



evita

*Oslovili sme
psychológov:*

Čím pomáhame a čím
škodíme našim
deťom?

Vlasové
trendy
tejto jari

Mejkap je
druhá pokožka
nájdite si ten
správny

*Zatiahli
ručnú brzdu!*

Slovenky, čo vystúpili
z kolotoča povinností
a dnes sú ŠŤASTNÉ

*Takto nás
spojila korona*
skutočné príbehy lásky
v čase pandémie

Janka Kovalčíková:
ako vydatá sa cítim o 10 rokov staršia

Pomalší život je krajší život

Tešme sa na návrat starých
časov, ale tempo nezrýchľujme!

4/2021

2,60 € / 75 Kč



HYZA®

Uprimné kurča



Blesková príprava, ohromná chuť!

Vyskúšajte novinku HYZA Sous-vidé.

www.hyza.sk/sous-vidé



Editoriál o tom, že pomaly sa naozaj žije lepšie...

Najväčšia hlúposť, ktorú raz niekto niekde vyslovil a dodnes ju mnohé hrdo vyhlasujeme, je teória o tom, ako my ženy dokážeme robiť niekoľko vecí naraz.

A aké je to super.

Aká je to výhoda oproti mužom.

Multitasking.

Niežeby sme to nedokázali, to vôbec nespochybnujem. Naopak, v tejto disciplíne sme šampiónky, robota v počítači, bublajúci sporák, práčka s posteľnou bielizňou, do toho vysvetľovanie fungovania slnečnej sústavy, lebo akurát to teraz deti chcú vedieť...

Otázkou je, či sa tým naozaj máme chváliť, či je to naozaj skvelá vec. Že sa nemôžeme sústrediť na jednu vec dlhšie ako tri minúty, že skáčeme z miesta na miesto, sme potom nevrlé, robíme chyby a na konci dňa totálne vyčerpané padáme do postele.

V pandémie žijeme viac ako rok.

Je jedno, či sme boli nútené prestať pracovať, alebo sme nútené pracovať z domu, alebo sme, naopak, museli zamať, lebo bolo treba pomáhať chorým.

Svet sa spomalil. Aktivitami nabité víkendy sa zmenili na voľné dni v pyžame, pri spoločenských hrách alebo s vychádzkou do lesa. Večery trávené v reštauráciách a na večierkoch sa zmenili na hodiny pri knihe alebo pri telke. Sme doma, viac sa spolu rozprávame, viac spolu prežívame, máme čas na triedenie fotiek, možno na maľovanie, možno na tie puzzle, ktoré sme dostali pod stromček v roku 2017. Máme čas napiecť si vlastný chlieb, urobiť vlastné cesto na buchty, jesť za stolom, nie v behu.

Jasné, že nech už sú späť staré dobré časy. Nech môžeme ísť do kina, do divadla, do reštiky, do iného okresu, na víkend do Ríma alebo sadnúť do auta a prejsť pol Európy. Nech môžeme naplno pracovať, študovať, plniť si sny.

Nech môžeme robiť všetko.

Ale nie naraz.



Vaša
Emita

ZĽAVY, KTORÉ VÁM PADNÚ DO NOTY

Využite zľavové kupóny na svojej Kaufland Card.

MS203492/01



kaufland.sk/kauflandcard

AKÉ VÝHODY VÁM PRINÁŠA KAUFLAND CARD?

Staňte sa aj Vy členom vernostného programu Kaufland Card! Ako držiteľ našej zákaznickej karty sa môžete tešiť na množstvo výhod a pri každom nákupe sa cítiť ako skutočná hviezda.

kaufland.sk/kauflandcard



EXKLUZÍVNE ZĽAVY



Kaufland Card Vám prináša každý týždeň exkluzívne zľavy na vybrané produkty. Prehľad jednotlivých produktov nájdete v našom letáku, mobilnej aplikácii a na webstránke. Navyše produkty za Kaufland Card cenu sú špeciálne označené aj priamo v predajni, takže Vám neujde žiadna výhodná ponuka.

ZBIERANIE VERNOSTNÝCH BODOV



Za každé jedno euro hodnoty nákupu získate na svoju fyzickú či digitálnu Kaufland Card jeden vernostný bod. Nazbierané body si môžete premeniť na kupóny, získať za ne vernostné produkty, špeciálny akciový sortiment a ďalšie benefity.

ZĽAVOVÉ KUPÓNY

Kupóny predstavujú individuálnu ponuku pre členov vernostného programu Kaufland Card.

Kupóny môžu predstavovať zľavu na:

- určitý výrobok,
- určitú tovarovú skupinu,
- cenové zvýhodnenie pri kúpe určitého počtu kusov jedného výrobku (cenové zvýhodnenie pri kúpe určitej kombinácie výrobkov).

Aktuálnu ponuku kupónov nájdete v mobilnej aplikácii v časti „**Moje výhody**“, po prihlásení sa do svojho účtu cez webovú stránku moj.kaufland.sk alebo cez tablet na informáciách.

Kupóny sú buď vopred aktivované, alebo je ich potrebné aktivovať.

Ako aktivovať kupóny?

Kupóny aktivujete kliknutím na tlačidlo + Aktivovať.

Okrem bežných kupónov nájdete v ponuke aj kupóny, ktoré si viete vymeniť za vopred stanovený počet bodov. Konkrétny počet bodov na získanie kupónu je vždy uvedený v danom kupóne.

Ako použiť kupóny?

Kupón použijete tak, že pred zaplatením nákupu pri pokladni naskenujete Kaufland Card a všetky aktivované kupóny budú automaticky uplatnené. Využitelnosť a platnosť kupónu je vždy uvedená na kupóne (po kliknutí na daný kupón sa zobrazí detailný popis kupónu). Po využití kupón z aplikácie zmizne. Platnosť kupónov je 14 dní a každý týždeň sa môžete tešiť na nové super ponuky.



- 3 Editoriál
- 8 Napísali ste nám
OBJAVILI SME PRE VÁS
- 10 Nový vietor s pomalým vánkom
MY A NÁŠ ŽIVOT
- 12 Spomalili a získali
LEN V EVITE
- 22 Rubrika Simony Salátovej
EXKLUZÍVNE
- 26 20 otázok pre...
- 28 Komu by ste zavolali, keby...
- 30 Toto ma baví
- EXKLUZÍVNY ROZHOVOR**
- 32 Janka Kovalčíková: Po svadbe sa cítim o 10 rokov staršia
ŽENA, KTORÁ NÁS INŠPIRUJE
- 38 Zlatokopka Daniela Múčková
MY A NAŠE VZŤAHY
- 40 Našli sme lásku v čase korony
ROZHOVOR
- 48 Dula Lilia Khousnoutdinova: Rozhodovať o vlastnom tele je základ slobody
MÓDA
- 56 Veľký návrat sukien
- 64 Kvetinová explózia
- 68 Slow fashion na Slovensku
- 70 Oblečte sa ako...
- 71 Denník topánkovej stylistky
OBJAVILI SME PRE VÁS
- 74 To NAJ na tento mesiac
BUĎME KRAJŠIE S EVITOU
- 76 Mejkap ako vlastná koža
- 82 Farebné vlasové trendy na jar a leto 2021
BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU
- 88 Jarná alerggia: Keď sa pripomína, všimajme si ju
INTÍMNE
- 92 Ako často je dosť často?

12

SPOMALILI
A ZÍSKALI



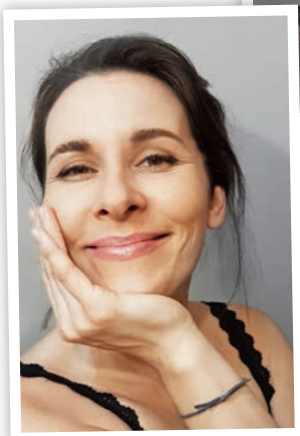
56

VEĽKÝ NÁVRAT
SUKIEN



32

JANKA KOVALČÍKOVÁ:
PO SVADBE SA CÍTIM
O 10 ROKOV STARŠIA



104

AKO ZANEPRÁZDNEŇ ŽENY ODBÚRAVAJÚ STRES?



www.svetevity.sk

Ročník VII., číslo IV, apríl 2021, mesačník

ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik

VÝKONNÁ ŠÉFREDAKTORKA: Bronislava Figurová

FOTO: Katarína Kincelová

PRODUKČIA: Veronika Podhorová

REDAKČIA: Zuzana Daubner, Lýdia Paulová

ONLINE SVETEVITY.SK: Paula Kentošová

SPOLUPRACOVNÍCI: Diana Mráziková, Katarína

Kopcsányiová, Michaela Krivdová, Monika Macháčková,

Sabina Tesařová/Žaž, Linda Twardzik

MAILOVÁ ADRESA REDAKČIE:

evita@mafrasklovakia.sk

TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKČIE: 02/48 238 438

FOTO: Ľibor Bachraj, Barbora Baluchová,

Rudolf Baranovič, Viera Fejo, Marko Fonseca,

Diana Mráziková, Lívia Kaminská

VIZÁŽ: Alexandra Petrášová Kalinayová

STYLING: BRO.N

TITULNÁ FOTOGRAFIA: Matúš Lago

Make – up a vlasy: Veronika Vargová

STYLING: Danica Raytchev

ŠATY: ateliér stylistky

ILUSTRÁČNÉ FOTOGRAFIE:

Facebook, Instagram, Pinterest, Shutterstock

EDITORIÁL: Katarína Kincelová, Boris Bordács

LAYOUT: Komplot

GRAFICKÁ ÚPRAVA: Richard Janešík

ÚPRAVA OBRÁZKOV: Lukáš Kovačič,

Anton Zahradník

MY A NAŠA RODINA

96 Rýchlokurz výchovy pre všetky zúfalé mamy

MY A KARIÉRA

104 Ako zaneprázdnené ženy odbúravajú stres?

ROZHOVOR

110 Generálna riaditeľka Profesia.sk
Ivana Molnárová: Čas zastaviť sa

VARENIE

116 Pomalé zn. Chutnejšie

CESTUJEME S EVITOU

126 Po stopách veľkých žien
v slovenských dejinách

BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

128 Obrovská sila minimalizmu
134 Čarovná Veľká noc

VOLNÝ ČAS

140 Váš voľný čas s Evitou
142 Horoskop na mesiac apríl
144 Pár skvelých nápadov
146 Pýtajte sa Evity

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

RIADITEĽ DIGITÁLNYCH MÉDIÍ:

Denis Schwarcz, tel.: 02/48 238 442

RIADITEĽ MARKETINU, PR A EVENTOV:

Ivan Netík, tel.: 02/48 238 141

RIADITEĽKA OBSAHU:

Monika Huljaková, tel.: 02/48 238 210

RIADITEĽKA VÝROBY A DISTRIBÚČIE:

Beáta Majbová, tel.: 0905 201 298

OBCHODNÉ MANAŽÉRY:

Jana Martinková, tel.: 0915 884 305

e-mail: jana.martinkova@mafrasklovakia.sk

Eva Mozolová, tel.: 0905 771 192

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

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

e-mail: predplatne@mafrasklovakia.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 internetových
televízií.**

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: 28,60 € s DPH

CENA JEDNEHO VÝTLAČKU: 2,60 €

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

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

VOLNÝ PREDAJ V ČESKEJ REPUBLIKE:

První novinová společnost a.s.

PREDAJNÁ CENA V ČR: 75 Kč

Preданý 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 vyhradujú právo udeľovať súhlas na rozmnožovanie a na verejný prenos článkov, ako aj na verejné rozširovanie rozmnoženiny týchto článkov v zmysle § 33 ods. 1 písm. a) a d) autorského zákona.

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

82

FAREBNÉ VLASOVÉ TRENDY TEJTO JARI!

116

POMALÉ, ZN. CHUTNEJŠIE

128

OBROVSKÁ SILA MINIMALIZMU

96

RÝCHLOKURZ VÝCHOVY PRE VŠETKY ZÚFALÉ MAMY

