

#vraciamе sa do života



6/2020
2,40 € / 69 Kč
www.svetevity.sk
9 471339 24008



HYZA®

Úprimné kurča

NOVINKA
PRODUKTY
S PRÍBALOM KORENIA
ZLATÉ KURČA
GRIL SEZÓNY

Stačí posypať, upiecť a vychutnať.

Špeciálna zmes korenia Zlaté kurča.



Čerstvé kuracie stehná
bez kosti s kožou
+ KORENIE ZDARMA



Čerstvé kuracie stehná
bez stehrovej kosti
+ KORENIE ZDARMA



Čerstvé kuracie stehná
horné a dolné
+ KORENIE ZDARMA



www.hyza.sk

 HYZA Pravé slovenské kurča

 HYZA_SK

Editoriál o tom, ako veľmi potrebujeme čokoľvek pozitívne

Mám jednu známu, ktorá v rýchlom slede za sebou porodila štyri deti. Stretla som ju v momente, keď najstaršia bola prváčka a najmladší mal takmer rok. Manžel právnik, od rána do večera v práci, ona na materskej. Vždy som ju mala rada, lebo napriek tomu, že toho mala za celý deň dosť, nikdy sa neprepla do toho „umraučaného“ módu, ako má toho veľa, ako je muž stále preč a jej spoločnosťou sú deti alebo matky s inými deťmi. So smiechom vrahavovala, že je to riadna pakáreň, ale že je vďačná, že sú všetci zdraví a že majú všetko, čo potrebujú. Tajomstvo toho, že bola v pohode, nespočívalo v opatrovatelkách, ani v tom, že jej pomáhali babky. Tajomstvo jej fajn nálady bolo nastavenie. Vždy sa sústredila na to pozitívne, čo jej deň, týždeň alebo mesiac priniesol, pamätám si jej vetu – prečo by som sa mala sťažovať na to, že som celé dni s vlastnými deťmi?

Dlho som na ňu nemyslela, napadla mi až pár týždňov po tom, ako sme museli čeliť zavretým školám, škôlkam, byť doma a zmeniť tempo svojho života. Lebo ako sa týždne natahovali a vlastne ešte stále trvajú, boli aj dobré dni, aj horšie, bola aj výborná nálada, aj nie veľmi dobrá, celkom jednoducho sa dalo prepadnúť sebalutovaniu... Ale načo by to bolo dobré?

Ešte nás čakajú mesiace, keď bude život iný ako predtým. Každá z nás má v rodine iné nastavenie, každá má iné istoty. Ale nech je to akokoľvek, je fajn sústrediť sa každý deň aspoň na chvíľu na niečo, čo nám zdvihne kútiky úst dohora. Žiadne prepnuté motivačné citáty, žiadne premotivované denné rituály s deťmi, na ktoré fakt nie je čas.

Len malá vec.

Obyčajná.

Že je síce neporiadok, ale je fajn, že vôbec máme kde a z čoho neporiadok robiť.

Napríklad :-).

Lebo s pozitívnym nastavením prežijeme všetko, na čo nie sme zvyknuté a celé vracanie sa do normálu, ktorý, bohvie, či bude taký, ako predtým, dáme vo väčšej pohode.

Užívajte slnko hlavne :-).



Vaša
Emília

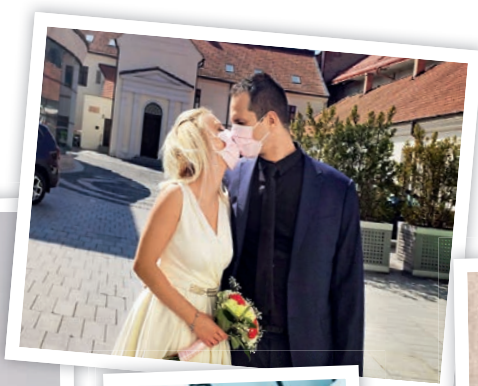
- 3 Editoriál
- 6 Napísali ste nám
OBJAVILI SME PRE VÁS
- 8 Volanie veselého leta
EXKLUZÍVNE
- 10 20 otázok pre...
- 12 Komu volám, keď...
- 14 Takto vyzerá môj deň
SKUTOČNÉ PRÍBEHY
- 16 Svadba, pôrod a pohreb
v čase korony
EXKLUZÍVNE
- 22 Ako zmenila korona známe
moderátorky?

- ZAUJALO NÁS**
- 24 12 pekných vecí, ktoré
sa stali a my sme si ich nevšimli
- MY A NÁŠ ŽIVOT**
- 28 Ešte na to mám!
- MY A MUŽI**
- 36 Kým nás korona nerozdelí
- MY A NÁŠ ŽIVOT**
- 42 Keď sa priatelia rozvádzajú:
manuál na prežitie
- ROZHOVOR**
- 48 Koučka Lubica Takáčová:
Až teraz vidíme, že nám stačí
aj málo

- OTVORENE**
- 54 Moje mesiace bez školy
s AUTI synom
- EXKLUZÍVNE**
- 58 TOTO ma baví
- ZAUJALO NÁS**
- 60 Čo robím, keď „nič nerobím“
- MÓDA**
- 64 Do plaviek!
- 67 Unikátny kúsok
- 68 Zázrak menom džínsová bunda
- 69 Hlavne pohodlne. Ale so štýlom!
- 70 Žena v horách
- 72 Domáce fitko
- 73 Oblečte sa ako Sandra Bullock

14

MONIKA BAGÁROVÁ:
TAKTO VYZERÁ MÔJ DEŇ



16

SKUTOČNÉ PRÍBEHY:
SVADBA, PÔROD A POHREB
V ČASE KORONY

48

KOUČKA LUBICA TAKÁČOVÁ:
AŽ TERAZ VIDÍME, ŽE NÁM
STAČÍ AJ MÁLO



64

DO PLAVIEK!



96

SLOVENKY, ČO NEMOHLI PRÍSŤ „DOMOV“



www.svetevity.sk

Ročník VI., číslo VI., jún 2020, mesačník

ŠÉFREDAKTORKA: Evita Iwardzik

VÝKONNÁ ŠÉFREDAKTORKA: Bronislava Figurová

FOTO: Katarína Kincelová

PRODUKČIA: Veronika Podhorová

REDAKČIA: Šimona Antalová, Zuzana Daubner,

Alexandra König, Michaela Saleh

ONLINE SVETEVITY.SK: Alexandra Valková

MAILOVÁ ADRESA REDAKČIE: evita@maftraslovakia.sk

TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKČIE: 02/48 238 438

SPOLUPRACOVNÍCI: Daniela Hovorková,

Karolína Ponocná Kamberská/Žaž, Barbora Vajšejtlová/Žaž

FOTO: Petra Bošanská, Vendula Brocková,

Ema Fajnor, Teodor First, Peter Frolo, Jakub Klimo,

Nicole Lieskovská, Sára Pracková,

Veronika Selepková, Tomáš Thurzo

TITULNÁ FOTOGRAFIA: Teodor First, Peter Frolo,

Katarína Kincelová, Shutterstock, archiv

EDITORIÁL: Katarína Kincelová, Boris Bordács

TOP: Zik Simple Cut

ILUSTRÁČNÉ FOTOGRAFIE:

Dreamstime, Instagram, Pinterest,

Profimedia, Shutterstock

LAYOUT: Komplot

GRAFICKÁ ÚPRAVA: Ivana Benková

ÚPRAVA OBRÁZKOV: Lukáš Kovačič, Anton Zahradník

OBJAVILI SME PRE VÁS

74 To NAJ na tento mesiac

BUĎME KRAJŠIE S EVITOU

76 Pomóc, strácam vlasy!

80 Domáce kaderníctvo

82 Vábenie vôňou

84 Vaša druhá pokožka

BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU

88 Konečne čas na vysnívané telo

MY A NÁŠ ŽIVOT

96 Slovenky, čo nemohli prísť „domov“

CESTOVANIE

102 Ako je to s našimi dovolenkami?

VARENIE

104 Grilované zemiaky 6x inak

110 Super sladké nápady

RODINA

120 Psychológ Matej Štepta:

Buďme k sebe vládnejší

122 Zabavte deti! Zn. aspoň na hodinu

BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

130 Doma, vonku a šťastná

VOLNÝ ČAS

138 Volný čas s Evitou

140 Evitin knižný klub

142 Horoskop na mesiac jún

144 Pár skvelých nápadov

146 Pýtajte sa Evity

mafra slovakia

VÝKONNÝ RIADITEĽ:

Vladimír Mužík, tel.: 02/48 238 100

FINANČNÝ RIADITEĽ:

Martin Mihálik, tel.: 02/48 238 200

OBCHODNÁ RIADITEĽKA:

Katarína Michalechová, tel.: 02/48 238 106

RIADITEĽ DIGITÁLNYCH MÉDIÍ:

Denis Schvarcz, tel.: 02/48 238 442

RIADITEĽ MARKETINGU, PR A EVENTOV:

Ivan Netík, tel.: 02/48 238 141

RIADITEĽKA OBSAHU:

Monika Huljaková, tel.: 02/48 238 210

OBCHODNÉ MANAŽÉRKY:

Eva Mozolová, tel.: 0905 771 192

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

Jana Horvátová, tel.: 0915 884 305

e-mail: jana.horvatova@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.

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 MESIACOV: 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 udelovať súhlas na rozmnožovanie a na

verejný prenos článkov, ako aj na verejnú rozširovanie rozmnoženiny týchto

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

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



84

VAŠA DRUHÁ POKOŽKA



130

DOMA, VONKU A ŠTĀSTNÁ



88

KONEČNE ČAS NA VYSNÍVANÉ TEĽO

Napísali ste nám



List mesiaca

**PRÍVETIVÁ,
AKTUÁLNA, TRENDY...**

Ahoj milá moja Evita. Kupujem si Ťa už... no, veľmi dlho. Azda od samého začiatku. Si veľmi dobrý ženský časopis. Nájdem si v Tebe všetko – aktuálne témy, recepty... Rada čítam aj rubriku Pýtajte sa Evity. Zasmejem sa s Tebou, aj sa rozčítim. Si aktuálna a trendy. Si prívetivá a na nič sa nehráš. Si sama sebou a také by časopisy mali byť. Želám veľa zdaru v týchto ťažkých časoch a veľa-veľa čitateľiek. Krásnu jar vám do redakcie prajem :-).

Martina

NA CHVÍĽU V „NORMÁLE“

Ahojte :-). Ďakujem, že ste sa v májovom čísle venovali zavretej škole, my rodičia sme už z toho trochu „na prášky“. A celkovo ďakujem, že ste aj v neľahkých časoch stáli pri nás kvalitným čítaním. Chválím titulku, je naozaj TOP! Páčil sa mi aj článok V zajatí luxusu, poznám pár prípadov, opísali ste ich úplne presne. Jednoducho, ďalšie skvelé číslo, zase som sa na chvíľu vďaka nemu ocitla v „normálnom“ svete, aj keď bolo paradoxne viac-menej venované tomu „nenormálnemu“.

Ivana

TEN SPRÁVNY ODDYCHOVÝ ČAS

Milá EVITA, odkedy som si ťa predplatila, stále sa teším ako má budeš doma čakať, kým si na teba popri všetkých povinnostiach nájdem čas. Keďže pracujem v zdravotníctve (som teraz ešte k tomu aj lekár v prvej línii), som mama a manželka, toho času na „relax“ nie je veľa, ale keď už si ho nájdem tak si veľmi vyberám, ako ho

strávim. A naozaj nikdy nepohrdnem dobrou kávou ktorú si uvarím k ešte lepšiemu časopisu :-). Páči sa mi, že oslovujete širokú škálu ľudí, každý si v ňom nájde „to“ svoje. Z minulého čísla sa mi dokonca podarilo vyskúšať aj nejaké recepty ktoré mali doma úspech, čiže z vás majú radosť aj moji najbližší :-). Držte sa !

Michaela

VĎAKA ZA REÁLNE PRÍBEHY

Začalo sa to krásnou tematickou titulkou. A ešte krásna ružová, to je farba, ktorá Ti, Evita, pristane a na akú sme u Teba zvyknuté :-). Chceme vás však predovšetkým pochváliť za všetky články o reálnych ženách, reálnych príbehoch. Bolo fajn prečítať si, ako prežívajú korunu Slovenky spolu s rodinami v zahraničí a vedieť, že vo svete je to omnoho horšie ako tu u nás. Pri článku Toto nechcem už nikdy zažiť som mala zimomriavky. Pri jeho čítaní som sa priam až vcítila do

Darček za list mesiaca Balíček produktov značky FARMASI

Deep Black
Maskara (8 ml),
12,50 €



VFX PRO
CAMERA READY
Podkladová báza
(25 ml), 16 €



Dr. C. Tuna
Gál s aloe vera
(110 ml), 20,90 €



žien, ktoré tieto nepríjemnosti zažili, najmä do Petry, viem, o čom písala, raz sa mi stalo niečo podobné, keď som sa sama začala topiť v Chorvátsku, našťastie aj u mňa všetko dobre dopadlo... No a ako inak, po pár hodinách čítania som skončila poslednou zadnou časťou magazínu so studenou kávou :-).

Monika

Nášli ste
na webe

Gratulujeme výhercom

v SMS súťaži o exkluzívny set produktov Douglas:

Katarína Valovičová, ZOHOR

Lenka Dzuriková, SLOVINKY

Ludmila Drevková, SPIŠSKÉ BYSTRÉ

Karolína Baumgartner, ZÁLESIE

Marianna Dydnanská, VRANOV NAD TOPELOU

Žuzana Buzalková, SUROVCE

Petra Fízellová, DIVÍN

Linda Mókusz Hombauer, ŠAMORÍN

Mária Barabasová, HRABUŠICE

Žuzana Kušnierová, MARTIN

Alena Kurilová, IVANKA PRI DUNAJI

Iveta Thonhauserová, ZVOLEN

Erika Tancinová, PRIETRZ

Ivana Kleimanová, HLOHOVEC

Eva Kubárová, BANSKÁ BYSTRICA



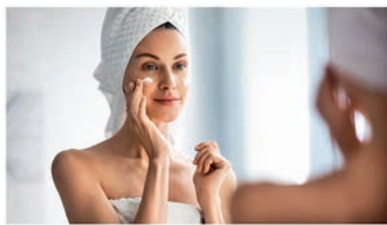
Kliknite na

www.svetevity.sk



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

Krása
a móda
a rady, ako na to



• Vizážistka vám v krátkom videu ukáže, ako by mala vyzerat vaša každodenná starostlivosť o pleť

Zdravie
a rady pre
zdravší život



• Ako sa skutočne zhaviť celulitídy? Spýtali sme sa štyroch odborníkov

Vzťahy
a rady pre
spokojnejší život



• Myslíte si, že je ťažké vás milovať? Veľké hodnotenie na základe horoskopu

Životný
štýl
a triky pre lepší
život



• Overené rady odborníkov: Týmito jednoduchými krokmi sa motivujete cvičiť pravidelne



NÁJDETE NÁS
NA FACEBOOKU

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



NÁJDETE NÁS
NA INSTAGRAME

objavili sme pre vás



Toaletná voda
**ZADIG &
VOLTAIRE**
THIS IS LOVE!
50 ml za 77,50 €
na mariounnaud.sk



Ruksak,
Stradivarius,
15,99 €



Plavky, Esprit, info
o cene u predajcu

Volanie veselého LETA



Náušnice,
ALO diamonds,
info o cene
u predajcu



Vonná sviečka
Orange Blossom,
Westwing, 39 €



NECH JE, AKO JE. LETO
PRICHÁDZA. HURÁ!

Text: Bronislava Figurová
Foto: archív firiem, Shutterstock



Rúž Color Sensational,
Maybelline New York, 6,19 €



Kniha
Malý princ,
Antoine
de Saint-Exupéry
(nový preklad
od Igora
Navrátila),
9,95 €
na slovar.sk

Tričko, ZARA, 12,95 €



Micelárna
voda,
CeraVe,
9 €



Topánky
CROCS
CLASSIC
BAE CLOG W,
59,99 €
na urbanlux.sk

**Modro-biely vzorovaný
vankúš Memphis,**
Sass & Belle, 15,95 € na zoot.sk



**Krém
na ruky Cats,**
Cath Kidston,
4,86 € na
bellarose.sk



**Náramok,
Mango,** info
o cene u predajcu



HELLO
SUMMER

Tenisky, Jenny Fairy,
29,95 € na ccc.eu



**Sprechový gél
Fresh Blends
Apricot,**
NIVEA, 4,99 €



**Keška got2b
BYE BYE
FLYAWAYS**
na jemné vlásy,
6,99 €



Zavinovacia sukňa,
mClasse, info o cene
u predajcu



Šaty, F&F, info o cene v predajni

**Plavková
podprsenka,**
Vero Moda, 19,99 €



Plavkové nohavičky,
Vero Moda, 16,99 €



**Skrášľujúci
telový olej
SHIMMER
MY BODY,**
Dermacol, 9,59 €



**Samozaťahujúci
pH balzam na pery**
z limitovanej edície,
Mary Kay, 17,50 €



**Lak na nechty Color
Trend, AVON,** 4,30 €

exkluzívne

20 otázok
pre Gabiku
Kajtárovú (36),
redaktorku a moderátorku TV Markíza

1. Koho z našich politikov by ste pozvali na večeru, prečo a čo by ste navarili?

Novinárska etika zakazuje takýto typ kontaktov. Nechcem sa však vyhnúť podstate otázky, tak poviem, že ak by pravidlá neplatili, pozvala by som premiéra alebo premiérku – nech by ním bol v danom čase ktokoľvek. Otázka neznie, čo by sme jedli, ale čo by sme pili, pretože by som sa snažila vytriahnuť čo najviac zákulisných info (smiech).

2. Ako ste si zarobili svoje prvé peniaze?

Roznášaním letákov čínskeho textilu do schránok. Mala som 15 rokov a zarobila som si tuším 150 korún. Zdalo sa mi to vtedy ako obrovský majetok. Od 18-tich som doučovala angličtinu, potom som celú výšku učila na jazykovej škole.

3. Ktorú knihu odporúčate všetkým prečítať?

Ženy, které čtou, jsou nebezpečné (Stefan Bollmann).

4. V ktorom filme, ktorý už existuje, by ste chceli hrať a koho?

Chcela by som hrať v ktoromkoľvek horore. Možno by som sa potom prestala báť pozerat' ich.

5. Čo by mala zažiť každá žena aspoň raz v živote?

Pocit, že našla, čo ju naplňuje, na čo má talent a čomu sa chce v živote s vášňou venovať – ideálne, ak v tom aj dosiahne úspech.

6. Ktorý motivačný citát sa vám páči najviac?

„The first thing is to make the first thing the first thing.“

7. Ktorého zlovyku sa neviete zbaviť?

Od detstva si točím vlasy. Ľudia sa mi smejú, že som kučeravá práve kvôli tomu. Ďalší si myslia, že flirtujem.

8. Keby ste mali možnosť rok žiť v nejakej krajine, kam by ste sa vybrali?

Na Island hľadať škriatkov.

9. Ktorý kúsok vo vašej skrini nosíte najčastejšie?

Pančuchy – lebo takmer výlučne nosím sukne a šaty.

10. Čo ste mali urobiť, keď ste boli mladšia a už to teraz nejde?

Neexistuje nič, čo som mohla robiť, iba keď som bola mladšia a teraz by to nešlo, ak by som to robiť chcela. Čo som mala v minulosti urobiť bolo, dať niektorým ľuďom v živote zbohom.

11. Čo vás naposledy dojalo?

Stáva sa mi, že v teréne niečo natočím a dojme ma to, až keď to pozerám. V teréne totiž fungujem profesionálne, nemôžu ma odstať emócie. Niekedy to na mňa dolahne, až keď strihám reportáž. Prípadov bolo viac. Pamätám si napríklad utečenecký tábor vo francúzskom Calais. Točila som mladých Sýrčanov, ktorí tam žili v chatrčiach zbúchaných z dosiek a bakelitov. Ďalší príbeh som zažila v Holandsku, keď som točila mamu, ktorej syn so snúbenicou zahynul v zostrelenom malajzijskom lietadle nad Ukrajinou. Izbu po nich nechávala celý čas tak, ako po nich zostala, vrátane nedojedených čipsov.

12. Prečo majú ísť ženy za svojimi snami?

Aby neskôr neľutovali, že žili život, do ktorého ich dotlačili spoločenské vzorce, rodičia alebo partner. Aby našli rovnováhu. Aby si nevyčítali, že na to skrátka nemali odvahu.

13. Ktorý seriál je pre vás kultový?

Jednoznačne Priatelia. Na nich som vyrastala.



14. Kto vám v živote najlepšie poradil a čo to bola za rada?

Mama ma viedla k tomu, aby som zobrala každú výzvu, ktorá v živote príde. Netreba počúvať strach zo zlyhania.

15. O čom sa najčastejšie rozprávate so svojimi najlepšimi kamarátkami?

O úplne rovnakých veciach ako všetky iné ženy. Plus veľa politiky.

16. Ktorá pesnička vám vždy urobí dobrú náladu?

Bonobo – Between the Lines.

17. Predstava ideálneho víkendku je...

Ísť na výlet. Chodiť, vidieť, jesť.

18. Bez čoho neodídete z domu?

Aktuálne bez rúška. Inak bez rúžu.

19. S ktorou herečkou by ste sa chceli kamarátiť?

Netuším. Moje kamošky sú tiež dobré herečky.

20. Čo musí mať muž, aby vás zaujal?

Srdce a intelekt väčšie ako ego. 

Barbora
Švidraňová (31)

Už dva roky je mamou
malého Gabriela, ktorého vcho-
váva sama. Môžete ju vidieť v seriáli
Nový život a nedávno natočila veľmi
ženský klip ku krásnej piesni Kráľovná.
Okrem toho má však aj svojský
zmysel pre humor.

Takto vyzerá
Barbora
v klípe
k piesni
Kráľovná.



KOMU BY STE ZAVOLALI, KEBY...



... STE ZISTILI, ŽE
MÁTE pozitívny
test NA
KORONAVÍRUS?

Asi Bohu, že či to myslí
vážne...

... STE SA POTREBO-
VALI len tak
VYROZPRÁVAŤ?

Určite mojej spriaznenej duši
a výbornej hereckej kolegyni Ivete
Pagáčovej. Rozbehli sme nedávno
aj vlastný spoločný humorno-spi-
rituálny Podcast BuBuBu, a tam
nám to teda melie ostošest! :-)

... STE MALI TELEFÓNNE ČÍSLO
NA KOHOKOL'VEK NA SVETE
A MOHLI BY STE MU
POVEDAŤ čokoľvek?

Zavolała by som hercovi Chrisovi Hem-
sworthovi do Austrálie, nech okamžite príde
a dá si so mnou aspoň jednu kávu. Asi by sa
kvôli mne nerozviezol, tak aspoň tú kávičku
by mohol pretrpieť:-).



So synom Gabrielom.

... TO BOL VÁŠ
posledný
TELEFONÁT
V ŽIVOTE?

Dala by som skupinový
videochat s celou mojou
rodinou, najlepšimi pri-
ateľmi a mojou kapelou,
vyplakala by som si srdce,
ako veľmi si vážim, že sú
v mojom živote, a že by
som ich nemenila za nič
na svete.

... STE ZISTILI,
ŽE STE vyhrali
v lote?

Nikomu! Najskôr by som kúpila veľký
dom na Bali, presťahovala sa tam,
a až potom by som zase urobila ten
hromadný videochat a oznámila
všetkým najbližším, nech sa na všetko
okamžite vykašlú, že ich čaká
lietadlo a idú za mnou!

OBJEDNAJ SI ONLINE



Kníhkupectvá sú zatvorené, ale náš e-shop je otvorený stále.



E-KNIHA

WWW.EVITOVKY.SK

Platíte kartou alebo prevodom a tovar vám doručíme priamo domov!

Takto vyzerá

MÔJ DEŇ

s Monikou Bagárovou (25)



Česká speváčka a porotkyňa v šou SuperStar sa počas týchto dní pripravuje na najdôležitejšiu úlohu vo svojom živote. Je v deviatom mesiaci tehotenstva, takže korona-nekorona, jej deň by vyzeral aj tak tak, ako by sa práve cítila. „Tehotenstvo ovplyvňuje môj harmonogram hlavne v tom, že každých 20 minút pri nejakej činnosti si musím na pár minút sadnúť a odpočinúť,“ hovorí s úsmevom Monika. So svojím priateľom sa nedávno presťahovali do nového domčeka na dedine, takže jej čas vyplňa jeho zariadenie a práca na záhrade.

8.00

Vstávam, dám sa „do poriadku“, naraňajkujem sa.

11.00

Ak nejdem napríklad k lekárovi, na nákup alebo nemám prácu, tak riešim veci s mojou

manažérkou. Potom upratujem a varím – týmto dvom činnostiam sa venujem pravidelne. Varenie a pečenie ma naozaj veľmi baví a myslím, že tieto „voľné“ dni som ich zas o level pozdvihla :-).

13.00

S priateľom obedujeme a potom pokračujeme v tom, čo je momentálne rozrobené v našom novom dome. Keď je pekné, ideme na prechádzku do prírody, alebo sme v záhrade. Pracujeme na počítači, čítame si... Priateľ je športovec, takže medzi tým stíha behať, trénovať a udržiavať sa v kondícii.

18.00

Prípravujem večeru, spoločne sa najeme. Potom pozeráme nejaký dobrý film.

00.00

Spať chodíme až okolo polnoci.

„Momentálne najradšej relaxujem v novom závesnom kresle na záhrade a užívam si jarné lúče slniečka.“



„Tým, že aktuálne prežívam finále tehotenstva, viem stopercentne, že po skončení karantény môj život už nikdy nebude rovnaký, ako bol predtým. V každom prípade som si ešte viac uvedomila, ako potrebujeme mať pekné medziľudské vzťahy a ako je osobný kontakt medzi ľuďmi zásadný.“



„Zladiť osobný život s prácou sa mi darí vďaka výchove, ktorú som dostala doma. Som naučená mať režim a niekedy som až chorobne poriadkumilovná. A možno to bude aj vrozený nepokoj, pretože nedokážem iba tak sedieť. Večer si vždy premyslím, čo chcem na druhý deň urobiť a v priebehu toho dňa to ešte priebežne dopĺňam aktuálnymi nápadmi.“



„Tehotenstvo zvládam veľmi dobre, našťastie je všetko bez komplikácií. Prekvapil ma iba tento záver, pretože mám trochu problém s dychom a so zohýbaním sa. A niečo iné je o tom počuť a vidieť na iných ženách a niečo iné zažiť to sama na sebe.“



„Na svojej práci mám najradšej stretávanie sa s novými a inšpiratívnymi ľuďmi a milujem to, že vlastne nepoznám pracovný stereotyp. Môžem slobodne tvoriť a slobodne rozhodovať čo, kde, kedy a s kým.“



SVADBA, PÔROD A POHREB *v časoch korony*

KARANTÉNA - NEKARANTÉNA. MLADÁ MAMIČKA,
KTORÁ ZA DRAMATICKÝCH OKOLNOSTÍ PORODILA
DIEŤA, ŽENA, KTORÁ STRATILA MILOVANÉHO OTCA,
A MLADOMANŽELKA, KTORÁ SA ROZHODLA,
ŽE SVADBA BUDE. V DOBROM AJ V ZLOM.

Text: **Michaela Saleh**

Foto: **archív**

SVADBA BEZ HOSTÍ



JANKA (31) A PEŤO (40) KUPKOVCI

Ked' plánujete svadbu, obyčajne si termín vyberáte minimálne rok vopred. Premýšľate nad zoznamom hostí, vyberáte šaty, výzdobu, mejkap, hudbu. Načas si dávate s obrúčkami, pozvánkami, výberom hudby a jedla pre svadobčanov. Premýšľate možno aj nad svadobnou cestou. Všetko musí byť dokonalé, veď vlastnú svadbu zažijete (hádam) len raz za život...

Janka a Peťo sú spolu už 8 rokov a spoločne vychovávajú aj štvorročného synčeka Alexandra Milana. Svadba mala byť len spečatením ich rodinného šťastia. „Nikdy som si nepredstavovala, že sa na našej svadbe nebude môcť zúčastniť náš syn,“ hovorí mladomanželka Janka.

Napriek obmedzeniam a šialenej situácii sa však s teraz už manželom rozhodli, že svadbu neodložia. Mysleli si, že situácia sa upokojí. „Najskôr mali obmedzenia trvať iba dva týždne a nejakú sme dúfali, že sa to celé utrasie a uvoľní. Rozhodovali sme sa medzi dvoma dátumami, ale nakoniec vyhral ten aprílový, 4. 4. 2020 o 14.00 h. Hoci sme nikdy nechceli megalomanskú svadbu, naša predstava svadobného dňa bola naozaj iná. V každom prípade to bolo veľké dobrodružstvo, aj s veľkým prekvapením pre priateľov, ktorým sme o svadobných plánoch nič nepovedali.“

Deťom vstup na radnicu nebol povolený, a tak musel synček zostať doma s priateľkou svedka, keďže starých rodičov nechcú ohrozovať. „Nebola to však jediná nepríjemnosť. Okrem toho sme takmer ostali počas svadobného dňa bez obrúčok. Kvôli obmedzeniam neboli dodávky zlata. Preto obrúčky dokončili len deň pred svadbou. Ešteže sme ich mohli vyzdvihnúť osobne, inak mali v pláne nám ich poslať poštou v pondelok po svadbe. Šaty, ktoré som si kúpila, mi skracovala stará mama mojej ‚skoro družičky‘. Kvetky som vybavovala ‚pod rukou‘ od panej, ktorá mala kvetinárstvo doma, prijímala objednávky len telefonicky a podávala ich cez bránu,“ opisuje neštandardné a pomerne adrenalinové prípravy na svadbu, na ktorú zrejme nikto len tak nezabudne.

Aj samotný obrad na radnici v Trnave prebiehal neštandardne a nie celkom podľa predstáv. „Oddávala nás viceprimátorka. Prítomná bola aj matrikárka, my, svedkovia, a to bolo všetko. Obrad bol



Deťom vstup na radnicu nebol povolený, tak ich synček na svadbe chýbal.

„PRVÝ MANŽELSKÝ BOZK SME SI DALI CEZ RÚSKO.“

vlastne len formalita bez všetkých predslovov, básničiek, pesničiek a podobne. O tom, že máme mať so sebou vlastné pero, nás však neinformovali. Našťastie, svedok mal jedno so sebou. Rukavice mal iba svedok, pretože to vtedy ešte nebolo nutné.“

Kým nevesty riešia, aký budú mať v deň „D“ mejkap, povinnosť nosiť rúško plány neveste trošku nabúrara. Aj prvý manželský bozk bol vskutku originálny. „Musím priznať, že to bolo miestami aj celkom zábavné. Prvý manželský bozk cez rúško nám dúfam prinesie šťastie,“ hovorí s úsmevom Janka.

Na svadobnú hostinu si ešte niekoľko mesiacov zrejme počkajú. „Plán bol, že po obrade si pôjdeme niekam sadnúť so svedkami, deti sa pohrajú, dodatočne urobíme nejakú menšiu oslavu s rodinou, ale na to si ešte asi počkáme pár mesiacov. Hlavne, aby sme sa zišli všetci a v zdraví.“ Dodáva, že aj v zlých časoch sa dejú dobré veci, a svoje rozhodnutie neľutuje. „Nie je čo ľutovať. Je to sľub na celý život, či je koronavírus alebo normálny apríl. Jednoducho v dobrom aj v zlom.“





» PÔROD V OHROZENÍ



Pôrod v rúsku
nebol veľmi
príjemný.

VERONIKA SURÍNIOVÁ (34)

Chodenie po lekároch a na preventívne prehliadky, plánovanie pôrodu v časoch karantény? Podzrenie na nákazu a testovanie v termíne pôrodu? Tak to iste vyhodí z konceptu aj tú najpokojnějšíu ženu, ktorá cvičí jogu, pravidelne medituje a nevytočí ju nič.

Veronika svoje prvé dieťaťko mala priviesť na svet koncom marca. Posledný mesiac jej „radostného“ očakávania však bol skôr nočnou morou. Mamičky majú byť hlavne pokojné a nevystavovať sa stresu. To sa však v prípade Veroniky a mnohých mamičiek, ktoré zažili pôrod v marci či apríli, určite nedá ani s tou najväčšou námahou.

Mladá mamička, prvoroďička, mala dohodnutého lekára, vybratú nemocnicu a začala sa postupne pripravovať na príchod prvého dieťaťka.

Cítila sa síce občas nervózne z nadchádzajúceho termínu pôrodu, no to je v takejto situácii celkom bežné. Čo ju však rozhodilo oveľa viac, boli nariadené karanténne opatrenia a kolotoč problémov, ktorý sa spustil na prelome marca a apríla. „Snažila som sa nevychádzať z domu. Na dohodnuté preventívne prehliadky som dochádzala do súkromného centra. Jedného dňa ho zavreli a odkaz na záznamníku znel, že sú na dva týždne zatvorení. Poslednú preventívnu prehliadku som absolvovala 19. marca a o deväť dní som sa dozvedela prostredníctvom správy z Úradu verejného zdravotníctva, že sestrička v súkromnom zariadení, ktorá so mnou prišla do kontaktu pri bežnom vyšetrení, mala pozitívnu anamnézu na COVID-19. Zavolať som svojej obvodnej lekáre, nevedela som, čo robiť. Mala som zavolať na číslo 155 a domov ma tak prišli otestovať. Náročné bolo dopátrať sa k výsledkom mojich vyšetrení. Bolo tam množstvo kontaktov, všade chaos, trvalo hodiny a hodiny dovolať sa. Navyše nemocnica, kde som mala rodiť, a bola som už v termíne pôrodu, zrazu oznámila prostredníctvom spravodajstva, že pacientky na pôrod neprijíma. Ostala som úplne paralyzovaná, nevedela som, čo teraz,“ opisuje Veronika.

„Nemohla som spať, termín pôrodu sa blížil, lekár a nemocnica, kde som mala rodiť, boli mimo hry, chytala ma panika. Nevedela som, čo robiť a kam ísť v prípade, keď to na mňa príde, a pripravovala som si iný variant. Okrem toho som sa musela podrobiť testovaniu na COVID-19 a ostať v povinnej karanténe. K nám domov prišla sanitka, zdravotnícki pracovníci v oblekoch, cítila som sa dosť vystrašene. Nikto mi nevedel povedať, čo robiť, ak začnem rodiť. Kto ma má priviesť, kam, budem rodiť a budem s dieťaťkom na nejakej „izolačke“? Nakazí sa moje dieťa, ak som náhodou ochorela? Nikomu neprajem takéto stavy.“

Dieťaťko sa však na svet nevyptalo v termíne a Veronika tak prenášala. Možno to bolo aj šťastie v nešťastí, pretože sa dočkala výsledkov testov – bola negatívna. Odlahlo jej. To však ešte nebolo všetko. „Ten stres sa na mne zrejme podpísal, pretože počas pôrodu boli problémy. Dieťaťko sa na svet neptalo, nepostupovalo do pôrodných

Pôrod nakoniec dopadol šťastne, prenášanie budúcej mamičky uľahčilo situáciu.



Malý Sebastián.



„PÁR DNÍ PRED PÔRODOM SOM ZISTILA, ŽE MOJA OŠETRUJÚCA SESTRÍČKA BOLA POZITÍVNA.“



Veronika nemohla spať, týždeň pred termínom pôrodu nevedela ani či ju pustia do pôrodnice.

ciest. Bála som sa, či je v poriadku. Pôrod mi museli vyvolávať. Rodila som v rúšku, čo nebolo veľmi príjemné, nemala som pri pôrode nikoho a mal tam byť môj manžel. Bála som sa. Napokon som začala rodiť a keď už to bolo takmer vo finále, maličké sa zakliesnilo a hrozilo, že sa udusí. Museli ma okamžite uspať a spraviť akútny cisársky rez,“ hovorí o pôrode a dodáva, že takto si to naozaj nepredstavovala.

„Pustili ma domov na tretí deň a prvé dni boli naozaj ťažké. Bola som ešte veľmi ubolená a unavená z operácie, z ktorej by som sa mohla zotaviť v nemocnici za normálnych okolností o niečo dlhšie. Ale podstatné je, že dnes je už náš maličký Sebastián doma a učíme sa spolu s manželom, ako byť rodičmi. Trápime sa trochu s papaním, ale verím, že už bude čoskoro všetko fajn. Minimálne budeme mať pre neho príhodu o tom, za akých dramatických okolností sa narodil, keď bude väčší, a azda na to budeme už len so smiechom spomínať,“ dodáva už s úsmevom Veronika.



» POHREB BEZ OMŠE



Katka so svojimi synmi Martinom a Jakubom.



“OTCOVE VECI ZOSTALI
V JEHO ČESKOM BYTE, NEVIEM,
KEDY SA TAM DOSTANEME.

KATKA JURKOVIČOVÁ (36)

Strata blízkeho človeka a posledná rozlúčka sú chvíle, ktoré nenesieme ľahko. O to dôležitejšie je, aby sme mali možnosť sa rozlúčiť. Pohreb je aj príležitosťou, keď po dlhom čase vidíme rodinu, priateľov, starých známych, ktorí si spoločne pospomínajú na pekné chvíle. Je tiež neoddeliteľnou súčasťou procesu zmierenia sa s odchodom milovaného človeka. Ako prežívali pohreb ľudia, ktorí sa rozlúčiť nemohli, alebo kvôli preventívnym opatreniam bola rozlúčka so zosnulým s výraznými obmedzeniami?

V časoch, ktoré žijeme v dôsledku karantény a sociálnej izolácie, sú teda aj pohreby, bohužiaľ, súčasťou striktných obmedzení v počtoch trúčiacich, čo je iste mimoriadne náročná situácia pre rodinu. Kto sa môže prísť rozlúčiť a kto nie, bude kar alebo nie? Aj toto iste riešili mnohé rodiny v časoch karantény a iste to neprežívali ľahko.

Ani Katke Jurkovičovej (36) sa doteraz nepodarilo zmieriť so smrťou svojho otca, ktorý odišiel za naozaj náročných okolností. „Otec pracoval v Česku a domov do Popradu pricestoval, aby sa mohol zúčastniť na pohrebe svojho brata. V piatok 6. marca pricestoval domov. A o dva dni nato – v nedeľu večer – odpadol a zomrel. Mal 58 rokov. Bratovho pohrebu sa nedožil. Dodnes sa s tým neviem zmieriť,“ hovorí o mimoriadne smutných okolnostiach nešťastná dcéra.

Otcov brat mal pohreb deň pred otcom a odporúčania o zákaze omše vtedy nedodržali. Konala sa. V Spišskej Novej Vsi, kde mal pohreb môj otec, deň nato nariadenia dodržiavali, a tak sa zádušná omša nekonala, čo nám oznámil farár. Bolo nám to veľmi ľúto, lebo otec by si to bol želal,“ opisuje.

Preventívne opatrenia sa dotkli nielen samotného obradu a karu. „V tom čase sa ešte len odporúčalo, aby sa na obrade zúčastnil len úzky okruh najbližších. Otec však mal na pohrebe neskutočne veľa ľudí, a aj napriek opatreniam som šťastná, že sa prišli rozlúčiť. Sú to také náročné životné situácie, že vám akékoľvek opatrenia pripadajú absurdné,“ dodáva Katka. „A úprimne, aj keby