rokov, keď mi rodičia zahynuli pri dopravnej nehode. Ostala som sama v našom byte, netušila som, čo a kde máme. S pohrebom mi pomohol mamin brat a potom som už na všetko bola len ja... Zo dňa

na deň sa z mladej baby tesne po maturite musela stať dospelá žena, ktorá nemala nikoho len seba. Toto leto to už bude 20 rokov, sama som porodila tri deti a mám super muža, no nikdy na svoj moment dozretia nezabudnem.

Monika P.

NIJE JE JEDNO, KOĽKO MÁME ROKOV

Som lekárka a páči sa mi, že ako asi jediný časopis netlačíte ženy do „večnej mladosti“. Mám v ordinácii ženy, ktoré nie sú v dobrej psychickej kondícii len preto, lebo im pribúdajú roky a nevedia sa s tým stotožniť. Myslím si, že ako spoločnosť by sme s tým mali niečo robiť. Lebo niekde sa stala chyba a múdre, zrelé a aj staré ženy akoby mali vyhynúť. Nerozumiem prečo.

Simona K.

Darček za list mesiaca

Balíček kozmetiky od značky Eucerin.

Obsahuje denný a nočný krém z radu Antipigment, ktorý je určený na redukciu pigmentových škvŕn.

Cena: 50 €,
2 ks, 50 ml



Blahoželáme
výherkyniam

**v SMS súťaži
o kozmetický balíček
Yves Rocher
v hodnote 105 €**

Zuzana Žiačková,
Rajec nad Rajčiankou
Alena Lesayová,
Piešťany
Pavla Palkovičová,
Piešťany
Katarína Ilčíková,
Zvolen
Milada Ledzinská,
Humenné

Miloš Dibdiak,
Nižná nad Oravou
Vierka Ondrovičová,
Bratislava
Simona Hlavatovičová,
Dechtice
Eva Malíková,
Prešov
Michaela Moravčíková,
Nové Mesto nad Váhom

Zuzana Bažíková,
Likavka
Janka Melušová,
Topoľčany

Kliknite na

svet vity.sk



Viac na SVETEVITY.SK

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

Astro



Na tieto znamenia si dajte pozor: Patria totiž k najväčším intrigánom a klebetníkom zverokruhu.

Móda



Kate Middleton nedá v lete dopustiť na tieto topánky. Sexi a pohodlné, inšpirujte sa!

Vzťahy



Sú dni, keď majú ženy na sex oveľa väčšiu chuť. Viete, o ktoré dni ide?

Celebrity



Hana Gregorová reaguje na škandál okolo jej syna Ondřeja, ktorému Kuchařová dáva zabrať.



EVITA magazín

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



@evitamagazin

ZO ŽIVOTA REDAKCIE:

Hneď pri práci máme skvelú zmrzlinu. Počas obednej prestávky sme sa vybehli schlaďiť.



Klasická spoza chrbta nesmie chýbať.

Prvé silnejšie slnko tohto roku a my sme odpadávali.



Medzi foteniami v meste sme si stihli dať kávičku. Dobré bolo.



Vo WAKELAKE sme zabrali hneď niekoľko stolov.



objavili sme pre vás



Kimono,
Next,
63 €



Náušnice,
Tory Burch,
189,90 €



Váza,
Westwingcollection,
74,99 €

Aróma difuzér,
H&M Home,
14,99 €



Perricone MD, Starostlivosť
proti vyrážkam, 21 €,
predáva Beautysecret.sk



Užite si
leto!



Veronika Hurdová:
Božidara, 23 €,
Martinus.sk



ODDYCHUJTE,
ŽÚRUJTE A BUĎTE
ŠŤASTNÉ! TOTO LETO
BOLO STVORENÉ
PRE VÁS.

Autor: Nina Murárová
Foto: archív značiek



Závesné
záhradné
kreslo, Addu
Tobago, 18 €

One Two Three
Clarifying Face Gel,
27,90 €, predáva
Douglas.sk



Tenisky,
Toms,
41,90 €



Krealo WL Living
Polly, 759 €, predáva
Roomfactory.sk



Top,
Glamorous,
29 €

Sako,
Mango,
79,99 €

Taštička, Mc2
Saint Barth, 36 €

Šaty,
Wal G,
55 €



Nohavice,
Cream,
89,95 €



Puzdro
na mobil,
All Saints,
99,90 €



Opalovacie
mlieko SPF 15,
Nobilis Tilia,
www.nobilis-
tilia.sk, 100 ml,
23,51 €

Kabelka,
s. Oliver,
36 €



Plážová taška,
Saint Barth,
189,90 €



Sandále, Calvin
Klein Jeans, 36 €



Láska neunavuje



FILIP TŮMA JE UNIKÁT. JE ROVNAKO SKVELÝ NA OPERNOM PÓDIU AJ V TELEVÍZNOM SERIÁLI. JEHO POSTAVA ANTONA HOLUBCA V SERIÁLI DUNAJ JE NATOLKO AUTENTICKÁ, ŽE SA PRI OBRAZOVKE ČASTO ROZČULUJEM, A VY ISTO TIEŽ. A ZÁROVEŇ SI UVEDOMUJEM, ŽE JE TO VĎAKA TALENTU, ŽE ZABUDNEM NA FILIPOVU SLNEČNÚ A VESELÚ POVAHU A VNÍMAM IBA INTRIGÁNA HOLUBCA.

Text: **Monika Macháčková**

Foto: **archív TV Markíza**

Nemôžem začať inak ako otázkou, či ti už niekto za Holubca na ulici vynadal?

Na to som bol pripravený. Ale ne-nadávali mi do zvierat, hovorili – ste príšerný a odporný v tom Dunaji, ale dobre to hráte. Preto to beriem ako pochvalu. Keby nedodali, že to hrám dobre, aj by som sa hanbil. Ale

priznávam – baví ma hrať ho. A vieš, čo je na ňom najstrašnejšie? Nie na tomto konkrétnom, ale na ľuďoch, ako je on? Že sú stále tu, v každej dobe. Žijú medzi nami, zo všetkého sa vždy vykrútiť, všade sa prešmyknú. Paradoxne, z prieskumov, ktoré si televízia robila, vyšlo, že diváci by sa nechceli Holubca vzdáť.

Nieť sa čomu čudovať, mieša karty v deji, je výrazný. A nielen svojím konaním, ale aj svojou autentickou vizážou. Ako si sa dokázal stotožniť s tým, že je zrazu z teba usadlý páňko?

Keď ma Nelka prvýkrát uvidela, skonštatovala – No, a už mi nikto ne-uverí, že nechodím so starým ujom!



„TIE NADÁVKY
NA POSTAVU
HOLUBCA BERIEM
Z POHL'ADU HERCA
AKO POCHVALU.



Zo seriálu Oteckovia

» Je to prvý seriál, kde mám takú výraznú masku. Treba však povedať, že Katka Hronská, autorka vizáže všetkých postáv, je veľká profesionálka, líčila okrem slovenských aj v mnohých zahraničných produkciách. Dáva si veľký pozor na detaily, aby všetko zodpovedalo dobe, v ktorej sa dej odohráva.

Rovnako ako kostýmovanie.

Tiež pôsobí veľmi dobovo...

Presne tak, aj na to sa kladie veľký dôraz. Všetko je šité na mieru, obleky sú naozaj vlnené, viazanky hodvábné. A všetky tieto detaily sa určite tiež podieľajú na tom, že seriál je obľúbený a krivka jeho sledovanosti stále rastie.

Predstavujem si, ako to večer vyzerá u vás doma. Na jednom kanáli vysielajú Nemocnicu s Nelou a na druhom Dunaj s tebou. Ktorý program sledujete?

Ani jeden. Niežebý sme to bojkotovali, ale nie je čas. Máme dve malé deti a okolo ôsmej ich ukladáme spať. A to si nevieš predstaviť, čo sa potom u nás deje.

Tak to som zvedavá!

Keď je konečne ticho a pokoj, tak si určite nezapneme telku. Chceme sa porozprávať, treba ísť von so psom... dve hodiny prejdú ako nič. A potom ideme spať.

Máte dvojkariérny vzťah, obaja ste herci aj speváci. Ako to u vás doma funguje? Radíte sa o ponukách, preberáte spolu svoju prácu?

Nelka hovorí, že nerozumie opere, a ja zasa, že nerozumiem muzikálu. Čiže si môžeme hovoriť iba svoje dojmy, ktoré nie sú až také podstatné. Väčšinou máme iné témy na rozhovor. Ale ak sa objavia v niečom veľké pochybnosti, tak si povieme aj o spievaní. Neviem si predstaviť, že by som mal pri speve ešte aj tancovať.



V seriáli Dunaj,
k vašim službám



V seriáli
Druhá šanca.



So seriálovými
synmi z Oteckov.

A čo spoločné spievanie?

Mali sme spoločné koncerty so živým orchestrom. Nie je na Slovensku veľa spevácok, ktoré dokážu potiahnuť aj s veľkým orchestrom, v tom je Nelka výnimočná. Spievali sme duetá, ale nebolo to ideálne. Ja mám hlboký hlas, a čo bolo pre mňa ideálne, pre ňu to bolo nízko. Jej by sa dobre spievalo s tenoristom, čo ja nie som a už ani nebudem.

Čo na nej ako umelkyni obdivuješ najviac?

Určite to, že jej stačí raz počuť pesničku a už si ju hmká. Ja na učenie potrebujem čas.

Ty si dlhé roky patril do bulvárom vytvorenej kategórie zarytého nedosiahnuteľného starého mládenca. A potom sa zrazu v tvojom živote objavila Nela. Čím ňa zlomila?

Neviem, či zlomila ona mňa. Ľudia, ktorí ma poznajú, vedia, že nie som plánovač. Život mám veľmi rád a prijímam ho tak, ako plynie. Rád si ho užívam. Nelka sa objavila v istom momente v mojom živote a niečo sa stalo. Sme spolu a máme dve krásne deti, a je to tak, ako to má byť. Neviem povedať, čo urobila alebo čo som urobil

„PRI NAŠICH DEŤOCH MI
NAJVIAC ZÁLEŽÍ NA TOM, ABY
VEDELI, ŽE ICH LÚBIME. ŽE SME
MÚR, O KTORÝ SA DÁ OPRIEŤ.“

ja... zrazu sa to prosto stalo. A nebudem nad tým zložito uvažovať, takéto bádanie, pátranie a špekulovanie je zbytočné, nič neprinesie. Lebo zatiaľ život uteká, žíme v prítomnosti.

Keby si jej mal vystrúhať najväčší kompliment, čo by si povedal?

Klobúk dole, že to so mnou vydrží. Nechcem, aby to vyznelo tak, že jej robím zle, poviem príklad. Keď ide o termíny, ja zľahka znervózniem deň pred ním. Nelka týždeň. Takže si vieš predstaviť tých päť dní. Plánovanie so mnou je veľmi náročné a človek s inou povahou by to nezvládol. Nelka je dôsledná plánovačka, až

tabuľková. A toto, čo dostala, je všetko, len nie tabuľka.

Aký si otec?

(smeje sa) To je hrozná otázka! Čo mám povedať? Že som super?

Tak inak. Bolo ťažké navykať si na otcovské povinnosti na prahu štyridsiatky po rokoch slobody a voľnosti?

Znervóznilo ma iba jedno, a nesúvisí to s deťmi, že menej vládzem. Mať deti, to je láska. A láska neunavuje. Nemusím si zdôvodňovať, prečo musím v noci vstávať, prečo má dieťa zasa soplík, prečo sa pocikalo... Robím, čo »

» treba, lebo je to láska. Touto zmenou som vôbec netrpel. Snažím sa byť dobrým otcom, som stále ešte len na začiatku. Máme dve krásne, zdravé deti, ktoré sú plné energie. Mnohokrát sa v nich vidím, inokedy v nich vidím Nelku. Je to boj a výzva. Najviac mi záleží na tom, aby vedeli, že ich rodičia milujú, že to je ten múr, o ktorý sa vždy môžu oprieť, a s nami sa im nič nestane.

Vychovávať deti je náročná misia, ktorú nás nikto vopred nenaučí. Na čo kladieš dôraz?

Napríklad na to, aby vedeli, že nič nie je zadarmo a automatické. Že keď si zašpinia tepláky, niekto ich musí opraviť. Keď ich roztrhajú, niekto musí kúpiť nové. Považujem za dôležité naučiť ich to, lebo prevláda trend – všetko sa dá kúpiť, všetko je dostupné. Samozrejme, že im kúpim všetko, ale chcem, aby vedeli, že to nie je automatické. Ja som ešte z generácie, že som si na autíčko dával obrovský pozor, a ak spadlo a niečo sa z neho odlomilo, bola to hotová tragédia. Snažím sa deti chrániť pred mobilmi, iPadmi, počítačovými hrami, lebo to je peklo. Budem radšej, ak budú športovať, ak sa dokážu rozprávať s ľuďmi, slušne pozdraviť.

Keď nám prídu do života deti, sú z nich naši učitelia. Čo teba naučili tvoje deti?

Kamarát hovorí, že deti sú evolučne nad nami, je to dané geneticky, čiže od začiatku s nimi prehrávame. Takže moja odpoveď je – ja sa neučím, ja sa len bránim. Ale teraz vážne: určite ma učia trpezlivosť. Niekedy je to však veľmi ťažké.

Vediete deti aj k umeniu? Potenciál po oboch rodičoch rozhodne mohli zdediť.

Často sa nás na to pýtajú. Expresívnejšia je Lianka, ale v nej skôr vidím zápasníčku ako baletku. Rada spieva, tancuje, možno by sa mohla uberať aj týmto smerom. Hektor je skôr

„DETI MA NAUČILI TRPEZLIVOSTI. VLASTNE NIE, STÁLE MA UČIA TRPEZLIVOSTI.“

zadumaný a nedávno ma zaskočil, lebo prejavil záujem o matematiku. A fakt neviem, po kom to má. Platí však jedno – my na deti netlačíme. Vieme, aký je to chlebiček. A rozhodne nie je ľahký.

A ľudia mávajú často skreslené predstavy o živote umelcov...

Presne tak, robia si obraz podľa pár najvychytenejších hviezd, ktoré sú často obsadzované. Lenže je tu aj obrovská skupina hercov, ktorí to naozaj nemajú ľahké. Mnohí si musia aj privyrábať v iných profesiách, lebo nemajú dosť príležitostí.

Väčšina hercov zhodne tvrdí, že sa na seba v televízii nevidia. Prečo to je? Už máte plné zuby práce, nevidia sa vám dobre na samého seba, alebo niečo iné?

Dôvod môže byť aj inde. Väčšina hercov hrá večer v divadle, takže v čase, keď sa seriál vysielal, nie sú doma. Prídu domov unavení a žiada sa im niečo úplne iné. Veď si predstav – s tými istými kolegami si dopoludnia na skúške, popoludní točíš v televízii, večer hráš divadlo. A nie je to ani o tom, že by som mal žalúdočnú neurózu z toho, že sa vidím na obrazovke. Väčšinou si pozriem začiatok seriálu alebo mávame projekcie, takže mám predstavu, ako to vyzerá na obraze.

Opera je dôležitou súčasťou tvojho sveta. Kde ňa môžu fanúšikovia počuť a vidieť?

Opera je to, na čo som vo svojom živote najviac hrdý. Novú opernú sezónu

budeme v SND otvárať operou Svätopluk. Monumentálne moderne urobená inscenácia mala veľký úspech u divákov hneď po premiére. Spievam Traviatu, v auguste začíname skúšať Nabucco v SND, ten istý titul budem spievať aj v Ústí nad Labem. V lete ma čaká nádherný operný projekt na Bratislavskom hrade.

Necítiš niekedy v sebe činoherno-opernú schizofréniu?

Ani nie, som s tým vnútorne vyrovnaný a nebije sa to vo mne. Operný spev je šťastie aj o herectve, len sa navyše teba sústrediť na ďalších dvadsať vecí – aby si neušiel orchestru, sledovať dirigenta, aby si nespadol do orchestrálnej jamy... To hranie je podčiarknuté hudbou a výsledkom je silná emócia.

Rozhodne musíš mať veľa energie, keď zvládaš tolko vecí. Raz si mi povedal, že golf ti pomáha sústrediť sa a upokojiť myseľ. Aký iný šport okrem golfu ňa ešte baví?

Nevyhýbam sa žiadnemu pohybu. Vo svojich 45 rokoch som opatrne začal hrať hokej.

Aké bude tvoje leto?

Pokračujeme vo výrobe Dunaja, v auguste skúšame Nabucco. Aj Nelka bude mať pracovné leto, ale určite si nájdeme pár dní, aby sme si vybehli niekam k moru. Naše nosy a sliznice, ktoré v ateliéroch dostávajú zabráť, si potrebujú trochu vydýchnuť. Trochu sa nasolíme na ďalšiu sezónu.

TIPY PRE IDYLLICKÝ PIKNIK PLNÝ dobrého jedla a zábavy



Idylický piknik ako z filmu zvládnete pripraviť aj vy. Pomôžu vám tieto tipy

Piknik je spojenie zábavy, dobrého jedla a kvalitne stráveného času. Práve preto je jednou z najobľúbenejších letných aktivít. Je jedno, či ho plánujete s kamarátmi, rodinou, ako detskú oslavu či ako svoje sólo rande na utriedenie myšlienok. Vždy to môže byť čarovný zážitok pre malých, veľkých, zalúbených aj maškrtných. Stačí, ak sa budete držať nasledujúcich tipov.

Na pláži alebo v parku?

Výber miesta je kľúčový. Existuje však dokonalé miesto na piknik? Áno, ale pre každého z nás je iné. Niektorí snívajú o romantickom pikniku na pláži, ďalší túžia po súkromí odľahlej lúky a iným zase postačí praktická verzia priamo vo vlastnej záhrade za domom. Miesto konania preto vždy vyberajte podľa okolností. Musíte vopred vedieť, či to bude veľká narodeninová oslava alebo intímny piknik vo dvojici. Ujasnite si, čo od tejto letnej aktivity očakávate, a následne na základe toho vyberte.

PITNÝ REŽIM JE KĽÚČOVÝ

Okrem jedla sa na pikniku nezaobídete ani bez tekutín. Pitný režim je predsa v týchto teplejších dňoch kľúčový. Dokonalým letným osviežením bude napríklad nový **Zlatý Bažant Radler 0,0 %**, ktorý **rozširuje rad produktov Bez pridaného cukru**. Na svoje si prídu všetci. Tí, ktorí nedajú dopustiť na tradičné citrusové klasiky – Citrón a Grapefruit, ale aj tí, ktorí radi skúšajú nové chute. Slovenská značka Zlatý Bažant totiž svoje portfólio radlerov rozšírila o lákavé príchute Melón a Mango. Okrem toho, že sú bez alkoholu, neobsahujú ani žiadne konzervanty, umelé farbivá a dokonca ani pridaný cukor. Lahodná sladkosť pochádza iba z ovocných štiav a sú bezgluténové.



Obyčajná deka nestačí

Na to, aby ste si piknik užili naplno a cítili sa počas neho pohodlne, potrebujete mať vhodnú piknikovú deku. Pri výbere tej správnej by ste teda nemali zabudnúť na niekoľko kritérií, ktoré by mala spĺňať. Musí sa jednoducho prenášať a rozkladať, odolávať vlhkosti aj poškodeniu, ľahko sa čistiť a vyhovovať vám materiálom aj rozmermi. Tlačiť sa na malej deke totiž nie je nič príjemné.

Jedlo si premyslite vopred

Jedlo pod holým nebom chutí jednoducho inak ako za stolom. Nech už máte radi čokoľvek, nezabúdajte na to, že ideálne bude, ak si svoje „piknikové menu“ premyslíte vopred. Obľúbenou klasikou sú toasty a sendviče, muffiny a bábovky, ovocie a zelenina, ale aj rôzne šaláty, nakrájané syry či domáca pizza. Nechajte svoju fantáziu pracovať. Myslite však aj na to, aby sa dalo jedlo jednoducho servírovať a prakticky konzumovať.

