



Vianoce

POĎME
ich zažiť

také, aké

by mali byť.

PLNÉ LÁSKY, pokoja
a tepla, možno *smiechu*

A MOŽNO AJ SÍZ.

Na obede **s rodinou,**

ktorú sme už dlhšie

NEVIDELI, TAK ABY SME

SI ICH dlho pamätali.



Aj Ježiško je online!

222

DARČEKOV,

ktoré kúpite z domu

Šťastné
a VESELÉ!

12/2020
2,40 €/69 Kč



PODEĽ SA A POMÔŽ



Na ceste k lepšiemu zajtrajšku.

WWW.SPOLOCENSKAZODPOVEDNOST.SK



**DARUJTE TRVANLIVÉ
POTRAVINY ZO SVOJHO
NÁKUPU A MY ICH
V KAŽDOM MESTE
VENUJEME TÝM,
KTORÍ TO NAJVIAC
POTREBUJÚ.**

AKO NA TO?



PO ZAPLATENÍ SVOJHO NÁKUPU
sem môžete vložiť vybrané
trvanlivé potraviny.



TAKTO PODAROVAŤ JE MOŽNÉ všetok suchý
a trvanlivý tovar, napr. cestoviny, konzervy,
strukoviny, múku, olej, cukor, trvanlivé mlieko
a podobne.



NEVHODNÉ POTRAVINY na darovanie
sú napr. ovocie, zelenina, mäso, mliečne výrobky
alebo vajcia, čerstvý chlieb a pečivo.



NAPLNENÝ KÔŠ bude v každom meste,
kde Lidl pôsobí, odteraz pomáhať
vybraným organizáciám, ktoré
sa starajú o pomoc pre ľudí v núdzi.

**ZBIERKA POTRAVÍN
SA ZAČÍNA OD 1. 10. 2020
A BUDE PREBIEHAŤ
POČAS CELÉHO ROKA
VO VŠETKÝCH
PREDAJNIACH LIDL.**

**ĎAKUJEME,
ŽE POMÁHATE SPO-
LU S NAMI!**

Editoriál o konci tohto čudného roka

Čudný rok, však?
A končí sa.

Rok. Nie tá čudnosť, čo nás obklopuje.

Nebudem vypisovať, ako veľmi nám posledných veľa mesiacov zmenilo život. Všetci to žijeme, každého to zasiahlo inak.

Niekoho menej, niekoho likvidačne, niekto si k vianočnému stolu sadne bez svojho blízkeho...

Asi budeme sviatky vnímať trochu intenzívnejšie. Vidím to na našich pubertiakoch, ktorých keď sa pýtame, čo by ich pod stromčekom potešilo, krčia plecami, že hlavne nech môžeme ísť k babke, kde celá rodina trávi celé Vianoce, nech nás pustia do Česka, kde máme druhú babku, nech sme spolu všetci tak ako každý rok. Hluční, veselí, v dobrej nálade, s kamarátmi na chate na Silvestra, nech je všetko ako predtým.

Ja si myslím, že mnohé z nás tento rok nebudú v predvianočnom strese do poslednej chvíle chystať, nakupovať, ozdobovať, leštiť a piecť sedemnásty druh koláča. Tento rok nám dal zabráť a bude stačiť to obyčajné – že sme spolu.

Tancujme s mužom alebo deťmi.

Hrajme sa do nemoty spoločenskej hry, ktoré si vymyslíme. Pozerajme staré fotky.

Alebo pozerajme filmy, ktoré sme videli už tisíckrát.

Skladajme puzzle. Také tie tisícové, dvojtisícové.

Čítajme hrubé knihy, klasiku, hrajme deťom divadlo.

A aby to teda nebolo úplne bez darčiekov, my sme zistili, že Ježiško je aj online.

Ešte väčšia pohoda, ako sme čakali.

Vám všetkým, čo ste dovolili, aby sme boli tento rok vašimi spoločníkmi, ďakujeme.



Vaša
Emita

evita

DECEMBER
2020



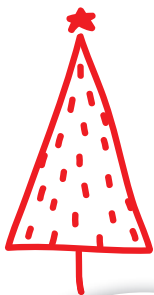
- 3 Editoriál
- 8 Napísali ste nám
OBJAVILI SME PRE VÁS
- 12 Šťastné a červené
EXKLUZÍVNE
- 14 20 otázok pre Lenku Vavrničiková
- 16 Komu volám, keď...
- 18 Takto vyzerá môj deň
- 20 Toto ma baví
MY A NÁŠ ŽIVOT
- 22 Je tu koniec roka: komu potrebujete odpustiť a čo?

- 30 Pamätáte sa na Vianoce, keď sme boli deti my?
ROZHOVOR
- 32 Vztahový poradca Stano Ličko: Až príliš veľa mužov sa cíti nepotrebnými
LEN V EVITE
- 40 Rubrika Simony Salátovej
MY A NÁŠ ŽIVOT
- 44 Nechcem deti! Som normálna?
ŽENY, KTORÉ NÁS INŠPIRUJÚ
- 52 Ženy, ktoré sa neboja kladiva

- ČÍTATE LEN VY**
- 58 Úryvok z novej knihy
Sny sa plnia - Dôverné rozhovory s Mirom Jarošom
ROZHOVOR
- 62 Zuzana Kubovčíková Šebová: Dúfam, že pri stole bude s nami sestra, ktorá žije v Kodani
MÓDA
- 70 Umenie oddychu
- 76 Čas na kabát
- 80 Christmas time
- 82 Sviatočná róba

22

JE TU KONIEC ROKA:
KOMU POTREBUJETE
ODPUSTIŤ A ČO?



32

VZŤAHOVÝ PORADCA STANO
LIČKO: AŽ PRÍLIŠ VEĽA MUŽOV
SA CÍTI NEPOTREBNÝMI

62

ZUZANA
KUBOVČIKOVÁ
ŠEBOVÁ: DÚFAM,
ŽE PRI STOLE BUDE
S NAMI SESTRA,
KTORÁ ŽIJE
V KODANI



82

SVIATOČNÁ
RÓBA





007[™] © 1982 Danjaq, LLC and Metro-Goldwyn-Mayer Studios Inc.
007[™] is a trademark of Danjaq, LLC. All Rights Reserved.

Chopard x 007[™]

SHERON[®]
since 1991

Panská 2, 811 01 Bratislava, Tel: +421 2 54 64 78 52



- 84 Kombinácie, s ktorými budete „za dámu“
- 88 Módne kvízy
- 92 Denník topánkovej stylistky
ŽENY, KTORÉ UZNÁVAME
- 94 Neprehliadnuteľné 2020
VIANOČNÉ DARČEKY
- 102 Ježiško je online!
- 120 Vyrobté deťom (alebo s deťmi) vianočný darček
ROZHOVOR
- 122 Oľga Belešová: Ľudia by mali odchádzať dôstojne a ľúbení
BUĎME KRAJŠIE S EVITOU
- 130 Beauty news
- 132 Vyliftujte sa!
- 140 Domáce kúpele
BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU
- 144 Čo nám hovorí chrbát bolesti?
- 148 Nocebo – zlý brat placebo

ZAÚJALO NÁS

- 156 Problém zvaný JEDLO
- PEČIE REDAKCIA EVITY**
- 160 Koláče, bez ktorých sa nezačnú Vianoce
- MY A NÁŠ ŽIVOT**
- 174 Zázraky Vianoc
- BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU**
- 180 Nádherný čas vianočný
- ROZHOVOR**
- 188 Andrea Coddington: Spisovateľ je najlepší, keď netvorí pod tlakom
- VOLNÝ ČAS**
- 190 Evitin knižný klub
- 192 Horoskop na mesiac december
- 194 Pár skvelých nápadov
- 202 Pýtajte sa Evity



www.svetevity.sk
Ročník VI., číslo XII., december 2020, mesačník
ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik
VÝKONNÁ ŠÉFREDAKTORKA: Bronislava Figurová
FOTO: Katarína Kincelová
PRODUKČIA: Veronika Podhorová
REDAKČIA: Simona Antalová, Zuzana Daubner, Andrea Dalimilová, Alexandra König, Michaela Saleh, Klára Tuháčková
ONLINE SVETEVIITY.SK: Alexandra Valková
MAILOVÁ ADRESA REDAKČIE: evita@maftraslovakia.sk
TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKČIE: 02/48 238 438
SPOLUPRACOVNÍCI: Lenka Brožová/Žaž, Michaela Krivdová, Karolína Ponocná Kamberská/Žaž, Markéta Vavřínová/Žaž
Foto: Ľibor Bachratý, Pavol Bohunický, Cagalove, Darina Ižipová, Lívia Kaminská, Daša Šimeková, Gabriela Teplická
VIZÁŽ: Alexandra Petrášová Kalinayová
STYLING: BRO.N
TITULNÁ FOTOGRAFIA: Katarína Kincelová
Make – up a vlasy: Soňa Kubeníková
Styling: Nina Murárová/Emporium fashion
Asistentka stylistky: Klaudia Zarecká
Top: ELISABETTA FRANCHI
Náušnice: LA FEMME
Prsteň: LA FEMME
ILUSTRÁČNÉ FOTOGRAFIE: Instagram, Profimedia, Shutterstock
EDITORIÁL: Katarína Kincelová, Boris Bordács
LAYOUT: Komplot
GRAFICKÁ ÚPRAVA: Ivana Benková, Miriam Gavulová, Monika Kalinová, Matúš Lieskovský
ÚPRAVA OBRÁZKOV: Lukáš Kováčič, Anton Zahradník

mafra slovakia

VÝKONNÝ RIADITEĽ:
Vladimír Mužík, tel.: 02/48 238 100
FINANČNÝ RIADITEĽ:
Martin Mráz, tel.č. 02/48 238 200
OBCHODNÁ RIADITELKA:
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
RIADITELKA OBSAHU:
Monika Huljaková, tel.: 02/48 238 210
RIADITELKA VÝROBY A DISTRIBÚCIE:
Beáta Majbová, tel.: 0905 201 298
OBCHODNÉ MANAŽÉRKY:
Jana Martinková, tel.: 0915 884 305
e-mail: jana.martinkova@maftraslovakia.sk
Eva Mozolová, tel.: 0905 771 192
e-mail: eva.mozolova@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 JEDNÉHO VÝTLAČKU: 2,40 €
VOLNÝ PREDAJ: Mediaprint-Kapa, Pressegrasso, a. s.
REGISTRÁČNÉ ČÍSLO: EV 5167/15, ISSN 1339-9241
VOLNÝ PREDAJ V ČESKEJ REPUBLIKE:
První novinová společnost a.s.
PREDAJNÁ CENA V ČR: 69 Kč

Prvá stránka je zverejňovaná v ABC SR a podľa jeho auditu v zmysle platnej metodiky ABC SR.
© Copyright MAFRA Slovakia, a. s. Autorské práva sú vyhradené a vykonávané ich vydavateľ. Autori článkov zverejnených v tomto vydaní si v zastúpení vydavateľom vyhradzujú právo udeľovať súhlas na rozširovanie a na verejný prenos článkov, ako aj na verejný rozširovanie rozmožnení týchto článkov v zmysle § 33 ods. 1 písm. a) a d) autorského zákona.
Vydavateľstvo MAFRA Slovakia, a. s., je súčasťou koncernu AGROFERT.



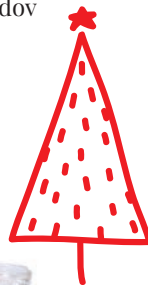
94

ŽENY, KTORÉ BY STE MALI POZNAŤ:
NEPREHLIADNUTEĽNÉ 2020



102

VIANOČNÉ DARČEKY:
JEŽIŠKO JE ONLINE!



160

KOLÁČE, BEZ KTORÝCH SA
NEZAČNÚ VIANOCE



180

NÁDHERNÝ ČAS
VIANOČNÝ





ELIAMED

**NOVINKA
na našom trhu**

CHRISTINA clinical
kvalitná izraelská kozmetika
pre každý typ pleti



CHRISTINA
clinical

www.eliamed.sk

výhradný distribútor v SR je spoločnosť TIMED, s.r.o.

Napísali ste nám



PRAVIDELNÉ DÁVKY

Milá redakcia časopisu Evita. Ďakujem za výborné články vo vašom časopise. Som zdravotná sestra, ktorou byť teraz v čase korony nie je vôbec ľahké... Keď som po únavných dňoch prišla domov z práce bez energie, bez nádeje, že bude lepšie, keď som odchádzala od našich starých uzavretých na Covid oddeleniach, bez vízie slnečných dní... Vy ste boli tí, kto mi pri horúcej káve s mliekom dodával nádej, že toto šialenstvo sa raz skončí. Dávkuje si články po jednom, dvoch, aby mi ten pocit vydržal čo najdlhšie... Ďakujem, že ste.

Ivana

NAVZÁJOM SI POMÁHAŤ

Špeciálne tabu číslo ma veľmi zaujalo, keďže dnešná doba sa veľmi zmenila. Medzi ľuďmi sa vytráca ľudskosť, slušnosť, pomoc druhým, väčšina vidí iba seba a mne je z toho veľmi smutno. Aj napriek tomu pevne verím, že sa to zmení a budeme si navzájom pomáhať a hlavne ľudia nebudú zabúdať používať

čarovné slovíčka ako ďakujem, prosím, rado sa stalo... Ja mám aj vďaka Vám radosť z drobností každodenného života, vždy sa teším na nové číslo, prečítam si rady, novinky, módu, skúšame recepty v kuchyni... Milujem stránky s fotografiami a s opismi rôznych nádherných miest našej krajiny. Za to Vám veľmi ďakujem, je to veľmi inšpirujúce.

Zuzana

KREHKÁ A SILNÁ

Ďakujem za skvelé novembrové vydanie! Veľmi som si ho užila, oddýchla si pri ňom a aj si poplakala. Pri čítaní rozhovoru s p. Wisterovou som si uvedomila, aká je materinská láska krehká a silná zároveň. Tento príbeh ma veľmi dojal, keďže som mama dvoch malých „šušnikov“. Už teraz sa teším na ďalšie vydanie! Odpočítavam dni do doručenia. Želám celej redakcii všetko dobré, nech ste zdraví, to ostatné príde....

Magdalénka

List mesiaca

O ŽIVOTOCH KAŽDÉHO Z NÁS

Ahojte, Evitky :-). Chcem sa veľmi pekne poďakovať za to, že vôbec také úžasné, inšpiratívne a krásne ženy píšu, tvoria a spríjemňujú deň svojimi písmenami nám ženám, ktoré potrebujú čítať presne to, čo Vy píšete. Sychravý november a nekonečný tmavý deň (keďže v Stakčíne, ďaleko na východe, je tma už od 16.00 h) ma prinútili spraviť si kávu a napísať so synom domáce úlohy. Lenže na mňa zo stola pozerala Evita s Verou Wisterovou, ktorá mi ukazovala psst. Ja, žieňa momentálne polounavené z toho počasia a z uvriekavých detí, som neodolala a otvorila Evitu. Je 17.30 h a mám ju celú prečítanú. Ste úžasný tím, viete potešiť, rozplakať a otvoriť oči. Veľmi inšpiratívne články nielen o manželstve, ale aj o móde, o živote a o všetkom, čo sa práve odohráva v životoch asi každého z nás. Veľmi pekne ďakujem za Vás a teším sa na december, a nie iba kvôli Vianociam :-). **Dominika**

Darček
za list mesiaca

od EUCERIN
v hodnote
39,20 €

Hyaluron-Filler
+ Elasticity 3D
Sérum, 30 ml



Blahoželáme
výherkyniam

v SMS súťaži o veľký
balík prírodnej
kozmetiky ZIAJA:

Soňa Turská, Žilina
Lubica Tkáčiková, Brezno
Mária Kmeťová, Nitra
Elena Knošková, Sása
Jitka Prišticová, Trenčín
Katarína Pechová, Kobyly

Henrieta Nízka, Trebišov
Zuzana Točíková, Lučenec
Zuzana Mazgutová,
Banská Bystrica
Martina Jarabeková,
Banská Štiavnica

Diamant bude voňat' každej



ALove

Diamantové šperky od 120 €

BRATISLAVA Eurovea, Aupark

Šperky ALove nájdete aj v butikoch ALO diamonds a HALADA: **KOŠICE** ALO diamonds Hilton **BRATISLAVA** Halada Avion

www.alove.sk

Kliknite na

www.svetevity.sk



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

Životný štýl
a triky pre lepší život



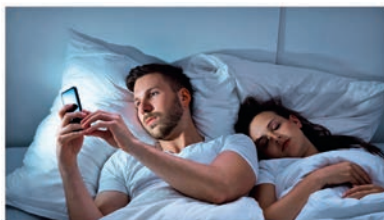
Trápi vás zatučnuté oblečenie? Máme pre vás triky, ktoré vám zaručene pomôžu!

Jedlo
a nápady do vašej kuchyne



Milujete cestoviny? Skúste náš recept na tieto fantastické špagety!

Vzťahy
a rady pre spokojnejší život



Nevera očami psychológa. Čo už môžeme považovať za podvádžanie?

Mama a rodina
a užitočné info pre mamičky



Skvelé nápady, ako zabaviť deti minimálne na HODINU!



NÁJDETE NÁS
NA FACEBOOKU

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



NÁJDETE NÁS
NA INSTAGRAME

MS200121/04



Saša týždeň testovala automobil ŠKODA Octavia Combi a totálne sa do nej zamilovala.

ZO ŽIVOTA REDAKCIE:

Fotenie módnej story bolo teraz naozaj zábavné. Keď sme povedali modelke Janke, aby tancovala ako za starých čias, vyzeralo to všelijako :-).



Fotenie titulky. Tú sme teraz vymysleli trochu inak, tak veríme, že sa páči :-).



HALADA

M U N I C H E S T . 1 9 7 8

GELLNER

CAPOLAVORO

noor

VICENZA
FOPE
DAL 1929

NIESSING
Lebendige Schmuckkultur

Jenny Halada
∞

AG
GERSTNER
Der Ring fürs Leben™
seit 1862

leo willwer
finest jewellery
since 1920

MIKIMOTO

Jörg Heinz

ALO
diamonds

ALove

BRATISLAVA Avion Shopping Park PRAHA 1 Pařížská 7, Na Příkopě 16 BRNO Česká 23 OSTRAVA Avion Shopping Park

www.halada.eu

objavili sme pre vás

Náhrdelník,
Swarovski,
149,90 € na
answear.sk



Náušnice,
THE VAMPIRE'S WIFE X
H&M, 9,99 €



Dekorácia,
Westwing, 20,99 €

Šťastné a ČERVENÉ

NECHAJTE SA ZLÁKAŤ HARMÓNIOU ČERVENEJ...
KEDY, KEĎ NIE NA VIANOCE?

Zlatý prsteň
s granátovým
kameňom,
199 €
na izlato.sk



Lesk na pery
Crystal Crush,
Dermacol,
7,99 €

Text: Bronislava Figurová, foto: archív firiem



Náramok
NOMA Octavia,
25,99 €
na bonami.sk

Kabelka, Answear Lab, 27,90 €



Parfumovaná voda VOCE VIVA,
Valentino, 50 ml za 95 € na fann.sk

Čižmy,
Deichmann,
49,99 €



Sveter, Mohito, info
o cene v predajni



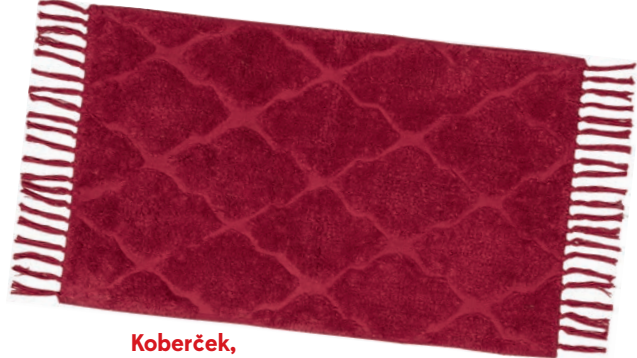
ANEW Revitalizujúci
nočný krém
s Protinolom™,
Avon, 23,90 €



Antiagingové
sérum
s retinolom,
La Roche-
Posay,
35,90 €



Kreslo, Max Winzer
Vary, 2 169,90 €
na bonami.sk



Koberček,
Cellbes, 21,95 €



Kanvička
s hrnčekom,
Bella Rose,
25,45 €

Vankúš, M&Co.,
info o cene u predajcu



Kabát, Bershka,
35,99 €



Šaty, F&F, info o cene v predajni



Sviečka, Johnson & White,
info o cene u predajcu



Lampáš, KIK, info
o cene v predajni



Peňaženka, Mohito,
14,99 €



Čiapka, Björn Borg, info
o cene u predajcu



Ruksak, Sinsay,
12,99 €

Flitrovaný top, F&F,
info o cene v predajni



Sako, Mango, 49,99 €



Čižmy, Jenny Fairy, CCC, 34,95 €

20 otázok pre moderátorku Lenku Vavrinčíkovú (33)

Text: **Alexandra König**
Foto: **archív L. V.**

1. Koho zo žijúcich celebrit by ste pozvali na večeru, prečo a čo by ste navarili?

Pozvala by som Marie Kondo. Je to japonská poradkyňa pre organizovanie poriadku v domácnosti. Ja milujem poriadok a keď mám vo veciach systém. Čítala som jej knihy, riadim sa podľa jej rád. Priestor okolo mňa je vzdušný a plný užitočných vecí, ktoré ma tešia. A uvarila by som jej niečo ľahké. Napríklad moje obľúbené karí z tekvice a červenej šošovice s ryžou.

2. Ako ste si zarobili svoje prvé peniaze?

Brigádovala som v materskej škole. Okrem toho som napríklad doučovala matematiku. Prvé skutočne „veľké“ peniaze som si zarobila na letnej brigáde v Rakúsku, kde som s kamarátom trhala kukuricu.

3. Ktorú knihu odporúčate všetkým prečítať si?

Hanya Yanagihara – Malý život.





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

Hocikde po boku Christiana Bala alebo Ryana Goslinga :-). Napríklad vo filme The Notebook, postavu Alie, alebo aj Catwoman v Batmanovi.

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

Lásku k sebe samej. Ideálne celoživotne.

6. Ktorý motivačný citát sa vám najviac páči?

Milujem citáty. Od detstva si ich zapisujem do špeciálnej knihy. Nevieľ vybrať iba jeden, ktorý by sa mi páčil najviac, tak vyberiem ten, ktorý ma v poslednom čase oslovil. „Ak sa často cítiš unavený, nemusí to byť preto, že si niečo robil priveľa. Ale preto, že si robil príliš málo toho, čo v tebe zapaluje oheň.“

7. Ktorého zlovyku sa neviete zbaviť?

Podvedome sa stále rukami dotýkam tváre a viem aj celkom slušne meškať.

8. Keby ste mali možnosť žiť rok v nejakej krajine, ktorá by to bola a prečo?

Srí Lanka. Kvôli podnebiu, prírode, jedlu a atmosfére.

9. Ktorý kúsok vo vašej skrini nosíte najradšej?

Bielu košelu.

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

Išla by som študovať do zahraničia.

11. Čo vás naposledy dojalo?

Keď sa mojej najlepšej kamarátke narodilo bábätko. Dcéra Zojka.

12. Prečo si majú ísť ženy za svojimi snami?

Pretože neviem, kam inam by mali v živote ísť.

13. Ktorý seriál je pre vás kultový?

Krok za krokom, Priatelia a Columbo.

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

Moja kamarátka Veronika mi raz povedala, že niekedy je lepšie viac robiť a menej myslieť. Občas sa viem utápať vo svojich strachoch. Vtedy si spomeniem na túto radu, idem do záhrady trhať burinu, zoberiem vysávač a upratujem alebo idem piecť chlieb či koláč... Jednoducho robiť nejakú činnosť, ktorá mi dokonale zamestná mozog.

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

O všetkom podstatnom aj nepodstatnom, čo nás v živote postretne.

16. Ktorá pesnička vám vždy urobí dobrú náladu?

Karel Zich – Paráda, Dara Rolins – Čo o mne vieš a aj zvučka zo seriálu Káčerovo :-).

17. Predstava ideálneho víkendku je...

Byť doma, mať upratané, vylotiť si nohy, čítať knihu alebo pozerať film. Dať si dobrý obed a ísť na prechádzku do lesa so psom a večer sa stretnúť s kamarátmi.


18. Bez čoho neodídete z domu?

Bez toho, aby som zapla robotický vysávač.

19. S ktorou herečkou alebo speváčkou by ste sa chceli kamarátiť?

Fúha, tak to naozaj neviem. Mám svoje kamošky a tie mi zatiaľ stačia.

20. Čo musí mať muž, aby vás zaujal?

Musí mať charizmu a nesmie mať prehnané ego. 



Katka
Knechtová (39)

Poznáme ju všetci. Práve preto
nám napadlo, že jej položíme pár
divných otázok a zistíme
o nej niečo nové...



KOMU BY STE ZAVOLALI, KEBY...

... STE ZISTILI,
ŽE STE **vyhrali**
V LOTE?

Nikomu. Ale moja manažérka
by to určite vedela :-).

... STE MALI
TELEFÓNNE
ČÍSLO koho-
koľvek NA
SVETE A MOHLI
BY STE SA HO
OPÝTAŤ NA
čokoľvek?

Kedže ma stále zaujíma
otázka zmyslu života
a chcela by som odpo-
ved' z rôznych perspektív,
zavolala by som Albertovi
Einsteinovi a pápežovi
Františkovi, nech mi to
konečne niekto vysvetlí.

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

Svojmu lekárovi. No keďže
som si jeden robila práve
dnes, pretože ma bolia prie-
dušky, inak nemám žiadne ďal-
šie ťažkosti a som sama sebe
podozrivá, test je negatívny,
nemusím volať nikomu :-).



... TO BOL VÁŠ
posledný
TELEFONÁT V ŽIVOTE
(A ČO BY STE DOTYČ-
NÉMU POVEDALI)?

Tak toto je ťažká otázka. Lebo
po prvé nerada telefonujem,
a ak by to mal byť napríklad
pád lietadla, tak by som čas
venovala poslednej modlitbe,
a nie tomu, že by som nieko-
ho stresovala tým, že na tejto
zemi končím. Je to takmer až
vtipné :-).

... STE SA
POTREBOVALI IBA TAK
vyrozprávať?
Mám úžasné priateľky, ktorým
môžem povedať čokoľvek
a dokážeme sa rozprávať hodiny,
takže by som volala asi
jednej z nich.

MARY KAY

DARČEKY PLNÉ LÁSKY A STAROSTLIVOSTI

NÁKUPY S ÚSMEVOM A BEZ STRESU.
S TÝM NAJLEPŠÍM #VIPink SERVISOM.



Zakúpte u nezávislých kozmetických poradkýň Mary Kay. Nájdite tú svoju na www.marykay.sk

Takto vyzerá MÔJ DEŇ

Text: **Michaela Saleh**

Foto: **Gabriela Teplická, Cagalove, Ctibor Bachratý**



*s herečkou
slávkou
Halčákovou (45)*

Vlete si ešte zahrála v seriáli Deluxe, v divadle La Komika si nechala úlohu v kultovom predstavení

Čakanie na Gotta, no kvôli „núteným“ prázdninám v ňom účinkovala iba raz. Okrem divadla našla radosť aj pri nahrávaní audiokníh pre deti, kde nahovorila napríklad Pippi Dlhú Pančuchu a tiež Annu zo Zeleného domu, ktorá patrí k jej najobľúbenejším dievčenským románom a prečítala si ho tak po rokoch aj s dcérou Jasmínkou (8). Jej život však nabral aj celkom iný smer: rozbehla projekty venované ženským seminárom, meditáciám, zdravej výžive či rôznym metódam blahodarne účinným na telo, myseľ a dušu. Svoj projekt nazvala Ekológiou duše. Okrem toho sa venuje dcére, manželovi a spoločne nachádzajú zálubu v prírode.

5.00 – 6.30

Meditujem. Meditácia je pre mňa spôsob psychohygieny. Kedysi som kvôli meditácii vstávala o 4.15 h, pretože popri mamičkovských povinnostiach som to cez deň nedávala, ale zaspávala som o 20.00 h s našou dcérou.

6.30 – 7.00

Pripravujem raňajky, budím našu dcéru. Na jeseň máme často ráno zeleninové vývary alebo miso polievku na zahriatie. Cez leto a na jar robíme zeleninové smoothies.

7.00 – 8.00

Čas v kúpeľni. Môj muž odchádza do práce. Pijem zásaditý Banča čaj, obsahuje veľa vápnika. Teraz zas mám čaj zo 49 bylín na detox. Namiesto rannej kávy si dávam zelený jačmeň s kurkumou a čiernym korením a chlorelu na imunitu. Nie je to veľmi chutné, ale sú to moje rokmi overené „elixíry“. Raňajkujem moju špeciálnu kašu s opraženými mandľami, podusenými jablčkami. A to

už je pre mňa mňamka. Dnes mala Jasmínka s tatinom hemendex, občas aj také máme, lebo naša dcéra chce okoštovať celý svet. Tak ma učí mať zdravú mieru aj v mojom zdravom nastavení.

8.00 – 9.30

Veziem dcéru do školy. Dvakrát do týždňa ju vozí môj muž a vtedy mám priestor na moju (teraz online) jogu s Veronkou. Ak práve nenahrávam nejakú audioknihu, už doma si naplánujem deň. Dvakrát do týždňa cvičím. Alebo tancujem. To milujem. Popri tancovaní aj triedim bielizeň, periem, veším, odkladám riady z umývačky, polievam kvety. Keby ma niekto natáčal...

9.30 – 14.45

Píšem texty, nápady alebo si aktualizujem môj web. Pripravujem materiály k mojim zážitkovým seminárom a takisto informácie o mojich konzultáciách. Momentálne pracujem najviac pomocou certifikovanej metódy ThetaHealing®. Je to meditačný



Keď je dcéra v škole a vezie ju môj muž, mám priestor cvičiť jogu. Aktuálne online...

„Ako herečka som dostala veľa pozornosti, teraz by som ju rada odovzdala druhým. Rozvinula som v sebe takú mieru empatie, schopnosti vhladu, vnímavosti a intuície, že som pochopila, že toto je môj dar. Moje poslanie je byť intuitívny sprievodca pre ľudí, ktorí chcú v sebe uvoľniť bloky, ktoré ich obmedzujú v živote. Môžem im pomôcť nachádzať a využívať vlastné psychické schopnosti a potenciál. Volám to Ekológia duše.“

proces, ktorý pomáha odstraňovať a zmeniť presvedčenia a pocity z podvedomia, ktoré nás obmedzujú. Niekoľkokrát do týždňa mávam aj online konzultácie pre klientov. Varím. Po obede riešim pracovné veci, telefonáty, firemné záležitosti.

14.45 – 16.00

Idem po dcéru do školy a ak nemáme program s dcérinými kamarátkami, čo teraz ani veľmi nemôžeme, tak ideme domov. Od tejto chvíle ma na telefóne väčšinou nezastihnete.

16.00 – 17.00

Jasmínka miluje niečo vyrábať. Spoločne si pozrieme školské veci. Dnes si začala vyrábať herbár. Naša dcéra so mnou mieša aj vydymovadlá – miluje to, má výborný čuch. Vydymovadlá

Slávka miluje divadlo, no cíti, že je čas rozvinúť svoj dar a venovať sa osobnému rozvoju iných.



alebo éterické oleje používam ako prírodnú antivirotickú a antibakteriálnu dezinfekciu. Cez víkend trávime čas najradšej v lese.

17.00 – 20.15

Pripravujem večeru. Zatiaľ sa Jasmínka s tatinom bláznia. Potom chodíme po dedine s Jasmínkinou psou kamarátkou Twigi od susedov. Po večeri si ešte zavoláme s Jasmínkinou babinou alebo s dedom. Večerná toaleta a dohadovačky s Jasmínkou, že už sa treba chystať na spánok.

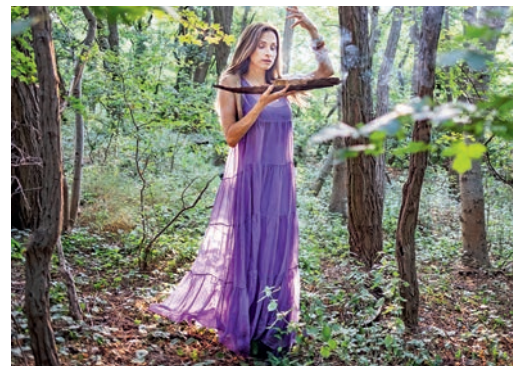
20.15 – 20.45

Všetci sme spolu v posteli a rozprávame sa, čítame si, srandujeme, túlime sa k sebe.

20.45 – 22.00

Ak nezaspím, tak trávim čas s mojím partnerom, alebo ešte dorábam nestihnuté pracovné veci. Telku nepozerám roky vôbec. Čítam si, študujem, píšem, vyrábam vonné esencie. Pred zaspátím meditujem.

„Pri štúdiu roly som si ako herečka zvykla robiť psychologickú sondy do osobnosti. Vždy to však bola aj sonda do mňa. Baviť ma študovať ľudskú dušu. Baviť ma skúmať terapeutické účinky rôznych metód. Všetko to testujem na sebe a to najlepšie som skĺbila.“



Vydymovadlá používam ako prírodnú antibakteriálnu dezinfekciu.

„Rodinný život a materstvo mi trochu prehádzali priority. Naša dcéra ma denne konfrontuje s mojimi pravdami a polopravdami. Jasmínka, môj muž a moja svokra sú mojimi najväčšími učiteľmi.“



Vždy keď je to možné, chodievam rodinka Slávky Halčákovej spoločne do prírody.

**SIMONA
KOLLÁROVÁ (27)
HEREČKA**

Toto ma BAVÍ



HEREČKU SIMONU KOLLÁROVÚ STE ISTE VIDELI NA TELEVÍZNYCH OBRAZOVKÁCH V SERIÁLI NOVÝ ŽIVOT, KTORÉHO DRUHÚ SEZÓNU UVÁDZA TELEVÍZIA JOJ. A KEĎŽE JE STÁLE ŠTUDENTKOU HERECTVA NA BRATISLAVSKEJ VŠMU, KDE AKTUÁLNE NAVŠTEVUJE PRVÝ ROČNÍK MAGISTERSKÉHO ŠTÚDIA, ÚČINKUJE AJ V ŠKOLSKOM DIVADLE LAB.

Herectvo

Herectvo je pre mňa terapiou. Vďaka nemu mám možnosť akceptovať samu seba. Takú, aká som. Pomáha mi pochopiť svet a pozeráť sa naň z rôznych uhlov. Byť bližšie k ľuďom, ktorým sa vo svojom súkromnom živote vyhýbam. Herectvo mi prináša do života pestrosť. Vďaka nemu môžem byť taká, akou by som nikdy za normálnych okolností nebola. Som vďačná, že je súčasťou môjho života.



Kone

Kone ku mne od malička patria. Ako malá som sa nehrávala s bábikami, ale so semišovými koníkmi. Môj dedo mal poníka, na ktorom ma učil jazdiť. Bola to mladá kobyla, na ktorej sme spoločne jazdili. Pamätám si, že som v tom bola naozaj dobrá. Dnes si chodievam rekreačne zajazdiť, dokážem pri tom vypnúť. Mojmým snom je mať jedného dňa svojho vlastného koníka, na ktorom sa naučím jazdiť ešte lepšie.



Fotografovanie

Venujem sa amatérskej fotografii. Najradšej fotím ľudí, portréty. Som samouk a technickým veciam až tak nerozumiem, robím to skôr intuitívne. Fotím však manuálom. Najväčšiu radosť mám, ak dokážem dostať do rámčeka niečo tak, ako to ja vidím voľným okom. Veľakrát chodievam fotiť na rovnaké miesta, pretože tam vždy objavím nový uhol pohľadu. A to ma fascinuje. Kolko pohľadov dokáže svet ponúknuť na jednom malom mieste.



Psy a kynológia

Keďže som introvert, práca s nimi mi vyhovuje. Ako jedenásťročná ma našla na ulici svojho prvého psa Dina, ktorého som začala hneď trénovať. Veľa ľudí v mojom okolí bolo prekvapených, aké povely som ho dokázala naučiť. Radili mi, aby som sa venovala výcviku psov. Nejaký čas som sa tým živila, ale potom som sa rozhodla venovať len svojim psom. Snažím sa trénovať ich s rešpektom pre ich pôvodné využitie. Preto uprednostňujem pracovné plemená psov, s ktorými sa môžem venovať rôznym aktivitám. Patrím k osobám s aktívnym spôsobom života a psy sú jeho neodmysliteľnou súčasťou.



Písanie

Rada píšem. Čo mi napadne. Postrehy, myšlienky, príbehy... Tento rok som sa rozhodla, že začnem písať svoj vlastný filmový scenár. Chcem byť súčasťou filmového sveta nielen ako herec, ale aj ako tvorca. Mám potrebu tvoriť podľa seba. Myslím, že mám čo povedať.

