



V lete budeme doma:

- Čo všetko ste o Slovensku nevedeli a mali by ste zistiť
- Všetko, čo patrí k dobrej letnej grilovačke
- Peniaze, práca a zdravie – ako si ich udržať

Spolu to
zvládneme!

Odborníci
radia:
Ako najlepšie
pomôcť sebe aj
deťom pri domácom
vyučovaní

PANDÉMIA
vo svete očami
SLOVENIEK,
ktoré tam uviazli
**New York, Peru,
Nový Zéland, Záhreb**

5/2020
2,40 € / 69 Kč



ŠKODA OCTAVIA NOVEJ GENERÁCIE

ZAŽITE, AKÁ JE BEZPEČNÁ



ŠKODA
SIMPLY CLEVER

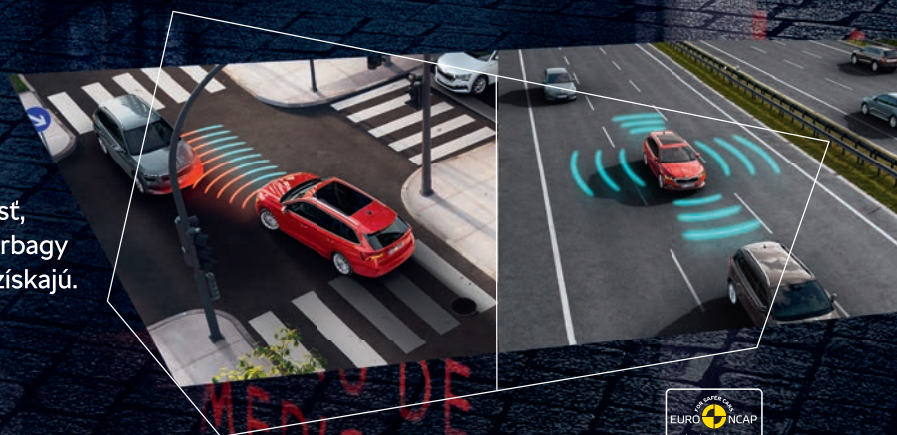


NAJVYŠŠIA OCHRANA

Päť hviezdíčiek od Euro NCAP za bezpečnosť, špičkové asistenčné systémy či ochranné airbagy pre všetkých spolujazdcov si vás okamžite získajú.

Spoznajte celý rad revolučných novinek na www.skoda-auto.sk.

SVOJOU CESTOU.



Kombinovaná spotreba a emisie CO₂ automobilov ŠKODA OCTAVIA: 3,9 l - 6,7 l/100 km, 102 - 153 g/km. Ilustračné foto.



Spúšťame
**ŠKODA LIVE
SHOWROOM**

PRE SPOLOČNÚ BEZPEČNOSŤ

Spustili sme internetový showroom na www.skoda-auto.sk, kde si pohodlne vyberiete z tisícok modelov ŠKODA za skvelé ceny. Kliknite a obráťte sa na našich predajcov, ktorí vám pri kúpe vo všetkom ochotne poradia.



Editoriál o tom, čím teraz žije celý svet

Trochu nás to prekvapilo, trochu zaskočilo.
My doma, deti doma.

Týždeň, dva, tri, štyri, päť...

Tie, čo do práce chodia, musia byť v rúškach. Režim je iný ako kedysi, keď sme o COVID-19 ani netušili.

Sledujeme Talianov, Španielov, New York, máme slzy na krajíčku.

Umelci robia online koncerty, herci cez internet čítajú deťom knižky.

Šijeme si rúška, pečieme si chlieb, upratujeme si skrine.

Vieme, že nás čaká ťažké obdobie, rátame úspory,

sledujeme opatrenia vlády.

Smejeme sa na vtípoch, ktoré nám pomáhajú prežiť.

Hráme s deťmi hry, ktoré boli zapadnuté prachom.

Prichádzame na to, čo všetko sa deti v škole učia.

Pijeme trochu viac vína.

Rodičov cez telefón učíme používať Skype a Zoom, aby sme sa aj videli.

Nakupujeme podľa dopredu stanoveného jedálneho lístka.

Zisťujeme, čo všetko až tak nepotrebujeme.

Zisťujeme, ako veľmi nám chýbajú kolegovia, kamaráti.

Zisťujeme, ako veľmi kamaráti chýbajú našim deťom.

Viac čítame knihy. Viac pozeráme filmy.

Viac spíme.

Viac máme potrebu pomáhať a aj viac pomáhame.

Častejšie si zo sociálnych sietí mažeme „priateľov“. Lebo sa nám ich prístup nepáči.

Aj si niekedy poplačeme. Od únavy. Lebo to je únavné aj variť, aj upratovať, aj učiť, aj sa hrať, aj naplno pracovať.

Nikdy sme to takto dlho neboli nútené robiť.

Menej sa líčime, keď treba, vlasy sa učíme farbiť si doma.

Sadíme si kvietky.

Sme vďačné aj za balkón.

Chodíme viac do lesa, ak sa dá.

A hlavne, dávame si na seba, na deti, na mužov a na rodičov pozor.

Aby sme boli zdraví.

Lebo všetko ostatné už potom tak nejako dáme dokopy.

Sme v tom s vami, ženy, aj o tom je toto číslo Evity.

Držme sa!



Vaša
Emita

- 3 Editoriál
- 6 Napísali ste nám
- 8 Ako my v redakcii trávim
home office
- OBJAVILI SME PRE VÁS**
- 12 Kvety sú láska
- EXKLUZÍVNE**
- 14 20 otázok pre...
- 16 Komu voláte, keď...
- 18 Takto vyzerá môj deň
- MY A NÁŠ ŽIVOT**
- 20 Zavretá škola:
Ako prežiť „korona
obdobie“ so školopovinnými
deťmi

- 30 Pandémia vo svete očami
Sloveniek
- MY A MUŽI**
- 34 12 pravidiel prestávky vo vzťahu
- SKUTOČNÉ PRÍBEHY**
- 38 Toto už nechcem nikdy zažiť!
- BUĎME ŠTASTNEJŠIE S EVITOU**
- 46 Dieťa ako učiteľ
- MY A NÁŠ ŽIVOT**
- 52 3 x 5 rád, ako zvládnuť
(korona) krízu
- EXKLUZÍVNE**
- 56 Toto ma baví
- MÓDA**
- 60 Jarný detox šatníka

- 62 Spravte radosť dvakrát!
- 64 Módny ateliér u vás doma
- 67 Multifunkčná čelenka
- 68 Recyklujme s rozumom
- 61 Oblečte sa ako
Michaela Kocianová
- ZAÚJALO NÁS**
- 72 V zajatí luxusu
- OBJAVILI SME PRE VÁS**
- 76 To NAJ na tento mesiac
- BUĎME KRAJŠIE S EVITOU**
- 78 Ošetrenia, ktoré stihnete počas
obedovej pauzy
- 82 Krásna aj doma v karanténe



20

AKO ZVLÁDNUŤ ZAVRETÚ ŠKOLU
A ŠKOLPOVINNÉ DETI?
NAŠLI SME ŽENY, KTORÉ TO VEDIA



38

SKUTOČNÉ PRÍBEHY: TOTO UŽ
NECHCEM NIKDY ZAŽIŤ!

52

3 X 5 RÁD, AKO
ZVLÁDNUŤ (KORONA)
KRÍZU





64

VÁŠ DOMÁCI MÓDNY ATELIER

SAMY SO SEBOU

88 Vďaka za každý orgazmus
BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU

90 Intímny wellness

ROZHOVOR

96 Tajomstvo zdravia je ukryté
v medziludských vzťahoch

ŽENY, KTORÉ UZNÁVAME

102 Aj s diagnózou sa to dá!

ZISTILI SME PRE VÁS

108 Toto ste o jedle ešte nevedeli

VARENIE

114 Doma na záhrade...

CESTUJEME S EVITOU

124 Dovolenka po slovensky

BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

130 Stena v hlavnej úlohe

VOLNÝ ČAS

138 Volný čas s Evitou u vás doma

140 Evitin knižný klub

142 Horoskop na mesiac máj

144 Pár skvelých nápadov

146 Pýtajte sa Evity



82

KRÁSNA AJ DOMA V KARANTÉNE



102

AJ S DIAGNÓZOU SA DÁ ŽIŤ ŠTASTNE



114

DOMA NA ZÁHRADE: GRILOVANIE, NÁBYTKOVÉ INŠPIRÁCIE AJ RODINNÉ HRY



www.svetevity.sk

Ročník VI., číslo V., máj 2020, mesačník

ŠÉFREDAKTORKA: Evita Iwardzik

VÝKONNÁ ŠÉFREDAKTORKA: Bronislava Figurová

FOTO: Katarína Kincelová

PRODUKCIA: Veronika Podhorová

REDAKCIA: Simona Antálová, Andrea Dalimilová, Zuzana

Daubner, Alexandra König, Michaela Saleh

ONLINE SVETEVITY.SK: Alexandra Valková

MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE: evita@mafraslovakia.sk

TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKCIE: 02/48 238 438

SPOLUPRACOVNÍCI: Lenka Brožová/Zaž,

Sabina Tesařová/Zaž

FOTO: ČSFD, Barbora Jančárová, Banka Lásky, TV Markíza,

Mesto Skalica, Yes Visage, Matej Vrtil

STYLING: Gabriela Mohrová

TITULNÁ FOTOGRAFIA: Katarína Kincelová

ŠATY: Zik Simple Cut

NÁRAMOK: Halada

EDITORIÁL: Katarína Kincelová

TOP: Zik Simple Cut

ILUSTRÁČNÉ FOTOGRAFIE:

Dreamstime, Instagram, Pinterest,

Profimedia, Shutterstock,

LAYOUT: Komplot

GRAFICKÁ ÚPRAVA: Ivana Benková, Martina Buzinkayová

ÚPRAVA OBRÁZKOV: Lukáš Kovačič, Anton Zahradník

mafra slovakia

VÝKONNÝ RIADITEĽ:

Vladimír Mužik, tel.: 02/48 238 100

FINANČNÝ RIADITEĽ:

Martin Mihálik, tel.: 02/48 238 200

OBCHODNÁ RIADITELKA:

Katarína Michalechová, tel.: 02/48 238 106

RIADITEĽ DIGITÁLNYCH MÉDIÍ:

Denis Schvarcz, tel.: 02/48 238 442

RIADITEĽ MARKETINU, PR A EVENTOV:

Ivan Netik, tel.: 02/48 238 141

RIADITELKA OBSAHU:

Monika Huljaková, tel.: 02/48 238 210

OBCHODNÉ MANAŽÉRYKY:

Eva Mozolová, tel.: 0905 771 192

e-mail: eva.mozolova@mafraslovakia.sk;

Jana Horvátová, tel.: 0915 884 305

e-mail: jana.horvatova@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 MESAČOV: 26,40 € s DPH

CENA JEDNEHO VÝTLAČKU: 2,40 €

VOLNÝ PREDAJ: Mediaprint-Kapa, Pressegross, a. s.

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

VOLNÝ PREDAJ V ČESKEJ REPUBLIKE:

První novinová společnost a.s.

PREDAJNÁ CENA V ČR: 69 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 článkov, ako aj na verejnú rozširovanie rozmnožených týchto

článkov v zmysle § 33 ods. 1 písm. a) a dl autorského zákona.

Vydavateľstvo MAFRA Slovakia, a. s., je súčasťou koncernu AGROFERT.

Napísali ste nám



List mesiaca

NAJLEPŠIE STRÁVENÝ ČAS

Zelené ekočíslo. Vau. Milujem ho. Aj preto, že strany sú z recyklovateľného papiera, skvelo sa v nich listuje, nelepia sa pod prstami, majú vzdušný vzhľad. A veru mne sa to páči. Rovnako aj Zuzka Kanócz. Chválím výber sympatickej ekoženy na titulke. Pretože jej život je pokojný a pôsobí sviežo. Takúto zelenú Evitu iste ocenia aj naše maminky v pôrodnici, kde pracujem. Pretože ja si ňa zakaždým kúpim, ani jedno číslo nesmiem zmeškať a nechcem, aby ho zmeškali naše ženy, tak keď ho prelistujem spredu dozadu a späť pri kávičke na nočných zmenách, ak je troška času, posúvam ňa ďalej. Nech pri tebe naše maminky strávia chvíľku oddychu. Aj takouto cestou chcem, aby Evitu spoznalo čo najviac žien okolo. Pretože len tá je časopisom, ktorý je o nás, o ženách rozličných vekových skupín, rozličných statusov, povolání, tvárí a rol, s rozličnými životnými osudmi. Preto verím, že nie je lepší čas, ako ten strávený s Evitou :-).

Katarína

ČÍSLO PRE MŇA

Milá redakcia, nikdy som Vám nepísala, ale všetko je raz po prvýkrát. Odkedy som si predplatila skvelú EVITU, som veľmi spokojná, rada čítam nové veci, rady, informácie. Toto špeciálne zelené číslo je presne pre mňa a úplne ste to TIP-TOP odhadli. Pracujem ako predsedníčka súkromných lesov a vždy sa snažím v teréne zbierať odpad, v mojej bunde nikdy nechýba čisté vrecko... A potom mám pre seba dobrý pocit, že príroda je zase o trošku čistejšia... Veľmi sa teším na každé vydanie. Najdrahšia EVITA, ste pre mňa relax, spokojnosť, odbornosť. Prajem Vám i naďalej veľa sily, energie, úspechy i radosť v tvorbe nových vydaní pre nás spokojné čitateľky.

Zuzana

NABUDILI STE NÁS

Perfektne EKOčíslo, prečítala som ho jedným dychom. S druhým dychom som hneď išla pozrieť ekologicky a priznávam, aj kriticky na svoju domácnosť. Ďakujem za množstvo informácií a inšpirácií. Nabudili ste mňa, sestru aj mamku, ktoré si tiež prečítali Evitu. Už medzi sebou diskutujeme, čo môžeme zmeniť. Začíname s obmedzovaním igelietiek, kompostovaním a zaujal aj obchodík v Prešove.

Marta

NAŠLA SOM SA

Som vašou pravidelnou čitateľkou, a keď som chytila do ruky aprílové ekočíslo, bola som nadšená. Hneď na titulke ma upútala krásna Zuzka Kanócz a každý jeden príbeh som hltala s nadšením a nechala sa vyburcovať ľuďmi, ktorí recyklujú, separujú, vyrábajú krásne a praktické veci z druhotných surovín, žijú zdravšie a sú spätí s prírodou. Keďže musíme byť doma, aspoň tento dlhý čas využijeme zmysluplne... Taktiež sa mi páčil rozhovor s detskou psychologičkou Katarínou Dobrovodskou o dnešných deťoch, rodičoch a nude. Som pedagóg a zároveň matka dvoch detí, takže som sa vo viacerých situáciách našla a inšpirovala nimi. Držím palce a teším sa na ďalšie číslo. Ďakujem, že ste :-).

Alena

TREBA NIEČO ZMENIŤ

Špeciálne zelené číslo Evity úzko súvisí s problémami okolo koronavírusu, ktorý zmenil naše životy na nepoznanie. Som dôchodkyňa a táto situácia ma núti stravovať sa a myslieť „zelenšie“ ako doteraz. Veľa bylínok, ovocia, zeleniny. Začala som na staré kolená jesť púpavu, žihľavu, fialky. Veď príroda nám ponúka toľko možností... Naša planéta je chorá a my sme chorí s ňou. Musíme sa zmeniť, zmeniť svoje zmýšľanie, aby sme zachránili, čo sa dá. Naše staré mamy to vedeli, prečo sme to my zabudli? Chceme ísť dobrým príkladom pre svoje deti, vnúčatá i pravnúčatá. Dúfam, že nikdy nie je neskoro...

Alžbeta

Darček za list mesiaca

Balíček produktov pre perfektne čistú domácnosť od značky Henkel.

Prostriedok na umývanie riadu Pur Secret of World



Čistič na sklenené povrchy Clin 3in1

Kúpeľňový čistič Bref Kúpeľňa



WC blok Bref Perfum Switch