



Skutočný  
príbeh:

POVEDALI MI,  
ŽE DETI MAŤ  
NEBUDEM  
– MÁM TRI

Prichádzate  
O KAMOŠKU?  
AJ ŽENSKÉ  
PRIATELSTVÁ  
PRECHÁDZAJÚ  
KRÍZAMI

Zuzana  
Fialová

INSTANTNÉ RADY  
NEFUNGUJÚ

Zuzana  
Smatanová:

DEPRESIA JE DNO, Z KTORÉHO  
JE ŤAŽKÉ SA ODRAZIŤ

# Prečôženy, potrebujú ženy

O ženskej solidarite,  
o priateľstvách, podpore a pomoci

2/2024

2,89 € / 101 Kč



0.2

Evitovky

# Ked' láska

**DOSTANE VOĽNÝ PRIECHOD,  
PUTOVANIE PO MALEBNOM FRANCÚZSKU  
SA MÔŽE ZMENIŤ NA LÚBOSTNÚ SMRŠŤ.**



Kúpite na [www.evitovky.sk](http://www.evitovky.sk) a v kníhkupectvách



# Editoriál o tom, že my ženy sa navzájom potrebujeme

O.k., uvediem na pravú mieru.  
Žiadna z nás nepotrebuje všetky ostatné ženy a nie všetky ženy v okolí potrebujú nás.

Lebo len to, že sme ženy, z nás sestry nerobí.

Ale!

Aj keď hovorím o ženách, pri ktorých cítim súznenie... Máme veľké medzery.

V solidarite, vo vzájomnom rešpekte, v uznaní, vo vyslovení úprimnej pochvaly, v podporovaní sa, v tichom súzvuku, v ochote pomôcť, v udržaní vzájomných tajomstiev, v neochvejnom držaní si strany. Mužský svet nás často zomelie a zhltnie, lebo chceme byť jeho súčasťou aj za cenu zrady toho ženského spektra. A keď na to príde-me, je už neskoro...

Neberte to doslovne, nerozdeľujem nás na dva nepriateľské tábory.

Ale sme ženy. Sme mamy. Veľa vecí cítime inak, robíme inak, prežívame inak ako muži. Bolo by fajn, keby sme to robili spolu. Bez intríg, bez porovnávaní sa, bez zbytočného súťaženia. S pocitom spolupatričnosti. S pochvalou, s pochopením. V bubline, ktorú si vytvoríme, úplne naplno, s ostatnými čo najviac.

Počúvajte sa, fandíme si, ponúkame plece na plač, oslavujeme radosť tých druhých. Zdieľajte svoje výhry, prehry, pýchy aj strachy.

Do sveta mužov tak budeme vstupovať silnejšie, vyrovnanejšie, vytrvalejšie.

A život bude lepší. Verte mi. :-)



Vaša  
Emila

- |    |                                          |                     |                                                   |                       |                                         |
|----|------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------|
| 3  | Editoriál                                | EXKLUZÍVNY ROZHOVOR | 66                                                | Teraz sa nosí plyš!   |                                         |
| 4  | Obsah                                    | 34                  | Zuzana Smatanová: Depresia ma priviedla až na dno | 68                    | Máte zimný overal?                      |
| 6  | Napísali ste nám                         |                     |                                                   | 70                    | Čo je trendy v roku 2024?               |
|    | OBJAVILI SME PRE VÁS                     | MY A NÁŠ ŽIVOT      | 74                                                | Vesta v hlavnej úlohe |                                         |
| 8  | Sila ženy                                | 38                  | Spríjemnite si február – kávou                    | 76                    | 6 vecí, ktoré potrebujete mať v šatníku |
|    | LEN V EVITE                              | 40                  | Vďakabohu za sebeckto                             | 78                    | Vitamín O                               |
| 10 | Beauty dotazník                          | 42                  | Nie ste v tom sama, vieme o vás                   | 80                    | Pinstripe krúžok                        |
| 12 | Skutočný príbeh                          |                     | ŽENA, KTORÁ NÁS INŠPIRUJE                         |                       | BUĎME KRAJŠIE S EVITOU                  |
| 16 | Oblečte sa ako                           | 46                  | Zaklínačka koní                                   | 82                    | Starajme sa o pokožku okolo očí         |
| 18 | Kultúra v mojom živote                   |                     | MY A NÁŠ ŽIVOT                                    | 84                    | Nestačia gény, skúsme kolagény          |
|    | EXKLUZÍVNY ROZHOVOR                      | 50                  | Keď už zákrok, nech ho robí lekár!                | 86                    | Vytvorte si základ aj v kozmetike       |
| 20 | Zuzana Fialová: Instantné rady nefungujú | 54                  | Si krásna, aj keď nenosíš veľkosť 36              | 88                    | Zelený čaj v kúpeľni                    |
|    | MY A NÁŠ ŽIVOT                           |                     | MÓDA                                              | 90                    | Používate kozie mlieko?                 |
| 24 | Rozhovor o etikete                       | 56                  | Módny editoriál                                   | 92                    | Obočie – dokonalá definícia tváre       |
| 30 | Aj ženské priateľstvá majú svoje krízy   | 64                  | Svetrové šaty                                     | 94                    | Skvostný Valentín                       |



20

ZUZANA FIALOVÁ:  
INSTANTNÉ RADY  
NEFUNGUJÚ



30

AJ ŽENSKÉ  
PRIATEĽSTVÁ  
MAJÚ SVOJE KRÍZY

64

SVETROVÉ ŠATY



# 88

ZELENÝ ČAJ  
V KÚPELNI



## LEN V EVITE

- 96 Arómoterapia – sila prírody vo voňavých kvapkách

## MY A NÁŠ ŽIVOT

- 100 Tri Slovenky v Toskánsku

## VARENIE

- 104 Nasnežené na plechu

## MY A NÁŠ ŽIVOT

- 106 Šaman vymetal z kamarátky diabla

- 110 Najväčšie chyby v kuchyni

## BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

- 112 Malý byt môže byť útulný a praktický

## BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU

- 114 Odrazme sa od dna!

- 118 Organickí farmári

- 122 Viete, čo je emočný tuk?

## LEN V EVITE

- 126 Bylinky na pokoj v duši

## KARIÉRA

- 128 Keď ženy spájajú ženy

## CESTUJEME S EVITOU

- 134 Madeira

- 138 Florencia – srdce Toskánska

## VOLNÝ ČAS

- 140 Evitin knižný klub

- 142 Horoskopy

- 144 Pár skvelých nápadov

- 146 Pýtajte sa Evity



# 104

NASNEŽENÉ  
NA PLECHU



# 138

FLORENCIA –  
SRDCE TOSKÁNSKA

# 122

VIETE, ČO JE  
EMOČNÝ TUK?



www.svetevity.sk

Ročník IX., číslo 2 február 2024, mesačník

ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik

FOTO: Katarína Kincelová

PRODUKCIA: Aneta Sárkányová

ONLINE SVETEVIITY.SK: Nina Košecká

SPOLUPRACOVNÍCI: Renáta Brimich Špačková,

Katarína Kopcsányiová, Michaela Krivdová,

Sabína Kubrická, Lucia Lukušová, Monika Macháčková,

Zuzana Matúšová, Gabriela Mohrová, Nina Murárová,

Veronika Nováková, Linda Twardzik

MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE:

evita@maftraslovakia.sk

TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKCIE: 02/48 238 438

FOTO: Ondrej Bobek, Anna Kovačič, Lucia Lukušová

VIZÁŽ: Eva Groh, Veronika Lašáková, Karolína Sláviková

STYLING: Gabriela Mohrová

TITULNÁ FOTOGRAFIA: Lukáš Kimlička

ILUSTRAČNÉ FOTOGRAFIE:

Dreamstime, Pinterest, Shutterstock

EDITORIÁL: Katarína Kincelová, Boris Bordács

LAYOUT: Komplot

GRAFICKÁ ÚPRAVA: Richard Janešík

ÚPRAVA OBRÁZKOV: Lukáš Kovačič, Anton Zahradník

Redakcia nevyžiadajú poštu nevracia.

**mafra**slovakia

## VÝKONNÝ RIADITEĽ:

Vladimír Mužík, tel.: 02/48 238 100

## FINANČNÝ RIADITEĽ:

Martin Mráz, tel.č. 02/48 238 200

## OBCHODNÁ RIADITEĽKA:

Katarína Michalechová, tel.: 02/48 238 106

## RIADITEĽKA DIGITÁLNYCH MÉDIÍ:

Lucia Chynoranská, tel.: 02/48 238 442

## RIADITEĽ STRATÉGIE, MARKETINGU A PR:

Ivan Netík, tel.: 02/48 238 141

## OBCHODNÝ MANAŽÉR:

Peter Tomek, tel.: +421 918 726 304

e-mail: peter.tomek@maftraslovakia.sk

Peter Vlašič, tel.: +421 915 886 439

e-mail: peter.vlasic@maftraslovakia.sk

PREDPLATNÉ: tel.: 0948/987 958, 0917/238 238

e-mail: predplatne@maftraslovakia.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.

Kaliničáková 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 €

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: 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 verejný rozširovanie rozmnožených 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 TREBA ZAŽIŤ...

Mojej malej dcérke pred časom diagnostikovali silnú cukrovku. Nikto nevie, ako sa bude choroba správať, nevedia povedať, či bude stabilizovaná, či sa to bude zhoršovať alebo zlepšovať... Veľmi spontánne sme si začali od toho momentu zakladať na zážitkoch, chodíme na výlety, na predĺžené víkendy, lebo stále máme v hlave – kým sa ešte dá. A náš život sa zmenil k oveľa lepšiemu. Nepotrebuje jeme vlastniť, zažívame spolu veci a to je pre nás najviac. Preto som sa potešila vášmu januárovému číslu, ktoré bolo presne na to zamerané. **Julka I.**

### ČÍM SOM STARŠIA, TÝM MENEJ VECÍ MÁM

Teším sa veľmi z Vašich článkov o tom, ako treba mať okolo seba poriadok. Čím som staršia, tým viac sa zbavujem vecí – aj tých, ktoré mám rada, aj tých, ktoré som si odkladala, aby mi pripomenuli „staré dobré časy“. Každým jedným vyhodnoteným vrecom sa cítim lepšie a sviežejšie a vlastne mi tie veci vôbec nechýbajú. Aj rozumiem Japoncom, ktorí žijú v príbytkoch, kde nie je takmer nič. Ďakujem Vám za veľmi hodnotné čítanie. **Tatiana M.**

### BAVIA MA ROZHOVORY S OBYČAJNÝMI ŽENAMI

Evitu si kupujem preto, lebo spoznávam také ženy, ako som ja. Ženy, ktoré sa nechvália počtom topánok v šatníku, ale ktoré priznávajú svoje

slabosti a sú pre nás ostatné inšpiráciou. Často som vďačná za svoj naoko nudný život, v ktorom sa nič také nedeje, ale sme zdraví, spokojní a dobre spíme. **Andrea B.**

### MÁM SEN, KTORÝ SA MI OPAKUJE

Váš článok o snoch mi pripomenul sen, ktorý sa mi sníva pravidelne. Vidím svoju mŕtvu kamarátku z detstva v aute a vždy, keď ma zbadá, schová sa pod palubnú dosku. Ten sen sa končí v momente, keď otvorím dvere na tom aute a pýtam sa jej, prečo sa vydáva za mŕtvu. Odpovede sa nedočkám. Asi za niekým zájdem, nech mi povie, čo ten môj sen znamená a prečo sa mi stále sníva. **Nina T.**

## Darček za list mesiaca

### Kniha Vojna Windsorovcov

Kniha plná strhujúcich odhalení a detailov z kráľovského dvora.  
V hodnote 26,95 €



Blahoželáme  
výherkyniam

v SMS súťaži o balíček  
Zasnežené liči od  
YVES ROCHER  
v hodnote 33,66 €

**Silvia Psotová,**  
Trnava  
**Kristína Burgárová,**  
Valaská Dubová  
**Milan Valach,**  
Streženice  
**Kamila Vráblová,**  
Stropkov

**Vierka Ondrovičová,**  
Bratislava  
**Iveta Moreová,**  
Bardejov  
**Zuzana Kiklošová,**  
Žilina  
**Elena Sučanská,**  
Predmier

**Zuzana Žiačková,**  
Rajec  
**Zuzana Prandová,**  
Senica  
**Dana Repelová,**  
Prešov  
**Jana Marčeková,**  
Omšenie

Kliknite na

svet  vity.sk



Viac na SVETEVITY.SK

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

### Astro



Takto vás definuje  
POSLEDNÁ číslica  
roku narodenia:  
Zistíte, aká  
ste podľa nej  
osobnosť

### Životný štýl



Pozor! Tieto  
potraviny  
by ste určite  
nemali dávať do  
mrazničky

### Vzťahy



Ak sa na prvom  
rande ocitnete  
s jedným z nich,  
zaradíte spiatočku:  
7 typov, ktorým  
netreba dávať  
druhú šancu

### Kvíz



Ktorá potravina  
obsahuje viac  
zlého tuku?  
Otestujte sa



EVITA magazín

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



@evitamagazin

## ZO ŽIVOTA REDAKCIE:



„Backstageovka“ musí byť!  
– fotenie so Zuzkou Fialovou

S takou krásnou ženou, ako je  
Veronika, sa módny editoriál  
fotil ľahko a rýchlo



Tlačová konferencia, na  
ktorej sme si zaspievali  
„run run run“ so Celeste  
Buckingham



Občas vymeníme  
modelky pred objek-  
tívom za naše Evita  
diäre. :-)

objavili sme pre vás



Šatka, Missoni,  
144,90 €, predáva  
Vermont.sk



Tanier, Rosenthal,  
23 €, predáva  
pottenandpannen.sk

Paco Rabanne Lady  
Million Royal, 80 ml,  
99,60 €, predáva  
notino.sk



Bombera,  
Alpha  
Industries,  
135 €

# Sila ženy

ŽENY SÚ SILNÉ.

VEĽA ZVLÁDNU, VEĽA VYDRŽIA.  
NAVZÁJOM SI POMÔŽU A VEDIA SA AJ  
PODPORIŤ. VENUJME PRETO TENTO  
MESIAC KÚSOK SVOJEJ ŽENSKEJ SILY  
A PODPORY ASPOŇ JEDNEJ ŽENE  
VO SVOJOM OKOLÍ.

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



Crop top,  
F&F, 17 €



Čizmy,  
Deichmann,  
44,95 €

Tenisky,  
Puma,  
85 €



Mokradkový krém,  
Nobilis Tilia, 16,13 €



Lena  
Jakubčáková:  
Baba z lesa,  
39 €, vydáva  
Absynt



**Vesta,** Only,  
59,95 €



**Kľúčenka,**  
Moschino,  
175 €



**Džinsy,**  
Desigual,  
99,95 €

**Perricone MD,**  
tekutý očný  
tieň, predáva  
Beautysecret.sk



**Kabelka,**  
Beuropa Lemon,  
44,95 €, predáva  
stevemadden.sk



**Legíny,**  
Athleeya,  
56 €

**Spevňujúci  
denný krém,**  
Eucerin, cca  
38,70 €



**Cukrový  
sprchový  
peeling,** Ziaja,  
7,50 €



# Beauty dotazník

JE FAJN VYMENIŤ SI VLASTNÉ, OSOBNÉ TIPY, ČO FUNGUJE A O ČOM JE DOBRÉ VEDIEŤ, PRÍPADNE ČOMU SA VYHNÚŤ. NA ČO NEDÁ DOPUSTIŤ MODELKA A ZAKLADATEĽKA PINK BUBBLE **MARTINA ŠMUKOVÁ**?

Pripravila: **Renata Brimich Špačková**

Foto: **Archív M. Š. a archív firiem**



## Najlepšia rada

Najkrajšie na žene je jej vnútorné sebavedomie.

## Najobľúbenejšie 3 produkty

Už mnoho rokov používam kozmetiku značky Sisley. Okrem toho, že robí mojej pleti dobre, krásne mi vonia, a tým vlastne funguje aj ako arómoterapia. Momentálne používam

nočnú starostlivosť Supremya. Od krásnej českej značky YAGE používam olejček Lumen magic, ktorý nádherne rozžiari pleť, ten je mojím favoritom hlavne v lete. No a môj nový objav, medzi „must have“ produktmi na oživenie a prebudenie unavenej pleti, je Anti-wrinkle and rejuvenating sérum od značky Neobotanicals. Taký omladzujúci kúzelník.

## Najhoršia skúsenosť

Asi si žiadnu nepamätám. Ale teraz som si spomenula na svoju prvú pletovú masku. Niekedy v štrnástich rokoch som si prečítala, že pleti dodá krásnu opálenú farbu mrkva. Tak som si ju nastrúhala, dala na gázu a nechala na tvári pár hodín a potom išla rovno spať. Druhý deň som sa ponáhľala do



„  
Pokiaľ ide o zovajšok, najdôležitejší je spánok.

školy, veľmi sa neprezerala, takže to, že som krásne žltá s oranžovou kontúrou na brade, som zistila, až keď sa na mňa divne pozerali spolužiaci. Umyť to bolo fakt peklo.

## Čo nosíte so sebou na cesty

Z kozmetiky mám so sebou vždy pletovú masku Black Rose od Sisley.



**Sisley**, krémová maska Black Rose Cream Mask, 115 €

**Whamisa**, bio odličovací olej, 49 €



**Bellabaci**, telový krém Stress No More, 53 €



**Neobotanics**, lipozomálne sérum s kyselinou hyaluronovou Anti-Wrinkle Skin Rejuvenator

Hlavne na dlhých cestách lietadlom je skvelá na hydratáciu. A potom vozím veľkú pašmínu, univerzálny kúsok, bez ktorého sa ani nepohnem.

### Najhorší prehrešok voči pleti

Keď som sa kedysi dávno na exotickú dovolenku pri mori rozhodla, že SPF je nezmysel, a opalovala som sa aj cez poludnie, aby som bola čo najrýchlejšie krásne hnedá. Domov som sa vrátila ako zoschnutá ochechuľa a trvalo poriadne dlho, než som sa mohla na seba opäť pozrieť do zrkadla. Mala som síce devätnásť, ale ani to ma asi neospravedlňuje...

### Ranná rutina

Vstanem, vypijem pohár teplej vody s citrónom a dám si ľadovú sprchu. Telo natrím voňavou olejovou emulziou s príznačným názvom Stress no more od značky Bellabaci, ktorú som objavila v obchodíku Pure District. No a potom sa pár minút venujem prebúdzaniu tváre, pretože čím

som staršia, tým viac to prosto treba a len káva nestačí. Nanesiem ružové olejové sérum Neobotanics a premasírujem tvár pár pohybmi, ktoré som si zapamätala z face jogy. Keď sa olejček vstrebe, príde na rad hydratačný krém od Sisley. Potom ranná káva a hurá do sveta.

### Večerná rutina

Odlíčim sa olejom a pastou kórejskej značky Whamisa, opláchnem si tvár vodou a nanesiem modré sérum Neobotanics. Na to dám buď krém Supremaya, alebo masku Black Rose od Sisley, záleží na tom, ako sa práve cítim. Deň končím pohárom bieleho vína alebo bubliniek, je to taký môj rituál.

### Osobný tip

Verím, že veľká časť toho, ako sa cítite a vyzeráte, súvisí s jedlom. Snažím sa jesť rozumne, skvele sa mi osvedčil prerušovaný pôst a kvalitné doplnky stravy. Používam tie od značky Neobotanics a tiež od We Care, ktorú poznám, pretože s nimi spolupracujem. Inak je pre mňa zo všetkého najdôležitejší spánok. A humor, úsmev, vnútorný pokoj. Občas si doprajem voňavú masáž v Planet Zen a raz za čas sa vypravím s kamarátkami na jogový víkend do Svätej Kataríny.

### Čo si sa naučila v modelingu od odborníkov... o pleti, líčení, štýle?

Ako modelka som sa líčila v civile úplne minimálne a nosila biele tričko a džínsy. Stačil mi jemný rúž, ktorý v prípade potreby poslužil aj ako líčenka a očný tieň. Do istej miery sa toho držím dodnes, len ten rúž si už občas trúfnem použiť výrazne červený – hlavne na pery.

### A o štýle v obliekaní?

Najskôr, že v jednoduchosti je krása a že štýl je záležitosťou prístupu k životu. Osobitosť je viac než dokonalá módna kreácia a posledné trendy.



# Ako som bojovala za svoje šťastie

VŽDY CHCELA VEĽKÚ RODINU. ALE NETUŠILA, ŽE O ŇU  
BUDE MUSIEŤ BOJOVAŤ. PREČÍTAJTE SI INŠPIRATÍVNY  
PRÍBEH KATKY BANYI.

Text: **Michaela Krivdová**

Foto: **archív**

**Cesta za splneným snom býva často trnistá. Ak sa dnes ohliadnete o pár rokov späť, po čom ste túžili a ako vyzeral ideálny scenár vášho života?**

Mala som kamarátku, ktorá mala 6 súrodencov. Pamätám si, ako som milovala k nim chodiť, a napriek tomu, že tam bol vždy hluk či krik, bolo to také rodinné. Už vtedy som si hovorila, že toto je presne to, čo chcem raz žiť aj ja. Túžila som mať tri deti a pokojne aj štyri či päť. Mať veľký stôl, pri ňom deti s mužom. Časom moje deti so svojimi rodinami a doma hluk, detský smiech a ja v zástere každému varím a pečiem, na čo má chuť. Som typ človeka, ktorý každé ráno vstane a má milión prianí a túžob. Snívala som o vlastnej kaviarni, do ktorej ma každý deň bude sprevádzať moje menšie copaté „ja“. Keď mala

najstaršia dcéra rok, môj sen sa stal skutočnosťou. Cesta za snami býva však naozaj často trnistá.

**Niekedy to však dopadne tak, že človek mieni, život mení. To bol v istom smere aj váš prípad. Ste ten typ človeka, ktorý sa za žiadnych okolností nevzdáva?**

Stále tvrdím, že som neprišla na tento svet, aby som bola nešťastná. Že dokážem všetko, pre čo sa rozhodnem a do čoho dám srdce. A práve preto sa nikdy nevzdávam. Navyše, ak vidím, že to, po čom túžim, má pre mňa a mojich najbližších zmysel a vyššiu hodnotu, nezastaví ma nič.

**Kde v ťažších okamihoch hľadáte silu?**

Dobrá otázka. Často to bolo ako na hojdačke, ale vždy, keď mi bolo najhoršie, vyrozovala som sa kamarátke, ktorá vždy hovorí, že som vďačná „zákazníčka“, ktorá si príde po radu, a aj tak si urobí po svojom. Keď som bola dlho na dne a vyčerpaná, potrebovala som precitnúť, dať zo seba všetko von, vyrozovalať sa a pozbierať sa.

**Bolo ju potrebné hľadať aj v okamihoch, keď mladučkej žene vyrieknu lekári ortieľ,**

”  
Môj muž ma podržal - povedal, je mi jedno, kedy budeme mať deti. Proste budeme.  
“

Katka  
z detmi



”  
Nikdy som  
nemala problém  
hovoríť o svojich  
problémoch,  
pomáhala mi to.  
“

**ktorý nielenže prekvapí, ale snaží sa tiež búrať sny, ktoré sníva?**

Pravdou je, že to nie je vôbec jednoduché. Pripomenula som si to nedávno, keď som podstúpila vklad posledného embrya. Bola som až príliš odhodlaná a verila som, že keď to vyšlo s dievčatami, budeme mať aj štvrté dieťa. Lenže to, že som otehotnela dvakrát, nemusí znamenať, že otehotniem aj tretíkrát. Keď si spomeniem, aký čas trvalo, kým som otehotnela s dvojčkami, behá mi mráz po chrbte. No zároveň sama seba obdivujem, že som to zvládla, nevzdala to a neutešila sa vetou „jedno už máme, stačí nám“.

**Počat', donosiť a porodiť zdravé bábätko nie je v dnešnej dobe také samozrejmé a bezproblémové... Kedy prišlo prvé precitnutie, že to tak možno nikdy nebude?**

V 19 rokoch som prišla o vaječník a vajcovod a vtedy mi doktor povedal, že pravdepodobne nikdy nebudem

mať deti. Zrútil sa mi svet. Bola som už krstná a teta deťom svojich súrodencov a milovala som ich ako svoje. Bolo to pre mňa veľmi ťažké, keďže po veľkej rodine som naozaj úprimne túžila.

Počuť vetu, ktorá odhodí vaše najväčšie želanie a sen hlboko pod zem, nepravem nikomu. A je jedno, či to je ohľadne bábätko alebo niečoho iného, po čom tužíte celým svojím bytím. Lebo prísť o nádej a možnosť ďalej snívať svoj sen je aspoň pre mňa horšie, ako to vôbec nezažiť.

**Zrútil sa vám svet, sen, ktorý ste snívali? Alebo ste si jednoducho povedali, že „TOTO“ nemôže byť pravda a urobíte všetko pre to, aby to bolo inak?**

Zrútil a chvíľu som to spracovávala. Nahovárala som si, že mám ešte druhú „stranu“ a nejakú to dám. Mala som 19 rokov a ďalej som to neriešila.

Zrazu sa mi ulavilo aj zdravotne, odišla som na vysokú školu a žila si svoj život. V 23 rokoch som stretla svojho teraz už muža. Boli sme spolu pol roka, keď sa mi vrátili problémy a hrozilo, že prídem aj o druhý vaječník. Vtedy som si reálne povedala, že deti chcem a mať ich budem! Nevedela som, či so svojím vtedy ešte len priateľom. Boli sme spolu naozaj krátko a mohol mi pokojne povedať, že je to priskoro a že sa na to necíti. Všetko nabralo rýchly spád, lekári mi odporúčali dať si vajíčka zmraziť alebo pokúsiť sa o bábätko. Nikdy nezabudnem na slová môjho muža, ktorý povedal, že deti so mnou chce a je jedno, či hneď, alebo o dva roky. A tak sa začala naša cesta za vytúženou rodinou. Život je nevyspytateľný, a hoci na našu cestu vstúpil ako sebavedomý, zdravý muž, ktorý je oporou pre ženu, ktorá má problém, ukázalo sa, že ani jeho zdravie úplne v poriadku nie je. »

» Vzájomne sme sa jednoducho našli aj preto, aby sme spolu túto cestu prešli a všetky úskalia zvládli.

**V takýchto náročných situáciách je pre ženu oporou nielen partner, rodina, ale aj empatický lekár, ktorý sa „do boja“ pustí spolu s pacientkou...**

Od mlada ďakujem za lekárov v mojom živote, čo sa gynekologických vecí týka. Či už to bolo celé gynekologické oddelenie v Poprade v nemocnici na čele s mojím bývalým doktorom MUDr. Surgentom a celým tímom doktorov, sestričiek, ktoré ma poznali po mene a plakali, keď som k nim prišla z Nitry porodiť Zojku. Samozrejme, na ceste za Zojkou a za babami vďačím reprodukčnému centru a pánovi doktorovi MUDr. Harbulákovi, ktorý napriek extrémnemu vyťažaniu a rôznym funkciám v odbornej oblasti stále pendluje medzi ambulanciami centra v Bratislave a v Nitre, on bol môj prvý kontakt. Najviac na svete som vďačná aj za svoju obvodnú gynekologičku, pretože je nesmierne fajn pocit, keď vás sprevádza aj naďalej životom lekárka, ktorá o vás vďaka neľahkej ceste za dieťaťom toľko vie. Starala sa o mňa na ceste za bábätkami, počas tehotenstiev aj so svojou super sestričkou Ľubkou, za čo im naozaj ďakujem. Som vďačná všetkým, ktorí ma na ceste za mojím snom sprevádzali, ale aj sebe.

**Začal sa kolotoč vyšetrení a hľadanie možností? Ono, nie vždy je problém len čisto gynekologický. Na čo všetko by žena snažiac sa o bábätko mala myslieť?**

Úprimne? Na všetko. Od zubára cez genetiku páru aj jednotlivca, endokrinológiu, hematológiu. Je toľko vecí, ktoré môžu brániť v uhniesnutí embrya, samozrejme, ak je zdravé. Pre mňa bol absolútny základ reprodukčná

imunológia, kde sa robí kompletný rad vyšetrení, aké sa len dajú pri súčasnom vývoji vedy a medicíny urobiť.

**Na čo sa prišlo u vás? Našiel sa skrytý súvis aj v inej oblasti?**

Pri snahe o Zojku bol problém zistený práve pri vyšetrení reprodukčnej imunológie. Vytvárala som protilátky proti vlastnému embryu, čo bolo potrebné preliečiť. Pri snažení sa o druhé bábätko mi bol zistený endokrinologický problém. Upravila som životosprávu, začala cvičiť, schudla 15 kg, a to urobilo hotový zázrak.

„Mám kamarátku, ktorá mi dlho nepovedala, že čaká bábo, chápem ju.“

**Psychika je nielen v prípade otehotnenia a tehotenstva veľmi dôležitá. Ako prijať to, že sú veci tak, ako sú? A že práve mňa sa týka tento problém?**

Vo svojej podstate som nikdy netrpela tým, prečo sa to deje práve mne. Prečo ja musím podstupovať umelé oplodnenie. Bola som s tým zmierená a zároveň šťastná, že existuje spôsob, ako bábätko mať. Samotný proces bol náročný, hlavne pri Zojke. Mala som strach až do pôrodu a to čakanie na šťastný koniec ma ničilo, ale prežila som to a je tu! Pri dvojčikách to bolo jednoduchšie, bola som naladená, že to vyjde a bude dobre. Aj keď, samozrejme, boli dni, keď som chodila a celý deň dávala mužovi pochybovačné otázky.

Keď som otehotnela, skoro nikomu som nehovorila, že čakám dve bábätká. Predsa len pri dvojčikách sú isté riziká a nechcela som následne vysvetľovať a zažívať tie pohľady ľútosti, keby sa niečo prihodilo. Tak či onak, nech sa dialo čokoľvek, bola som nastavená tak, že je a bude všetko v poriadku.

**Nebojovali ste s istou formou závislosti či smútku? Nebolel vás každý pohľad do kočíka?**

Absolútne. Respektíve, možno sa ozvalo moje vnútro s túžbou „aj ja

chcem“, ale bola som nastavená „dopraj a bude ti dopriate“. Ja milujem všetky deti, či sú to deti mojich kamošiek, či krstné deti. Deti sú pre mňa dar a zmysel života. Mám kamarátku, ktorá keď otehotnela, bála sa mi to povedať. A aj chápem prečo. Keď mi to nakoniec povedala, plakala som. No nie preto, že by som jej závidela a nedopriala. Preto, že sa v čase, keď sa má tešiť, trápi pre mňa a zažíva stres, ako mi to povedať, aby som netrpela. Načo je dobré sa takto bičovať? Ved' sme v tom spolu. Asi o 3 či 4 mesiace som jej mohla povedať už aj ja, že som tehotná s dvojčikami. A plakala ona, ale od smiechu. :-)

**Hoci mnohým párom ešte stále nie je po chuti, niekedy sa asistovanej reprodukcií nedá vyhnúť. Často je jediným spôsobom, ako si ten najväčší sen vôbec splniť. Ženy však o tom nechcú hovoriť, hanbia sa, majú pocit, že zlyhali...**

Úprimne nechápem, prečo niekto berie problém s otehotnením ako zlyhanie. Podľa mňa zlyhá len ten, kto neurobí všetko, čo sa urobiť dá, pre to, aby dosiahol to, po čom túži. Ak by som neurobila nič pre svoj veľký sen, až vtedy by som vo svojich očiach zlyhala. Využila som všetko, čo dnes veda a bežná medicína ponúkajú, niet sa prečo hanbiť. Práve naopak, som na seba pyšná, že som to všetko zvládla a mám tri krásne deti. A keby sa to nepodarilo vďaka IVF, bábätko by som si adoptovala. Mamou som chcela byť a bola som ochotná pre to spraviť všetko. Každý to má inak, preto nechcem nikoho súdiť a komentovať. Čo môžem urobiť, je byť oporou, motiváciou, podržať človeka, prípadne nazrieť na svoje skúsenosti a poradiť.

**Podme spomenúť skúsenosť, ktorá azda hovorí za všetko. Z vášho rozprávania viem aj to, že ste sa na klinike stretli priebežne s viacerými ženami z vášho okolia, ktoré mali**

### rovnaký problém, ale nehovorili o ňom. Aké boli tieto stretnutia?

Väčšinou čudné. Nikdy som nemala problém povedať, aký mám problém a čo riešim. Ale chápem, že nie každý taký je a každý si svoj boj spracováva po svojom. Ja som typ človeka, ktorý rozpráva veľa a hlasno.

### A pomohlo im a vám vzájomne, že ste fakt pochopili a na vlastné oči videli, že sa nie je za čo hanbiť, čo tajiť? Že ste v tom ako ženy spolu?

Nedovoliť si hodnotiť, či to pomohlo im, ale mne osobne pomáhalo o tom rozprávať a byť pozitívne naladená.

### Ak by ste tým, ktoré sú v podobne beznádejnej situácii, mohli niečo poradiť, čo by to bolo?

Poradila by som im, aby si verili a nikdy sa nevzdávali! Pretože

všetka tá námaha a niekedy trápenie stoja za to. Aby sa nehanbili najst' si pomoc, keď je toho už veľa. Je hrozné, koľko žien trpí, lebo bocian mešká. Na každú ženu si raz sadne šťastena, treba ju čakať s otvorenou náručou. Pretože práve vtedy, keď budete mať pocit, že to chcete vzdať, príde úspech.

### Príbeh so šťastným koncom a s tromi deťmi v náručí?

Áno, s mojimi tromi láskami – Zojou, Linou a Zinou.

### Ste ako rodina už kompletní?

Momentálne áno, sme kompletní. Aj keď ja sny a túžby ešte mám, a keďže zázraky sa dejú, počkám si na ne.

### Prešlo niekoľko rokov. Situácia sa zmenila. Zmenila v niečom aj vás?

Trošku som sa upokojila, hoci som veľmi energický človek. Celý proces IVF je o neustálom čakaní na niečo, čo bolo pre mňa, nedočkavého človeka, ktorý musí mať všetko hneď, nielen skúškou trpezlivosti. Rovno skúškou života! Ale nie nadarmo sa hovorí, že na dobré sa

oplatí počkať. Zmenila som sa v mnohých veciach, či to je vekom alebo skúsenosťami, neviem. A hoci sme si prešli naozaj všeličím, uvedomila som si, že nič nie je také zlé, ako sa na prvý pohľad javí. Že všetko sa vždy deje pre niečo a je to v danom momente to najlepšie, čo sa nám môže diať. A aj keď to možno cez slzy nevidíme, časom si uvedomíme, že to tak skutočne je.

Vždy treba požiadať o pomoc, plakať nemá význam.



## MUDr. Peter Harbulák, PhD.:

– husté cysty vo vaječníkoch a zrasty v brušnej dutine. Ochorenie postupuje a s každou menštruáciou sa zhoršuje. Katka zvládla všetky komplikácie, ktoré so sebou endometrióza prináša – čokoládové

cysty na vaječníkoch, ktoré bolo nutné operačne odstrániť, ako aj zrasty v dutine brušnej, pri ktorých prišla o vajcovod. Tieto operácie jej zobrali šancu otehotnieť spontánne. Preto Katka absolvovala liečbu formou asistovanej reprodukcie. Kým úspešne otehotnela a porodila Zoju, popasovali sme sa s ďalšími

Ak nemôžete otehotnieť, treba absolvovať celkovú diagnostiku.

diagnózami. Zvýšenú tvorbu reprodukčných protilátok sme riešili v spolupráci s imunológmi, zvýšenú funkciu štítnej žľazy s endokrinológmi a zrážanie krvi s hematológmi. Katka je krásnym príkladom

spojenia medicíny a vytrvalosti, ktorého výsledkom sú tri krásne deti. Jej príbeh ukazuje, že v prípade, že sa páru nedarí spontánne otehotnieť, je potrebné pri ceste za vytúženým dieťaťom absolvovať komplexnú diagnostiku. Neplodnosť nemusí byť totiž spôsobená len ochoreniami reprodukčných orgánov.

**V**eľa žien sa borí s podobným ochorením ako Katka – s endometriózou. Táto diagnóza sa vyskytuje približne u 10 % žien v reprodukčnom období. Je to ochorenie, pri ktorom sa sliznica maternice nachádza mimo pôvodného miesta, napríklad vo vaječníkoch alebo v dutine brušnej. K menštruačnému krvácaniu dochádza na miestach, ktoré na to nie sú prispôbené, čo vytvára zdravotné komplikácie