



**Už ma
nebaviš**

KEDY JE ROZVOD
JEDINÝM RIEŠENÍM?

**Babince
a ženské spolky**

VŠETKY ICH POTREBUJEME,
BUDUJME SI ICH!

Rozhovory:

**Ondřej Brzobohatý
Miro Jaroš
Helena Geregová**

Aj maličkosti vedia zmeniť ŽIVOT!

**Len ich musíte nájsť,
samy k vám neprídu!**

4/2025

2,99 € / 104 Kč



0.4

MANUFATURA



NOVÁ JARNÁ VÔŇA!

SVIEŽA & ČISTÁ
AKO RANNÁ LÚKA...

MANUFATURA.SK



Editoriál o malých zmenách, aby mohli prísť väčšie

Moja kamarátka Tamara má troch synov. 15, 13, 11. To je ich vek. Tamara je super baba, je aktívna, srdečná, vrúcna, vždy usmiata. Ale v novembri zistila, alebo, lepšie povedané, priznala si, že tak nejako prestáva byť pre svojich synov mamou a začína byť ich slúžkou. Pár týždňov to trvalo a vo februári, síce s čudným strachom v hlase, ale predsa, zvolala rodinnú poradu a nastolila nové pravidlá. Bol to trochu šok, lebo chalani zrazu musia nakupovať, chystať jedlo, dávať bielizeň do práčky, starať sa o čistotu vo svojich izbách. Tamara počas februára skoro zošedivela. Lebo chlapcom to, samozrejme, nešlo ľahko a ona mala neustále nutkanie im pomôcť. Jej dobrý muž Juraj jej v tom však láskyplne zabránil.

Dnes je to šesť týždňov a jej najstarší syn pečie také francúzske quiche, že by ste nepovedali, že ešte pred dvoma mesiacmi netušil, že vajce na tvrdo a vajce na mätko sa varí každé iný počet minút. Tamara je spokojná, a aj keby chcela, už sa k pôvodnému režimu v rodine nevrátiť, lebo chalani si zvykli chystať desiate, oprat' veci a poprosiť ju, nech ich ožehlí, vedia, že taniere, ktoré sa im kopia v izbách, sa samy do poličiek nevrátiť...

Viete, ako to je.

Ak chcete vo svojom živote zmenu, musíte ju urobiť vy. Nikto iný to za vás neurobí, aj keď by to bolo jednoduchšie, pohodlnejšie, možno aj príjemnejšie, pokiaľ chcete urobiť niečo ráznejšie.

A ešte viete aj to, že dni, týždne, mesiace, roky idú hrozne rýchlo. A ak chcete žiť naozaj pokojne a po svojom, netreba nič odkladať na neskôr. Lebo prečo?

V tomto čísle máme pre vás pár návodov, ako sa dostať k veciam, ktoré by vás mohli naštartovať k inej etape vášho bytia.

Ale rozhodnúť sa musíte vy. :-)



Vaša
Emita

- | | | |
|---|--|---------------------------------------|
| 3 Editoriál | 28 Vedeli ste, že? | 62 Zvládnite aprílové počasie štýlovo |
| 4 Obsah | 30 Príbeh Vietnanky na Slovensku | 64 Módný editoriál |
| 6 Listáreň | 34 Už ani deň bez týchto tipov a trikov | BUĎME KRAJŠIE S EVITOU |
| 8 Vneste do svojho šatníka slnko | 40 Introvertka prezlečená za extrovertku | 72 Séra na mihalnice |
| LEN V EVITE | 44 Nastavte si hranice bez výčítiek | 74 Krása nespí |
| 10 Životospráva v našom živote | MÓDA | 76 Sila bahna |
| 12 Kultúra v našom živote | 48 Štýl ulice v každom veku | 78 Vlasy |
| 14 Moje naj | 50 Ako nosiť bielu | 82 7 jarných lastovičiek |
| 16 Beauty zápisník | 52 Módný hit – SKANT | 84 To naj |
| 18 Oblečte sa ako | 54 Trendy trenčkot a prechodné bundy | LEN V EVITE |
| ROZHOVOR | 56 Semiš je super | 86 Už ma nebavíš – rozvody |
| 20 Miro Jaroš: Ja svoje emócie nepotláčam | 58 Slow fashion | 90 Pravidlá pre vaše vlasy |
| MY A NÁŠ ŽIVOT | 60 Burgundy na celý týždeň | MY A NÁŠ ŽIVOT |
| 24 Práca je ich život | | 96 Prečo ženy potrebujú ženy |
| | | 98 Vidí svet naružovo |

20

MIRO JAROŠ: JA SVOJE EMÓCIE NEPOTLÁČAM



30

PRÍBEH VIETNAMKY NA SLOVENSKU



72

SÉRA NA MIHALNICE



86

UŽ MA NEBAVÍŠ
– ROZVODOV JE
ČORAZ VIAC!



- 116 Kaizen – japonská filozofia
- ŽENA, KTORÁ NÁS INŠPIRUJE
- 102 Zoznámte sa, Vlastička
- ROZHOVOR
- 104 Helena Geregová: Nemám rada, keď mi niekto rozkazuje
- BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU
- 108 10 dôvodov, prečo by ste mali sledovať svoje zdravie
- 112 Môže stres za vaše choroby?
- LEN V EVITE
- 110 Ako sa správne starať o oblečenie
- 118 Pripravte domácnosť na jar
- VARENIE
- 120 Z jednej zapekacej misy
- 122 Zdravé sladkosti

BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

- 126 Interiér s nádychom minulosti
- 128 Kvetinová výzdoba
- CESTUJEME S EVITOU
- 130 Továrne na čokoládu
- 134 Exotická dovolenka
- ROZHOVOR
- 136 Ondřej Brzobohatý – Často som zlyhal, ale nebičujem sa za to

VOĽNÝ ČAS

- 140 Evitin knižný klub
- 142 Horoskop
- 144 Pár skvelých nápadov
- 146 Spýtajte sa, na čo chcete

126

INTERIÉR
S NÁDÝCHOM
MINULOSTI



108

10 DÔVODOV,
PREČO BY STE
MALI SLEDOVAŤ
SVOJE ZDRAVIE



www.svetevity.sk

Ročník X., číslo 4 apríl 2025, mesačník

ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik

PRODUKČIA: Aneta Sárkányová

ONLINE SVETEVTY.SK: Nina Košecká

SPOLUPRACOVNÍCI: Renáta Brimich Špačková,

Michaela Krivdová, Lucia Lukušová,

Monika Macháčková, Zuzana Matúšová, Nina Murárová,

Klára Twardzik, Linda Urbaniková

MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE:

evita@mafrasllovakia.sk

TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKCIE: 02/48 238 438

FOTO: Vlasta Bolehradská, Romano Forum,

Jana Gombošová, Petr Kozlík, Katarína Kincelová,

Braňo Šimončík, Stanka Topolská

VIZÁŽ: Petra Fraňová

STYLING: Nina Murárová

TITULNÁ FOTOGRAFIA: Shutterstock

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 Mužik, 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:

Peter Haluška, 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@mafrasllovakia.sk

Peter Vlašič, tel.: +421 915 886 439

e-mail: peter.vlasic@mafrasllovakia.sk

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

e-mail: predplatne@mafrasllovakia.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: 35,88 € s DPH

Cena predplatného s darčekom 41,10 € s DPH

CENA JEDNEHO VÝTLAČKU: 2,99 €

VOĽNÝ PREDAJ: Mediaprint-Kapa, Pressegrosso, a. s.

REGISTRAČNÉ ČÍSLO: EV 5167/15, ISSN 1339-9241

VOĽNÝ PREDAJ V ČESKEJ REPUBLIKE:

První novinová společnost, a. s.

PREDAJNÁ CENA V ČR: 104 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 zastúpení vydavateľom vyhradzujú právo udeľovať súhlas na rozmnožovanie a na verejný prenos obrázkov, ako aj na verejnú rozširovanie rozmnoženiny týchto článkov v zmysle § 33 ods. 1 písm. a) a d) autorského zákona.